

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى

تلاميذ الطور الابتدائي

دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات المنقر -

إعداد الطالب :

❖ محمد لغريبي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ :.....بالقاعة / المدرج :.....

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ : ..... رئيسا

الأستاذ : نورالدين غندير ( أستاذ محاضر بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة - ) مشرفا

الأستاذ : .....مناقشا

الأستاذ: .....مناقشا

السنة الجامعية 2020/2019

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من أحمل اسمه بكل فخر

إلى من أفتقده منذ أن رحل

إلى من يرتعش قلبي لذكره

والذي رحمه الله

إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل

إلى من أرجو رضاها بعد رضى الله ورسوله

إلى سندي وفوتي وملاذي بعد الله إلى من أثرتني على نفسه إلى الروح التي سكنته روحي

إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة أمي الغالية

إلى إخوتي : عبد الحميد، عبد الرؤوف، حكيمة، عمالدين، طاهر، سألمة،

والى جميع العائلة الكريمة وأصدقائي ورفقاء دربي

و أخيراً إلى عصفير جنتنا الصغيرة أبناء إخوتي : علاء الدين، ياسمين،

خيرالدين، إسراء، هيثم، تسنيم، محمد فخري، واند، لقمان

إليكم جميعاً أهدي هذا البحث المتواضع.

محمد الخريبي

# شكر وعرفان

أشكر لله وأحمده حمدا كثيرا مباركا على هذه النعمة الطيبة والنافعة نعمة العلم

و البصيرة.

يسعني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل: نور الدين خنديبر

على عنايته الكبيرة ، ونصائحه القيمة التي فتحت أمامي طريق البحث

كما لا أنسى أن أشكر الأساتذة: دودو بلقاسم ، إسماعيل الأعور ، محالي خليفة

والى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

والى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

## ❖ دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى التلاميذ الطور الابتدائي

### الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وكذلك إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل بين التلاميذ، و لقد تمثلت عينة البحث في 90 تلميذ من الطور الابتدائي ، ولقد تم الاعتماد في الدراسة على استبيان لقياس مستوى الخجل و المنهج الوصفي بالطريقة المسحية كمنهج متبع في دراستنا ، ومن خلال إجراء الدراسة وصلنا إلى النتائج التالية : أن مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض وأنه توجد فروق دالة إحصائية في الخجل بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي ، كما وجدنا انه لا توجد فروق دالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي ، ومن خلال ما سبق من نتائج متحصل عليها نجد أن حصة التربية البدنية تساهم في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، وعليه فإننا نوصي على ضرورة توعية التلاميذ و خاصة غير الممارسين بمدى أهمية حصة التربية البدنية لما لها من فوائد على جميع الجوانب الشخصية العامة خاصة النفسية منها .

- الكلمات المفتاحية : التربية البدنية ، الخجل ، الطور الابتدائي .

### **Abstract :**

This study was aimed to determine the role of physical education in reducing shyness level of primary school pupils, also showed the different distinctions of shyness factor amongst pupils who attend physical education class and other pupils who did not. Based on statistical analysis, this study also demonstrated that shyness levels differ amidst different students. The study sampled 90 pupils of primary school level . As a methodology descriptive method in the survey method for the study, we use questionnaires for shyness measurements and From the study, we arrived on the following results: primary school students have low shyness levels, and based on statistical analysis, there are differences in shyness levels between pupils who consistently attend physical education session and those

who do not. We also found that, in statistical terms, there are no differences between male and female consistent attendants of physical education sessions. According to the stated results above, we find that physical education contributes to reducing shyness levels among primary school pupils. we emphasize the necessity of educating the pupils (especially those who do not attend) about the importance of physical education session.

**Key words:physical education, shyness, primary school level**

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات :

### الصفحة

الإهداء.....	
الشكر.....	
الملخص.....	
قائمة المحتويات.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة الأشكال.....	
مقدمة.....	أ - ب

## الجانب النظري

### الفصل الأول: مدخل للدراسة

1- إشكالية الدراسة.....	8 - 10
2- الفرضيات.....	11
3- أهمية الدراسة.....	11
4- أهداف الدراسة.....	11
5- أسباب اختيار الموضوع.....	12
6- مصطلحات و مفاهيم الدراسة.....	12 - 15
7- أهم النظريات المفسرة.....	15 - 16
خلاصة.....	17

### الفصل الثاني: الدراسات السابقة

تمهيد.....	19
1- الدراسات المتعلقة بالخلج.....	20 - 22
2- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية.....	22 - 23
3- الدراسات المشابهة.....	24 - 26
خلاصة.....	27

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة

30.....	تمهيد
31.....	1- المنهج المتبع
32 - 31.....	2- الدراسة الاستطلاعية
32.....	3- مجتمع الدراسة
35 - 33.....	4- عينة البحث وخصائصها
35.....	5- حدود الدراسة
35.....	6- أدوات البحث
38 - 35.....	7- دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
38.....	8- إجراءات تطبيق الدراسة
39.....	9- أساليب التحليل الإحصائية
40.....	خلاصة

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

42.....	تمهيد
44 - 43.....	1 - عرض و تحليل النتائج
46 - 45.....	2 - مناقشة نتائج الفرضيات
47 - 46 .....	2 - الاستنتاج العام
48 - 47.....	3 - التوصيات و الاقتراحات
49.....	خلاصة
51.....	الخاتمة
53 - 52.....	المراجع
.....	الملاحق

قائمة الأشكال

والجدول

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
34	جدول يوضح توزيع العينة حسب الجنس .	1
34	جدول يوضح توزيع العينة حسب الصفة ( الممارسين وغير الممارسين )	2
36	جدول يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي	3
37	جدول يوضح نتائج الثبات بالتجزئة النصفية	4
38	جدول يوضح نتائج ألفا كروم باخ	5
43	جدول يوضح نتائج الفرضية الأولى	6
43	جدول يوضح نتائج الفرضية الثانية	7
44	جدول يوضح نتائج الفرضية الثالثة	8

قائمة الأشكال :

الصفحة	الشكل	الرقم
34	شكل يوضح توزيع العينة حسب الجنس .	1
34	شكل يوضح توزيع العينة حسب الصفة ( الممارسين وغير الممارسين ) .	2

ملاحق :

الرقم	الملحق
1	استمارة الاستبيان
2	مخرجات spss ألفا كروم باخ
3	مخرجات spss التجزئة النصفية
4	مخرجات spss نتائج الفرضيات

هفتاد و نه

## مقدمة :

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد ، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة ، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية ، إذ تأخذ التربية البدنية خصوصيات المجالات الأخرى ، وربما يكون هذا الموضوع من أهم الموضوعات الحديثة لأنها تتعلق ببناء الإنسان ، وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال .

إن تأثير التربية البدنية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية عند جميع مراحل العمرية خاصة مرحلة الطفولة ، حيث تعتبر هذه المرحلة جد حرجة في حياة الفرد لما فيها من خصائص تميزها عن باقي المراحل الأخرى ، ولعل هذا ما دفعنا لتتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من مظاهر الانفعالية وهو الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر، فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب و الخجول، إلا أن الخجل يكون أكثر تأثيرا عندما يكون متزامنا مع مرحلة الطفولة من شأنه أن يؤثر عن الجو الملائم ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق لحصة التربية البدنية كإستراتيجية للتخفيف من الخجل متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع .

ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل ألا وهو " دور التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي " و لمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة إلى جانب نظري و آخر تطبيقي.

حيث بدأنا في الجانب النظري بالفصل الأول وهو مدخل للدراسة، وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة و التعريف بالبحث ، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي، وصولا إلى طرح التساؤلات متبوعة بتحديد فرضيات البحث ، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها، وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة ، وأخيرا ذكر أهم النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة.

من ثم يأتي الفصل الثاني في الجانب النظري حيث تم فيه التطرق إلى الدراسات السابقة والمشابهة للموضوع وعرض و تحليل نتائجها.

يأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين، وهما الفصل الأول ويشمل طرق ومنهجية الدراسة، وذلك بتحديد خطوات سير البحث الميداني والمنهج المستخدم في الدراسة، وحدود الدراسة، وذكر مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أن نصل إلى أدوات جمع البيانات الدراسة، ثم أخيرا إلى أساليب التحليل الإحصائية. أما الفصل الثاني هو الفصل الختامي والذي قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة، ثم قمنا بعدها بمناقشة النتائج، ثم استخلصناها في خلاصة عام، ووضعنا بعض الاقتراحات إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع والملاحق.

لقد إستفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع والذي رأينا فيه دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وذلك بإلقائنا الضوء على هذا الموضوع الذي استفدنا كثيرا من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدامها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمال البحث في هذا المجال .

الجانب النظري

# المفصل الأول

## مدخل للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- مصطلحات و مفاهيم الدراسة
- 6- أهم النظريات المفسرة

➤ الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية التي بها تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات ، فأصبحت بنظمها السليمة مجالاً هاماً من مجالات التربية ، وتعد عنصراً فعالاً في إعداد النشء الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة ، كما لا يمكن أن نتغاضى عن دور التربية البدنية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع و الميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حالياً من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة<sup>1</sup>.

كما هناك حقيقة معلومة من طرف جميع العاملين في ميدان التربية البدنية أن الطفولة هي المرحلة الأكثر مناسبة لتربية البدن بشكل جيد ، ذلك لكونها المرحلة الأكثر تأثيراً فالتربية البدنية تنفرد بين سائر المواد الدراسية بشمول تأثيرها على العملية التربوية في المدرسة ، لأنها تغطي احتياجات التلميذ من النواحي الجسمانية والنفسية والانفعالية فحسب بل لأنها تنعكس أيضاً على حياته العقلية والوجدانية هذا ما يؤكد دورها الكبير في التربية العامة وخاصة بناء الشخصية المتزنة ، وبالفعل فانه في هذا الصدد فقد ذكر " أليون وماليا " ( 1969-1970 ) في أحد النشريات المتخصصة أن كما قليلاً من الحركات الرياضية ذات الشدة البسيطة كافية لمرافقة النمو بشكل سليم ، وفي دراسة طويلة " لبالي " 1973 اكتشف أن الأطفال الذين تميزوا بالحركة والنشاط أثناء حصص التربية البدنية تميزوا عن زملائهم الآخرين بالتفوق في أغلب الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية وهذا في جميع أطوار الحياة<sup>2</sup>.

وهذا دليل على اهتمام الدول بالتربية البدنية في المدرسة باعتبارها حجر الزاوية في بناء الشخصية المتوازنة عقلاً وبدناً وهو ما أكدته البحوث العديدة التي أجريت في مختلف أنحاء العالم ، والتي أثبتت بصورة قاطعة تأثير التربية البدنية على النواحي الصحية والبدنية والنفسية ، وينعكس إيجاباً على القدرات العقلية وبالتالي على التحصيل العلمي الذي يتلقاه التلميذ في المدرسة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1965، ص35.

<sup>2</sup> قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في تطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، الطبعة الأولى، جامعة بغداد ، 1990 ص 45

<sup>3</sup> الشيخ كامل محمد عويضة ، علم نفس النمو ، بدون طبعة ، دار الكتب العلمية ، بيروت، 1990 ص 143

الجزائر وكسائر الدول الأخرى كانت سبابة منذ الاستقلال لدعم التربية البدنية وممارستها إلا انه ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصدد - من سن القوانين الذي تجبر ممارسة التربية البدنية في المؤسسات التربوية ، و الإرادة السياسية التي كرست حق الطفل والتلميذ الجزائري في الممارسة وتعلم التربية البدنية في المدرسة الابتدائية منذ أوائل سنوات الاستقلال 1976 / 1968 ، ثم قانون 89/03 من الدستور، وقوانين التربية البدنية وحتى قانون 2004/04/10 ، واتفاقيات وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة والتكوين المهني - لم تتبعها أية مناشير تطبيقية رغم ما لها من ضرورة في التطبيق الفعلي لفلسفة كل واحد من هذه القوانين . وعلى هذا جاء الواقع منافيا لما تحمله كل المناشير لظروف اقتصادية ولظروف أخرى أمنية ، مرت بها الجزائر في مرحلة من مراحل تاريخها حتى اليوم ففي الواقع كانت التربية البدنية كادت تكون منعدمة في المدرسة الابتدائية ، وفي هذا الطور بالذات لم ترقى إلى تحقيق الطموحات والآمال التي بقيت معلقة في هذه المرحلة بالذات من التعليم في الجزائر لاعتبارات كثيرة<sup>1</sup>.

ولقد ارتأينا في هذا المرجع العلمي أن نقدم دراسة حول وضع التربية البدنية في الطور الابتدائي في الفئة العمرية ما بين ( 6 - 12 سنة ) وما هو جدير بالذكر أننا كنا حريصين كل الحرص على وضع التربية البدنية في مكانها السليم داخل المؤسسات التربوية وأكدنا على الطبيعة التربوية لها، فكل هذه الأمور جعلتنا بهذه المواضيع محاولين إبراز أهم المشاكل التي تعانيها التربية البدنية.

وفي هذا السياق فان معرفة الخصائص الجسمية واحتياجات التلميذ النفسية لها أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع خاصة وأن مرحلة الطفولة بين ( 6 - 12 سنة ) أساسية في حياة الطفل بحيث ينمو في جميع النواحي : الجسمية ، الحسية ، الحركية ، الانفعالية ، العقلية بالإضافة إلى تميز هذه المرحلة بدخول الطفل إلى المدرسة ، كما أنها تختلف شخصية الطفل فيها من طفل إلى آخر حسب نموه الجسمي ، الحركي ، العقلي ، الانفعالي والاجتماعي ويختلف تفسير هذه المرحلة حسب كل مدرسة.<sup>2</sup>

إن العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية ألا وهو الخجل الذي يعتبر من بين العوامل النفسية و المظاهر الانفعالية المؤثرة على أداء حصص التربية البدنية وهذا يظهر جليا عند تلاميذ الطور الابتدائي ، ويتمثل الخجل في تلك التصرفات التي تعبر عن عدم ارتياح ومقدرة التلميذ عن التحدث والتعبير عن الآراء أمام

<sup>1</sup> الطاهر زهوني، التعليم في الجزائر قبل وبعد الاستقلال ، مجلة الثقافة ، العدد 93 ماي- جوان 1986 ص 146

<sup>2</sup> د. رأفت محمد بشناق ، سيكولوجيا الأطفال ( دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية ) . الطبعة الثانية ، دار النفائس ، لبنان ، بيروت ، 2010، ص 85 .

الآخرين أو هو الهروب الاجتماعي بصورة غير مناسبة ، وقد توجهت بعض الدراسات كذلك إلى أن الخجل مرتبط بمتغير الجنس حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن الإناث يكن أكثر عرضة للخجل من الذكور، فمن الدراسات العربية نجد دراسة **مجدي حبيب 1992** و التي أجريت على عينة قوامها 278 طالب من طلاب الجامعة و التي أسفرت نتائجها أن الإناث أكبر حجلا من الذكور ، كما قام كل من كاماث وكانيكار **1993** بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات ، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية والخجل واحترام الذات ، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها 50 طالب و 50 طالبة من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي وقد توصل الباحثان إلى نتائج مفادها ارتباط الشعور بالخجل ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات أفراد العينة وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات ، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات ، كما توصل أيضا الباحث بورتنوف في دراسته سنة **1988** إلى خلاصة تقول أن الظروف المؤدية إلى إحداث الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية هي العجز وتفكك العلاقات الأسرية وافتقاد الصداقة والعجز في إقامة علاقات مع مجتمع أكبر . ومن هنا يتبادر في أذهاننا طرح التساؤلات التالية :

- 1 - ما مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي ؟
- 2 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي ؟
- 3 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي ؟

### ➤ الفرضيات :

- 1 - مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.
- 3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

### ➤ أهمية البحث :

تبحث الدراسة للتعرف عن دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل والعلاقة بينهما لدى عينة من تلاميذ الطور الابتدائي حيث أن أهمية البحث تظهر وتكمن في الجوانب التالية :

❖ **أولاً : الأهمية العلمية النظرية :**

- تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من المشاكل التي تواجه الفرد وعلاقته بحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي وأثرها على نمو شخصياتهم وتكوينها ، وما لذلك من تأثير على صحتهم النفسية.
- التعريف بالخجل ومدى تأثيره على التلاميذ في الطور الابتدائي وكذلك تأثيره على السير الحسن للحصة .

❖ **ثانياً : الأهمية العلمية التطبيقية :**

- تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالتربية البدنية ودور هذه الأخيرة في التقليل منه ، ومن ثم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء .
- تزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجرى في البيئة الجزائرية وخاصة على تلاميذ الطور الابتدائي .
- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة البيئة الجزائرية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات .
- إثراء القارئ وتزويده بحلول ومقترحات حول الخجل .

➤ **أهداف البحث :**

- يسعى كل بحث أكاديمي إلى تحقيق جملة من الأهداف والمبتغيات ومما لاشك فيه أن تحديد أهداف البحث بدقة وصياغتها بطريقة منهجية وعلمية يؤدي بنا إلى الوصول إلى نتائج جيدة ومقبولة :
- معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية أن تؤثر على مستوى الخجل لدى التلاميذ .
  - التعرف على مستويات الخجل في الفئة العمرية من المجتمع في هذه المرحلة من التعليم .
  - معرفة العلاقة بين مستويات الخجل وحصة التربية البدنية.
  - معرفة مدى تأثير الجنس على مستوى الخجل لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية

➤ **أسباب اختيار الموضوع :**

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها :

❖ **أولاً : أسباب ذاتية :**

- الميل الشخصي للموضوع .
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين .

❖ **ثانياً : أسباب موضوعية :**

- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ في مختلف الابتدائيات .
- التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلميذ مرحلة الابتدائي كالحجل ودور حصة التربية البدنية في التقليل منه .
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني والرياضي .
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم الأطفال وتسهل البحوث للقراء .

➤ **تحديد المصطلحات والمفاهيم :**

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي تستخدم في البحث وسيرد في البحث عدة مفاهيم وجب علينا أن نزيل عنها اللبس والغموض ومن بين هذه المصطلحات مايلي :

✓ **حصة التربية البدنية :**

يعتبر درس التربية البدنية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية ولكنه أيضا يمدده بالثبر من المعارف التي تغطي الصحة والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.<sup>1</sup>

كما تعرف بأنها الوحدة الصغيرة من البرنامج الدراسي للتربية البدنية فالخطة الشاملة من المنهاج بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد أن يمارسها التلاميذ في المدرسة ، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر، 1992

، ص 94

<sup>2</sup> حسن شلتوت و وحسن معوض ، التنظيم والإدارة في التربية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 102

كما يطلق عليها أنها مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراض عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق الفرد الصالح يتمتع بنمو شامل متزن من جميع النواحي النفسية الجسمية والاجتماعية حتى يتمكن التكيف مع المجتمع.<sup>1</sup>

### ✓ التعريف الإجرائي :

هي تلك الأنشطة البدنية التي يقوم بها أستاذ التعليم الابتدائي لمادة اللغة العربية في ساحة المدرسة في ظروف ملائمة وفق برنامجه المسطر لمدة ساعة أسبوعيا .

❖ الخجل : تتعدد التعاريف الخاصة بالخجل وعليه فان الباحث سياتخذ بالتعريف التالي :

### ✓ لغة :

- كلمة مشتقة من الكلمة ذات الأصل اللاتيني " timile " وتعني خوف الفرد ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين.<sup>2</sup>

- الخجل في اللغة يعني الاسترخاء والحياء ، ويكون من الذل وان يتلبس الأمر من الفرد فلا يدري كي المخرج منه.<sup>3</sup>

### ✓ اصطلاحا :

على أنه ميل لتجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة كما أنه تأثير انفعالي سلبي مع الآخرين في المواقف الاجتماعية.<sup>4</sup>

ويعرف أيضا الخجل بأنه من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتتسبب في انطوائه وبعده عن الناس وعدم المقدرة على المعاشرة والمخالطة ويصبح سريع الارتباك فاقد الثقة بالنفس يلازمه الخوف الدائم ولديه الشعور بالنقص مشغول بنظرات الناس إليه ورأيهم فيه.<sup>5</sup>

حيث يعرف البهي 1975 الخجل على انه " حالة انفعالية قد يصحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرفا ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، سنة 2000 ، ص25  
<sup>2</sup> Gilles tembra – je suis timide. mais/jeme soigne. revue de psychologie numéro 149- paris.france.1997

<sup>3</sup> القاموس المدرسي ، عربي العربي، دار سواس للنشر ، تونس ، 2003 ، ص 324

<sup>4</sup> عبد العزيز دريني ، مقياس الخجل ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1971 ، ص 6

<sup>5</sup> مدانات أوجيني ، تربويات - الثالث، دار مجدلاوي ، عمان ، 1996 ، ص36

- أشار العبد إلى أن " الخجل ليس الحياء شرعا لأنه إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب ، ومن أجل هذا كان الخجل مذموما لما فيه من تجاوز" <sup>2</sup>.
- وعرفه ليري بأنه : " مجموعة من الأعراض السلوكية عاطفية مترامنة تتصف بالقلق الاجتماعي والكبح في العلاقة بين الأفراد الناتجة عن وجود توقع بين الأفراد" <sup>3</sup>.

### ✓ التعريف الإجرائي:

هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات اجتماعية و التي تعبر على عدم الارتياح ( إحساس) بالضيق و عدم المقدرة على التحدث و التعبير عن الآراء أمام الآخرين و عدم الثقة بالنفس و صعوبات التعبير عن الذات و تجنب المواقف الاجتماعية و الهروب الاجتماعي والذي يتم قياسه في هذه الدراسة من خلال مقياس الخجل .

### 2/ - الفرق بين الخجل والحياء :

الحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الآخر في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذ وذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة إرادية في معظم الظروف التي تحدث فيها ، الحياء في احد معانيه يقصد به حرج الفرد من فعل لا ينبغي فعله ، وهو بذلك يجعل الفرد مراقبا لخطواته فلا يتعدى الحدود المشروعة كذلك يطلب الحياء عند الكلام بأنه يظلم فمه السب والإساءة للآخرين وليس بالامتناع عن الكلام وخشية مخاطبة الغرباء <sup>4</sup>.

### 3/ - أنواع الخجل :

3-1 - الخجل التخصصي : يمكن للفرد أن يمس بعامل قوي من الخجل البنيوي ولكن تبعا لشروط وخصائص طبيعية مكتسبة نجدها في هذا النوع من الخجل .

<sup>1</sup> حنان بنت اسعد محمد خوج، الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية، مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، 2002، ص 11.

<sup>2</sup> العبد اللطيف محمد ، الأخلاق في الإسلام ، الطبعة الثانية ، مكتبة دار التراث ، المدينة المنورة ، 1988 ، ص 166

<sup>3</sup> مصطفى نور القمش و خليل عبد الرحمان معاينة ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، بدون طبعة ، دار الفكر ، الأردن ، 2007، ص 224

<sup>4</sup> القاموس المدرسي ، عربي العربي، مرجع سبق ذكره ، 2003 ، ص 333

3-2 – **الخجل الموضوعي** : يتمثل هذا عندما يكون السبب الموضوعي للخجل يظهر مفعوله عندما تجتمع معه أسباب أخرى مثل : هناك بعض التلاميذ يخجلون من المعلم داخل المدرسة دون الأماكن الأخرى عند الالتقاء به .

3-3 – **الخجل الفجائي** : فبعض الأشخاص لا نعطيهم صفة الخجل لعدم ظهور أي عرض من الأعراض لكن في بعض الأحيان تظهر عليه هذه الصفة لسبب آخر وهذا النوع يتطلب دراسة شخصية لأنه لا يوجد شخص محمي من الخجل.<sup>1</sup>

### ➤ النظريات المفسرة للخجل :

اهتم العديد من الباحثين والعلماء بدراسة الخجل، ولمزيد من الوضوح حول متغير هذه الدراسة سيتم عرض بعض النظريات التي صيغت على فترات زمنية متقاربة، وتحديد خلال فترات السبعينات الميلادية والتي شهدت دراسات مكثفة عن الخجل ومن بين هذه الاتجاهات نذكر منها :

#### ❖ الاتجاه التحليلي :

يفسر الاتجاه التحليلي الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية فضلا عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذا يتميز بالعدوانية والعدائية .

#### ❖ الاتجاه الأسري :

ويرجع البعض الخجل إلى عامل الأسرة وفيها يمارس الوالدين أساليب المعاملة كالحماية الزائدة التي قد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين ، إما جهل الوالدين في أحيان كثيرة وشعورهم بالذنب ميلهما للأطفال ، فضلا عن فقد المستمر الموجه للطفل قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه .

#### ❖ الاتجاه الوراثي :

ويعود الخجل إلى شق وراثي تكويني ، فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في الانطلاق ، في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون والانفراد وقد يستمر هذا النمط ملازما للطفل طول حياته<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كروش حسبية ، ، الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط مذكرة ماجستير ، 2001/2002 ص 59، 58

<sup>2</sup> تيقرين فريزة ، مذكرة ماستر ، الخجل وتأثيره على التكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة 2010/2011 ص

**خلاصة :**

تطرقنا في هذا الفصل إلى المدخل العام للدراسة حيث قمنا بوضع تساؤلات الدراسة والإجابة عنها إجابة مؤقتة كم تناولنا أهمية وأهداف الدراسة من جميع النواحي وأسباب اختيارنا لهذا الموضوع الواسع الذي يمس جميع أطياف المجتمع بجميع الفئات العمرية وفي الأخير وضعنا أهم النظريات المفسرة لظاهرة الخجل .

# الفصل الثاني

## الدراسات السابقة والمشابهة

- 1- الدراسات المتعلقة بالخجل
- 2- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية
- 3- الدراسات المشابهة

**تمهيد :**

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها تعمل على تبصيره بالايجابيات والسلبيات وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل مقارنات علمية وبناءا على ذلك فان الباحث سيلتقي الضوء على الدراسات الأجنبية والعربية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل

## ➤ الدراسات السابقة والمحاكاة :

## ➤ الدراسات المتعلقة بالخشج والتربية البدنية :

## ✓ الدراسات العربية :

## ❖ الدراسة الأولى : مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماجستير في تقنيات النشاط البدني

والرياضي بعنوان : النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة 2011/2010 من إعداد مكاوي منصور تحت إشراف الأستاذ فارجون نبيل على عينة عشوائية وقدرت بـ 293 تلميذ مقسمة إلى ثانويتين بولاية الشلف والاعواط معتمدا في دراسته على المنهج الوصفي ومقياس الخجل الاجتماعي من تأليف جونز وراسل 1982 و الأنصاري 1993 ، فكانت نتائج الدراسة كالتالي :

ف1 / هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية ترجع لمتغير السن

ف2 / هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية ترجع لمتغير الجنس .

ومن هنا يمكننا القول إن الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن دور الأنشطة البدنية في الخجل للمراهقين المتمدرسين .

## ❖ الدراسة الثانية : مذكرة لنيل شهادة الماستر لتقنيات النشاط البدني والرياضي بعنوان : أثر ممارسة

النشاط البدني والرياضي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي 2013/2012 من إعداد نايل كسال عزيز تحت إشراف الأستاذ سليم حربي على عينة عشوائية قدرت بـ 80 تلميذ على بعض ثانويات بلدية الجلفة ، حيث اعتمد على المنهج الوصفي و مقياس الخجل وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة .

نتائج هذه الدراسة :

ف1 / نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر الإحراج وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أن \* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني \* وبالتالي الفرضية الأولى محققة

ف2 / نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر النفسية وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أن \* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني \* وبالتالي الفرضية الثانية محققة .

ف3 / نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يؤثر ايجابيا في التقليل من المظاهر الاجتماعية وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على أن \* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني \* وبالتالي الفرضية الثالثة محققة .

### ❖ الدراسة الثالثة : دراسة حنان خوج 2002:

عنوان الدراسة: الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من الطالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة 2002 من إعداد حنان خوج على عينة تتكون من 84 طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ،حيث اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي مستخدمة ( مقياس الخجل لدى لدريني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية للدسوقي 1998 ومقياس أساليب المعاملة الوالدية للمفيحي 1997 ) وهدفت الدراسة إلى :

- 1- العلاقة بين كل من الخجل و الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية.
  - 2- الفروق في الخجل و الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لاختلاف العمر الزمني.
- وكانت نتائج الدراسة :
- 1- أنها توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل و الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطالبات من المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة
  - 2- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب العقابي للأب و الخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 و بين ( الأسلوب العقابي) للام و الخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.01 و بين أسلوب سحب الحب للأب و للام و الخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.001 .
  - 3- توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين ( أسلوب التوجيه و الإرشاد) للأب و للأم و الخجل لدى العينة لكلية عند مستوى دلالة 0.001
  - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مقياس الخجل ترجع لمتغير العمر.

## ✓ الدراسات الأجنبية :

## 1 - دراسة زيربولي zirpoli 1987 :

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة جدا في تطور الشعور بالخلج وبالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الاعتماد على الوالدين، والعلاقة الحميمة والألفة مع الجيران، والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم وشعور الفرد بأنه ليس هناك من يحتاج إلى صديق وانخفاض درجة احترام الآخرين له.

## 2- دراسة كاماث وكانيكار 1993 :

حيث قام كل من كاماث وكانيكار بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور بالخلج ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

## 3 - دراسة السيد السمدوني 1994 :

الخلج لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره تهدف هذه الدراسة إلى تحليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وآثارها ، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من ( 1375 ) مراهقا من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية طبق عليها مسح ستانفورد للخلج بعد أن تم إعداده ليلائم البيئة المصرية وقد توصل الباحث إلى العديد من النتائج أهمها :

- 1- يختلف المراهقون عن المراهقات بالتعليم الثانوي في درجة شعورهم بالخلج في معظم الوقت ولكن لا يعتبرونه مشكلة
- 2- يختلف تقبل المراهقون والمراهقات بمراحل التعليم المختلفة للخلج على انه سمة غير مقبولة
- 3- إن فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والإعاقات بمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخلج.

- 4- يختلف تقبل المراهقون والمراهقات بمراحل التعليم المختلفة من إدراكهم للمواقف المسببة للخجل
- 5- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات المختلفة من الخجل في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونوا سببا في استثارة الخجل لديهم.

### ➤ الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية :

#### ❖ دراسة نحال حميد 2008 :

عنوان الدراسة: " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" 2008 من إعداد نحال حميد على عينة تكونت من 70 تلميذ و 20 أستاذ ، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي واستبيان من إعداد الباحث ، وهدفت هذه الدراسة إلى:

- لفت الكثير من الفئات إلى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمدارس التربية و أهميتها بالنسبة للتلاميذ.
  - الكشف عن الخصائص النفسية للتلميذ المراهق.
  - معرفة طبيعة النمو النفسي الاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- فكانت أهم نتائج المتوصل إليها : من أن ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي بها نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة في النفس و الاستقلال و تكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالتماسك و الانسجام و التكامل الداخلي و إشباع حاجاته الداخلية و توجيهه إلى الطريق السوي لتحقيق الاتزان و التوافق النفسي الاجتماعي إضافة إلى توجيه الرغبات و هذا ما يعطي المراهق فرصة التحرر من الكبت و حب الذات، كما يتيح له فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و القدرية على الضبط الذاتي لسلوك و الشعور بالسعادة و الرضا و الثقة بالنفس و تنمية الاتجاهات الوجداني الإيجابية و تحقيق الصحة النفسية.

#### ❖ دراسة قندوز علي 2009 :

عنوان الدراسة: "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي" من إعداد قندوز علي على عينة قدرت ب 27 تلميذ ، حيث اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس السلوك التكيفي، وهدفت الدراسة إلى :

- إيضاح العلاقة التي تربط الممارسة الفعلية لنشاط البدني و الرياضي التربوي ببناء شخصية سوية لتلميذ المراهق.
- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي من حيث الدور الفعال الذي يلعبه في إعداد تنظيم شامل لتلميذ المراهق من جميع النواحي النفسية و الخلقية و الجسمية و تنمية المهارات العقلية و المفاهيم الضرورية للكفاءة الاجتماعية خاصة في التعليم الثانوي .
- أهم النتائج المتوصل إليها :
- هو أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهذيب الفرد و تسوية شخصيته و التحكم في ميول و انفعالات و تزيد من انضباط و الاتزان و التحكم و إثبات الذات و القدرة على السيادة و المسؤولية و مساندة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية و خلق روح الانتماء.

### ➤ الدراسات المشابهة :

#### ❖ الدراسة الأولى : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي بعنوان :

الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط ( السنة الأولى والثانية أمودجا )  
صاحب الدراسة : كربول حسيبة تحت إشراف د. عبد الله كمال 2011/2010 على عينة قدرت ب 100 تلميذ من التعليم المتوسط بولاية بومرداس واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي وكانت الأدوات ( مقياس الخجل لحسين عبد العزيز لديني و مقياس تقدير الذات لكوير سميث ) فكانت نتائج الدراسة :

- 1- توجد علاقة ارتباطيه سلبية قوية بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط .
- 2- توجد علاقة ارتباطيه ضعيفة بين الخجل وتقدير المنخفض للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط
- 3- توجد علاقة ارتباطيه سلبية بين الخجل وتقدير المتوسط للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط .
- 4- توجد علاقة ارتباطيه سلبية ضعيفة بين الخجل وتقدير العالي للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط .

#### ❖ الدراسة الثانية : بقدي محمد 2011 :

عنوان الدراسة: ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2011 من إعداد بقدي على عينة قدرة ب 287 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية الشلف.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعلى الأدوات ( مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل ) ،  
وهدفت الدراسة إلى :

1- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية.

2- معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس.  
نتائج الدراسة:

من خلال هذه الدراسة تبين أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته ، إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين ، وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة الثقة بالنفس عند الممارسين مرتفعه عنه عين غير ممارسين.

وأيضاً فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي تحقق لنا في فرضية " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التواصل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عيد غير ممارسين.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق ببعده الاندماج الاجتماعي والتي كانت " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عند غير ممارسين .

### ✓ تعقيب :

خلصت اغلب الدراسات المتعلقة بالخجل والنشاط البدني التربوي إلى دورها الايجابي في التقليل من الخجل والاضطرابات النفسية لدى الفرد ، و تزوده بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع، وغرس روح المسؤولية و بذل الجهد للوصول إلى ما ينشده في قادم الأيام حيث اعتمدت اغلب الدراسات السابقة والمشابهة على المنهج الوصفي ومقاييس مختلفة خاصة بالخجل وخلصت إلى وجود فروق في مستويات الخجل وفروق في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين باختلاف الجنس ، كما اختلفت أغلبية الباحثين من حيث اختيار العينة وعددها حسب طبيعة المنهجية التي يسلكها الباحث في دراسته .

## خلاصة :

في ضوء ما تقدم ذكره من دراسات يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في مجال التربية البدنية ، وهو جديد الدراسة الحالية، حيث كان للخجل في المجال الرياضي قسط قليل من الدراسات، والتي تطرقت إلى دور الأنشطة البدنية التربوية في التحرر من الخجل لدى الأطفال عامة دون تحديد بعض الجوانب ، ومن هذه الدراسات انطلقت دراستنا في مجال التربية البدنية والتي قمنا فيها بمحاولة اللم بجميع الجوانب التي تم الإغفال عنها في معظم الدراسات السابقة، حيث كانت دراستنا كما يلي دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث

## طرق و منهجية الدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- عينة البحث
- 5- البيانات الخاصة بالعينة
- 6- حدود الدراسة
- 7- أدوات البحث
- 8- القياسات السيكومترية
- 9- إجراءات تطبيق الدراسة
- 10- أساليب التحليل الإحصائية

**تمهيد :**

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي ، كما سوف نستعرض في هذا الفصل ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت على توجيهنا و التقليل من احتمالات الوقوع في الخطأ خلال الدراسة الأساسية التي تضمنت تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة فيه بعدها تحديد المجتمع أو المكان الذي جرت فيه الدراسة الميدانية، كما ذكرنا فيه عينة البحث و طريقة اختيارها إلى جانب كيفية جمع البيانات و أخيرا الأدوات المستخدمة في الدراسة من خلال كيفية تحليل النتائج.

## ➤ المنهج المتبع :

إن وضع الفرضيات تحت محك التجربة الميدانية يقتضي اختيار منهج ملائم يعتمد عليه الباحث في التحقق من الفرضيات لأن المنهج لأن المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية ، والطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لاكتشاف الحقيقة .<sup>1</sup>

ويعرف هذا المنهج بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الواقع بقصد تشخيصها ، وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وبينها وبين ظواهر أخرى .<sup>2</sup>

نظرا إلى أن موضوع البحث هو دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، فإن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية ، بل إن الدراسات المسحية هي قاعدة باقي الدراسات الأخرى حيث لا يمكن دراسة أسباب ظاهرة ما أو طرق التحكم فيها أو أساليب علاجها ما لم يتم التأكد من وجود الظاهرة وانتشارها في واقع معين ، وهذه هي مهمة الدراسات العلمية القائمة على المنهج المسحي فهو " عملية جمع الحقائق عن جماعة من الناس في بيئة معينة من حيث ظروف معيشتهم وأنشطتهم ويقصد به الحصول على معلومات مباشرة من الأفراد " ، أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية .<sup>3</sup>

## ➤ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة من مراحل البحث العلمي إذ أنها لا تعد واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، و بالتالي ينظر إلى هذه الدراسة على أنها الفرصة الأخيرة لتعديل غد لا يتسنى للباحث التراجع بعد تطبيق أداة القياس و الحصول على النتائج، و لذلك حاولنا استغلال الدراسة الاستطلاعية و

<sup>1</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، الطبعة الثانية ، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص 8 .

<sup>2</sup> رابع تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجزائرية الجزائر 1990، ص129

<sup>3</sup> مصباح عامر ، منهجية البحث في العلوم السياسية والإعلام ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2010 ص 15

الاستفادة منها كخطوة منهجية علمية، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا.

وقد شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من (36) تلميذ ممارس وغير ممارس لحصة التربية البدنية أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستم عليها هذه الدراسة .

### ❖ الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجرى على عدد محدد من الأفراد ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

- التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها.
- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.
- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث<sup>1</sup>.

### ➤ مجتمع الدراسة :

يقصد بمجتمع البحث أو الدراسة هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على مجموعة من البيانات<sup>2</sup>.

لقد تم اختيار العينة على مجموع ابتدائيتين على مستوى السنة النهائية من التعليم الابتدائي من المجموع الكلي من مجتمع الدراسة من ابتدائيات المنقر .

<sup>1</sup> محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثانية، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 106.

<sup>2</sup> رحيم يونس كرو العزاوي ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة ، عمان 2008 ، ص161

وسبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب في المقام الأول من الإقامة حيث أن المنقر هي مقر إقامة الباحث وللتسهيلات التي وجدناها من طرف المدراء والأساتذة والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ الذين سخرنا لناكل الجوانب المناسبة لتطبيق مقاييس هذه الدراسة الأمر الذي أعاننا كثيرا.

### ➤ عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

يعرف **عمار بوحوش** عينة البحث بأنها " عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع"<sup>1</sup>.

### ❖ طريقة اختيار العينة:

يجب لاختيار العينة اخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في دراسته ، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث عادة لكونها:

- توفر التكلفة المادية.

- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.

- توفر قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج.

- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.

لا يستطيع الباحث أن يجري بحثا على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة<sup>2</sup>.

كان اختيارنا لعينة البحث من تلاميذ مستوى السنة النهائية من التعليم الابتدائي فكان عددهم (90) تلميذ موزعين على مجموع ابتدائيتين .

### ➤ البيانات الخاصة بالعينة :

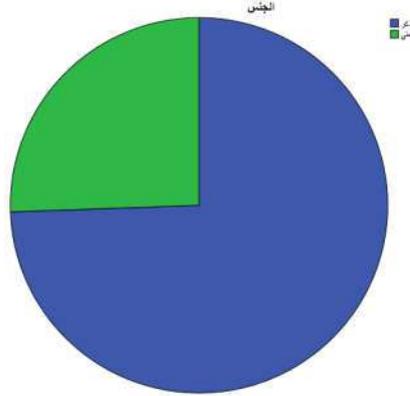
للتعرف على خصائص عينة الدراسة نقوم بتوزيعها حسب متغير الجنس والصفة ( ممارس ، غير ممارس )

<sup>1</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مرجع سبق ذكره ، ص99.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، بدون طبعة ، القاهرة، دار الفكر، 1979، ص 304-305.

## ❖ توزيع أفراد العينة حسب الجنس :

شكل رقم (1) يوضح نسبة توزيع العينة حسب الجنس :



الجدول رقم (1): توزيع العينة حسب الجنس .

النسبة	التكرار	الفئة
74.4	67	ذكر
25.6	23	أنثى
100%	90	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه والشكل أعلاه أن أغلبية عينة الدراسة كانت من الذكور حيث فاقت نسبة الذكور نسبة الإناث وهو ما تبين في الجدول أن نسبة الذكور قدرت ب 74,4% في حين بلغت نسبة الإناث 25,6 % بحيث كانت موزعة على الابتدائيتين بالشكل التالي :

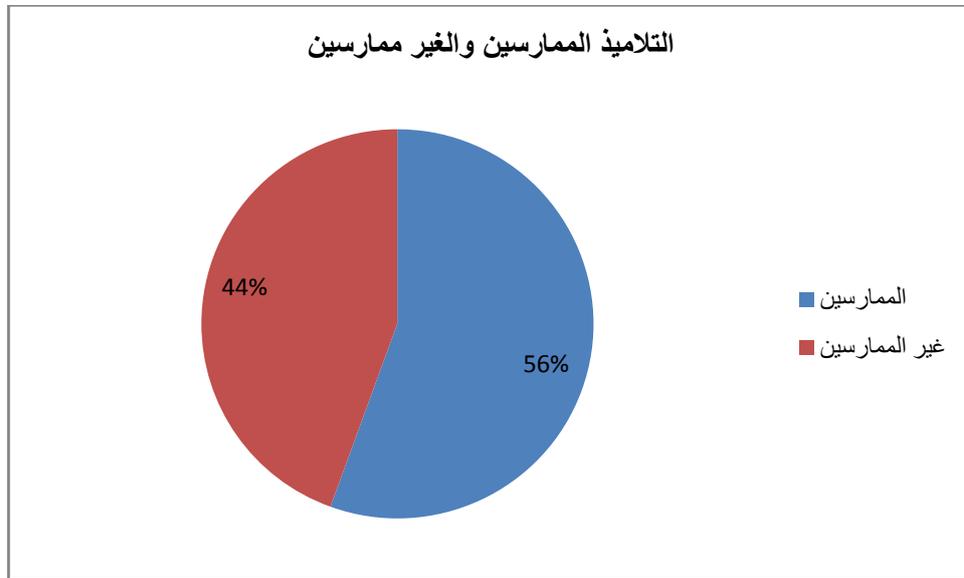
- عدد الإناث في الابتدائيتين قدر ب 23 فكانت النسبة 25,6%
- عدد الذكور في الابتدائيتين قدر ب 67 فكانت النسبة 74,4%

❖ توزيع العينة حسب الصفة ( ممارس ، غير ممارس ) :

جدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب الصفة ( الممارسين وغير الممارسين ) .

الجنس	إناث	ذكور
الصفة		
ممارس	13	37
غير ممارس	10	30

شكل رقم (2) يوضح نسبة توزيع العينة للممارسين وغير الممارسين حسب الجنس .



نلاحظ من خلال الشكلين أعلاه أن أغلبية عينة الدراسة كانت من الممارسين حيث قدر عددهم 50 فرد موزعة كالتالي 37 ممارس من الذكور و 13 ممارس من الإناث فكانت النسبة 56% في حين بلغ عدد غير الممارسين 40 فرد بحيث كان عدد الإناث 10 والذكور 30 قدرت نسبتهم ب 44% موزعة على كلا الابتدائيتين .

### ➤ حدود الدراسة :

#### ❖ الإطار المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة على الابتدائيات الموجودة على مستوى بلدية المنقر وهي ابتدائيتين كالتالي:

\* ابتدائية المنقر الوسط القديمة .

\* ابتدائية المنقر الوسط الجديدة .

### ❖ الإطار الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين شهري فيفري و مارس 2020 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر جانفي .

### ❖ أدوات البحث :

#### ✓ الاستبيان:

مقياس الخجل إعداد دكتور حسين عبد العزيز الدبريني ( 1998 ) حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي ( نعم ، لا ، أحيانا ) .

وقد تم استخدام الاستبيان الخاص بالخجل في الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، لتحقيق من خصائصه السيكومترية الجيدة و المناسبة، حتى يتم استعماله في معرفة نتائج الدراسة.

### ➤ دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

#### ❖ أولا : الصدق.

يعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

و التعريف الشائع للصدق " إن الاختبار يعتبر صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه " <sup>1</sup> .

ولمعرفة مدى صدق المقياس فقد تم حساب الصدق بالطريقة التالية :

#### ✓ صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 36 تلميذ من خارج عينة الدراسة ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي ( SPSS ).

الجدول رقم (3) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي :

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	دالة /غير دالة
1	.561**	دالة عند 0.01
2	.739**	دالة عند 0.01

<sup>1</sup> بشير معمريّة، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003، ص180.

دالة عند 0.01	.758**	3
دالة عند 0.01	.517**	4
دالة عند 0.01	.497**	5
دالة عند 0.01	.662**	6
دالة عند 0.01	.636**	7
دالة عند 0.01	.651**	8
دالة عند 0.01	.765**	9
دالة عند 0.01	.713**	10
دالة عند 0.01	.468**	11
دالة عند 0.05	.530*	12
دالة عند 0.01	.557**	13
دالة عند 0.05	.424*	14
دالة عند 0.01	.555**	15
دالة عند 0.05	.410*	16
دالة عند 0.01	.518**	17
دالة عند 0.01	.735**	18
دالة عند 0.01	.714**	19
دالة عند 0.01	.594**	20
دالة عند 0.01	.571**	21
دالة عند 0.05	.697*	22
دالة عند 0.05	.731*	23
دالة عند 0.01	.552**	24
دالة عند 0.01	.536**	25
دالة عند 0.01	.793**	26
دالة عند 0.05	.452*	27
دالة عند 0.05	.434*	28
دالة عند 0.01	.688**	29
دالة عند 0.01	.504**	30
دالة عند 0.01	.600**	31
دالة عند 0.01	.570**	32
دالة عند 0.05	.483*	33
دالة عند 0.01	.598**	34
دالة عند 0.01	.466**	35
دالة عند 0.01	.679**	36

\*\* ر الجدولية عند درجة حرية ( 48 ) وعند مستوى دلالة ( 0,05 ) = 0,59

\* ر الجدولية عند درجة حرية ( 48 ) وعند مستوى دلالة ( 0,01 ) = 0,52

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة ( 0,01 ، 0,05 ) وهذا يدل أن البعد يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

## ❖ ثانيا: الثبات :

يعرف بشير معمريّة 2003 الثبات: "بأنه مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة"<sup>1</sup>.  
واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

## ✓ الطريقة الأولى: الثبات بالتجزئة النصفية :

الجدول رقم (4) : يوضح نتائج طريقة التجزئة النصفية.

عدد العبارات	ألفا كروم باخ	سييرمان براون
18	0,853	0,871
18	0,777	0,871

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين فكانت قبل التعديل ( 0,771 ) ثم جري تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون فكانت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0,871) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

## ✓ الطريقة الثانية: معادلة ألفا كروم باخ :

سيتم من خلال هذه النقطة التأكد من مدى موثوقية أداة القياس المستخدمة والمتمثلة في المقياس ،حيث تعكس الموثوقية هنا درجة ثبات أداة الدراسة والتي يقصد بها مدى استقرارها وعدم تناقصها مع نفسها، أي أنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها على نفس العينة وتحت نفس الظروف، وقد تم الاستخدام في ذلك احد معاملات الثبات كمعامل ألفا كروم باخ\* وذلك باستخدام برنامج (SPSS V25) وقد تم التوصل للنتائج التالية:

<sup>1</sup> بشير معمريّة ، مرجع سبق ذكره ، ص 188.

جدول رقم (5) نتائج ألفا كروم باخ

عدد العبارات	ألفا كروم باخ
36	0.853

تبين من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كروم باخ الكلي يقدر ب (0.853) وهي قيمة أكبر من (0.6) مما يدل على أن أداة القياس تمتاز بثبات عال فيما يخص عينة الدراسة وهي قيمة جيدة ويمكن قبولها لأغراض التحليل إذ أنها تجاوزت الحد الأدنى المعتمد في مثل هذه الدراسات وهو ما يعني إمكانية الاعتماد على المقياس في قياس المتغيرات المدروسة لقدرته على إعطاء نتائج متوافقة .

### ➤ إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري فيفري ومارس 2020 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر جانفي حيث ذهبنا لزيارة الابتدائيات التي خصصناها في دراستنا وتعرفنا من خلالها على الطاقم الإداري والتربوي وفي اليوم الموالي قمنا بدراستنا الاستطلاعية على (36) تلميذ تم توزيع الاستمارات الخاصة بالاستبيان عليهم بطريقة عشوائية وذلك بعد ما شرحنا لهم في كيفية ملء الاستمارة، هذا وقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلاميذ في ملء الاستبيان، حيث أخذنا الاستبيان وقمنا بتفريغه وحساب الخصائص السيكومترية حيث ظهرت نتائج الاستبيان مناسبة والاستبيان قابل للتطبيق في هذه الدراسة، بعد ذلك حددنا مع مدراء الابتدائيات التي خصصناها في دراستنا، تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي لدراستنا وقد تم هذا بالفعل وحددنا تاريخ 2020/03/01 حيث تم توزيع الاستمارات (الاستبيانات) على أفراد العينة التي تم اختيارها ، وهذا بمسح جميع التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والتي بلغ عددهم 90 تلميذ ، وهذا وكما في دراستنا الاستطلاعية وجدنا تجاوب كبير من قبل التلاميذ في ملء استمارات الاستبيان وكل الاستمارات كانت مملوءة بطريقة صحيحة وبعد نهايتنا من أخذها كامل الاستمارات من قبل التلاميذ قمنا بشكر التلاميذ على تجاوبهم معنا، وكذا كل من مدراء المؤسسات التي قمنا فيها بالدراسة، وبعد ذلك قمنا بتفريغ استمارات الاستبيان وحساب نتائجها بنظام "SPSS"، وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها قمنا بتحليل ومناقشة هذه النتائج مع الفرضيات التي وضعناها .

## ❖ أساليب التحليل الإحصائي :

تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار T .

- اختبار ك تريع

- كما تم استخدام نظام "SPSS" وهو النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية، في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة

## خلاصة :

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة ( الإطار الزمني والمكاني ) وعرضنا مجموعة من الجداول تبين خصائص العينة المختارة وأفرادها ، كما تناولنا الإجراءات المنهجية كالمنهج المتبع ألا وهو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وفي الأخير تطرقنا إلى الأداة المستعملة وهو مقياس الخجل لعبد العزيز الدريني والخصائص السيكومترية الخاصة به .

# الفصل الرابع

## تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- مناقشة الفرضيات
- 3- الاستنتاج العام
- 4- توصيات واقتراحات
- 5- الاستنتاج العام
- 6- خلاصة

**تمهيد :**

بعد جمع المعلومات حول موضوع الدراسة وتحديد عينة البحث والأداة المستخدمة يتطلب تبويب وتحليل هذه البيانات وحصرها في جداول إحصائية وذلك للوصول إلى النتائج الخاصة لموضوع الدراسة ففي هذا الفصل تم التطرق إلى تفريغ البيانات في جداول إحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك تم طرح نتائج المتوصل إليها وبعدها وضعنا الخلاصة ثم طرح مجموعة من توصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة.

➤ عرض وتحليل النتائج :

1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على : " أن يكون مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض" ، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار ك تربيع للعينة و النتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (6):

جدول رقم (6) يوضح نتائج الفرضية الأولى

الفرضية الأولى	العينة	إختبار ( $K^2$ )		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
		$K^2$ محسوبة	$K^2$ مجدولة			
الفرضية الأولى	90	35.82	73.4	37	0.01	دالة

يوضح الجدول رقم: (6) أن قيمة k تربيع الجدولة قدرت بـ : (73,4) وقيمة k تربيع المحسوبة قدرت بـ : (35,82) وذلك عند درجة حرية 37 ومستوى دلالة 0.01 ، و هي قيمة دالة إحصائية ومنه مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على انه : "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار ك تربيع للعينة والنتائج موضحة في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7) يوضح نتائج الفرضية الثانية

الممارسين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
الممارسين	50	9.16	2.13	1,367	88	0,04	دالة
غير الممارسين	40	9.43	2.17				

يوضح الجدول رقم:(7) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر بـ : (9,16) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,13)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين قدرت بـ: (9,43) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,17) وكانت قيمة ت المحسوبة 1,367 وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.04 ، وهي قيمة دالة إحصائيا ومنه : "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " .

### 1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه : "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات للعينة والنتائج موضحة في الجدول رقم (8) .

الجدول رقم(8) نتائج الفرضية الثالثة.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة	
ذكور	9.1081	2.13156	0,446	48	0,508	غير دالة	
إناث	9.3077	2.21302					

يوضح الجدول رقم:(8) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور الممارسين لحصة التربية البدنية قدر بـ : (9,1081) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,13156)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي للإناث الممارسين قدرت بـ: (9,3077) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,21302) وكانت قيمة ت 0,446 وذلك عند درجة حرية 48 ومستوى دلالة 0.508 ، و هي قيمة غير دالة إحصائيا ومنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " .

## ➤ مناقشة نتائج الفرضيات :

## ❖ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: " مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض " حيث تبين أن قيمة k المجدولة قدرت بـ : (4,73) وقيمة k المحسوبة قدرت بـ: (82,35) وذلك عند درجة حرية 37 ومستوى دلالة 0.01 و هي دالة إحصائيا ومنه مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض وعليه فانه يجب الاعتناء بالأطفال ومراقبة سلوكهم وتشخيص ما يعانون منه من اضطرابات سلوكية من اجل وضع العلاج المناسب وتوجيه التلاميذ نحو الأهداف المطلوبة ، فالخجل يمكن علاجه من خلال تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ودفعهم للانطلاق نحو المشاركة الفعالة في المواقف ، وبالتالي يتخلصون من عزلتهم وترددهم نحو الاتصال والتفاعل مع الآخرين وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على أهمية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات للتلاميذ من اجل التخلص من الخجل بصفة نهائية مثل دراسة shafer 1993 التي أكدت على وضع برنامج لتنمية مهارتين من مهارات الاتصال لتخفيف من الشعور بالخجل ودلت النتائج على تحسن المهارات الاجتماعية وخفض مستوى الخجل ، كما أن الأسرة و ممارسة الأنشطة البدنية المختلطة داخل المؤسسات التربوية ساهمت إلى حد بعيد في التقليل من نسبة الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي عليه فانه و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها المتعلقة بهذه الفرضية وبناء على نتائج دراسات سابقة، نقول أن مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض .

## ❖ مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

يوضح الجدول رقم (7) : أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر بـ : (16,9) والانحراف المعياري قدر بـ : (13,2) ، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين قدرت بـ: (43,9) والانحراف المعياري قدر بـ : (17,2) وكانت قيمة ت المحسوبة 1,367 وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.04 ، وهي قيمة دالة إحصائيا ، حيث أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تهذيب الفرد و تسوية شخصيته و التحكم في ميوله و انفعالاته و تزيد من انضباطه و اتزانه و التحكم في الذات، وهذا ما أكدته قندوز على 2009 في دراسته أن اغلب الدراسات المتعلقة النشاط البدني التربوي تؤكد دورها الايجابي في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى الفرد ، و تزوده بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع، وغرس روح المسؤولية و بذل الجهد ، حيث نجد أن الممارسين يكون التواصل بينهم أسهل بسبب الأنشطة الممارسة على

عكس غير الممارسين الذين يجدون صعوبات كبيرة بينهم ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الثانية محققة ، حيث ثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

### ❖ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي يوضح الجدول رقم: (8) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور الممارسين قدر بـ : (9,1081) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,13156) وكانت قيمة المتوسط الحسابي للإناث الممارسين قدرت بـ : (9,3077) والانحراف المعياري قدر بـ : (2,21302) وكانت قيمة ت 0,446 وذلك عند درجة حرية 48 ومستوى دلالة 0.508 ، و هي قيمة غير دالة إحصائية ويفسر ذلك بأن مجالات الإبداع والتفوق المختلفة أصبحت متاحة لكلا الجنسين وأن الفتاة أصبحت تفكر في تحقيق أهدافها وذاتها ، نظرا لتغير بعض أفكار المجتمعات العربية بشكل عام والمجتمع الجزائري بشكل خاص كحق التعليم والعمل وممارسة الأنشطة الرياضية بجميع أشكالها وأنواعها ، وبالتالي أصبحت الفتاة تناظر الشاب في كافة المجالات بحيث أصبحوا يشتركون في جميع الفعاليات لشعورهم بأنهم جزء فعال من هذا المجتمع ومنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " .

### ➤ الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة، توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة معظم الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن لممارسة التربية البدنية و دور في التقليل من الخجل في الطور الابتدائي، إذ تبين لنا أن مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى أن مستوى الخجل منخفض لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

وفيما يخص الفرضية الثانية أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي ، فكان مستوى الخجل عند الممارسين منخفض عنه مقارنة بغير الممارسين

لحصة للتربية البدنية ومنه الفرضية التي تنص على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي محققة وهذا ما ظهر بشكل واضح عند التلاميذ .

أما فيما يخص الفرضية الثالثة و التي تنص على أنه " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي " فبينت نتائجها عدم وجود فروق دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث و الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في الطور الابتدائي وهذا راجع للعديد من الأسباب التي جعلت منها غير محققة بسبب اهتمام الأولياء بالرياضة النسوية في سن مبكرة بعكس الماضي وهذا راجع لدخولها العالمية لكونها تحقق نتائج باهرة على الصعيدين العالمي والمحلي أو ربما راجع لتغير عادات وتقاليد المجتمع ، ومنه فإن للتربية البدنية دور في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

و من خلال ما سبق ذكره فانه يجب الاهتمام بحصة التربية البدنية أكثر ومنحها لمختصين وأساتذة أكفاء وتشديد الرقابة على الأساتذة غير المختصين الذين وكلت لهم المهمة من طرف الوزارة الوصية بسبب تماطلهم وعدم منح التلميذ حقه من طرفهم عليه فانه وبعد تحقق معظم الفرضيات يمكننا القول أن حصة التربية البدنية تساهم في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

### ➤ التوصيات والاقتراحات:

- 1- من واجب أستاذ التربية البدنية تهيئة الجو الملائم في الحصة حتى يتمكن التلاميذ من تفرغ مكبوتاتهم الإنفعالية و التعبير عن مشاعرهم و أن يكون محتوى الحصة يسوده المرح و كذا المشاركة الفعالة للتلاميذ لكلا الجنسين خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيتهم.
- 2- التركيز من خلال برامج التربية البدنية على استخدام الأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع التلاميذ للحد من إحساسهم بالخجل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين الوالدين وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقيين على أنفسهم.
- 3- أن يمتنع الأساتذة عن استخدام أسلوب العقاب و عدم التشجيع لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمن .
- 4- ضرورة توعية التلاميذ و خاصة غير الممارسين بأهمية التربية البدنية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.

5- يجب على الأساتذة والوالدين التعاون من اجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بها الطفل ويعتز بها وتشعره بأنه هناك أفراد يحبونه ويهتمون بشؤونه خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.

6- تكليف أهل الاختصاص وأساتذة مكونين من اجل الإشراف عن حصة التربية البدنية وجعلها حصة مستقلة عن باقي الحصص .

**خلاصة:**

بعد وضع المنهجية المناسبة من حيث المنهج المتبع والإطار الزمني والمكاني والأدوات اللازمة للدراسة تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض نتائج الفرضيات وقمنا بتحليلها ومناقشتها بالاستعانة بالدراسات السابقة كما تناولنا الاستنتاج العام لجميع الفرضيات التي تم مناقشتها ووضعنا العديد من التوصيات والافتراضات كحلول يمكنها معالجة المشاكل التي تعاني منها التربية البدنية في الطور الابتدائي .

# الخاتمة

## الخاتمة :

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي، و كانت إشكالية الدراسة كالآتي: هل لحصة التربية البدنية دورا في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟.

في الأول قمنا بصياغة فرضياتنا على النحو التالي: كانت الفرضية الأولى نتوقع أن يكون مستوى الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي منخفض وكانت الفرضية الثانية هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي والفرضية الثالثة والأخيرة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية.

وللإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي و الميداني على أداة الاستبيان الذي يخص عينة من تلاميذ الطور الابتدائي، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة ، توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا.

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن لممارسة التربية البدنية دور في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

لهذا لا بد لنا من التأكيد أن حصة التربية البدنية لها دور في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي.

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون تكثيف البحوث والدراسات في هذا المجال ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات الأخرى التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي وتأثيره في التقليل من الخجل لدى هاته الفئة العمرية ، من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية من ألعاب وتمارين بدنية ، ومع إدراكنا لما يتركه الخجل من آثار سلبية في حياة الطفل، و إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وأن قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء، فإننا نرى أن الوصول إلى تربية نفسية شاملة يتطلب من الساهرين على ذلك ، مواصلة البحث في هذا المجال.

قائمة المصادر

والمراجع

## ❖ قائمة المصادر والمراجع :

### ➤ المصادر العربية :

#### ✓ الكتب :

1. حسن شلتوت و وحسن معوض ، التنظيم والإدارة في التربية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة .
2. حنان بنت اسعد محمد خوج ، الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية، مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، 2002 .
3. رايح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجزائرية الجزائر 1990 .
4. رحيم يونس كرو العزاوي ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة ، عمان 2008 .
5. عبد الحميد شرفا ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، سنة 2000 .
6. عبد العزيز دريني ، مقياس الخجل ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1971 .
7. العبد اللطيف محمد ، الأخلاق في الإسلام ، الطبعة الثانية ، مكتبة دار التراث ، المدينة المنورة ، 1988 .
8. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، الطبعة الثانية ، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001 .
9. فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، بدون طبعة ، القاهرة، دار الفكر، 1979 .
10. القاموس المدرسي ، عربي العربي، دار سواس للنشر ، تونس ، 2003 .
11. محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثانية، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009 .
12. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر، 1992 .
13. مدانات أوجيني ، تربويات - الثالث، دار مجدلاوي ، عمان ، 1996 .
14. مصباح عامر ، منهجية البحث في العلوم السياسية والإعلام ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2010 .

15. مصطفى نور القمش وخلييل عبد الرحمان معاينة ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، بدون طبعة ، دار الفكر ، الأردن ، 2007 .

✓ مذكرات :

17- تيقرين فريزة ، مذكرة ماستر ، الخجل وتأثيره على التكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة 2011/2010 .

18 - كربوش حسبية ، ، الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط مذكرة ماجستير ، 2002/2001 .

➤ المراجع الأجنبية :

19 - Gilles tembra – je suis timide. mais/jeme soigne. revue de psychologie numéro 149- paris.france.1997

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة الاستبيان

أخي التلميذ ، أختي التلميذة تحية طيبة .....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر ، يسرني أن أضع بين يديك هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من العبارات ، اطلب منك وضع علامة ( x ) أمام كل عبارة وتأكد انه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، ورأيك محاط بالسرية وهو لغرض بحث علمي .

**المعلومات الخاصة :**

➤ الجنس : ذكر  أنثى

➤ الصفة : ممارس  غير ممارس

**التعليمات :**

- لا تترك أي عبارة دون وضع علامة ( x ) .
- لا تضع أكثر من علامة للعبارة الواحدة .

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1.	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة.			
2.	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فورا.			
3.	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف.			
4.	أحب أن يُوجَّه إلي المدرس أسئلة في الصف.			
5.	أحب أن أقود زملائي.			
6.	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة.			

			7. عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي.
			8. أتحدث إلى زوارنا في المدرسة.
			9. أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة.
			10. أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة.
			11. أرتبك في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال ممن يكبرونني سنا.
			12. يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين.
			13. لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني.
			14. أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس.
			15. أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها.
			16. أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس.
			17. أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة.
			18. تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيدا عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ.
			19. أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم.
			20. أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع.
			21. أتخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الاجتماعات العامة.
			22. إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي.
			23. أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرا إلى مكان الاجتماع أو الصف.
			24. في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي.
			25. إذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء ولا أتردد.

			أدبي الجم (الشديد) يفقدني كثيرا من حقوقي.	26.
			أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة.	27.
			أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها.	28.
			أتجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام.	29.
			أفضل الامتحانات الشفهية عن الكتابية.	30.
			يقول الناس عني إنني خجول.	31.
			(أطرق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين.	32.
			(أبلع ريق مرارا) في مواقف المواجهة مع الآخرين.	33.
			أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه.	34.
			لا أقدم عملي لمدرسي شخصياً إلا إذا اضطررت لذلك.	35.
			أصب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة.	36.

## Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
axe1	ذكر	37	9.1081	2.13156	.35043
	انثى	13	9.3077	2.21302	.61378

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.853
		N of Items	18 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.777
		N of Items	18 <sup>b</sup>
		Total N of Items	36
		Correlation Between Forms	.771
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.871
	Unequal Length		.871
	Guttman Split-Half Coefficient		.861

a. The items are: 1س, 2س, 3س, 4س, 5س, 6س, 7س, 8س, 9س, 10س, 11س, 12س, 13س, 14س, 15س, 16س, 17س, 18س.

b. The items are: 19س, 20س, 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س, 27س, 28س, 29س, 30س, 31س, 32س, 33س, 34س, 35س, 36س.

## T-Test

### Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
axe1 ممارسين	50	9.16	2.132	.302
غير ممارسين	40	9.43	2.171	.343

### Independent Samp

		Levene's Test for Equality of Variances			
		F	Sig.	t	df
axe1	Equal variances assumed	.136	.040	.137	88
	Equal variances not assumed			.137	83.052