

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :



جامعة قاصدي مرباح _ ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة النشاط الرياضي البدني التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر اكايمي
في نشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات في طور الثانوي.

دراسة ميدانية بمدينة غرداية خلال 2021-2022

إشراف الأستاذ:

حسين بركات

إعداد الطالب:

محمد رابط

اللجنة المناقشة

د_ جمال تقيق أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة - رئيسا.
د_ حسين بركات أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة - مشرفا.
د_ قويدر بن براهيم العيد أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة - مناقشا.

السنة الجامعية : 2021/2022

الاهداء

إلى حبيبي وشفيعي محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

إلى من قال فيهما المولى عز وجل :

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم

"الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد و الاجتهاد والصبر

وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

أبي العزيز "حفظه الله" .. والى جميع اخوتي

إلى جميع الأهل والأقارب والى عائلة آل رابط وآل جلالى

وآل مصطفىاي

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل ومنهم أمين ، فتحي ، عزالدين

إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

أول من أشكر صاحب النعم المتكاثرة والأفضال المتواترة
الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه ورعايته
ولولا منه وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل ليخرج
إلى الوجود ، فله عز وجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر
أوله وآخر.

وأشكر من عباده الذي سخرهم لتوفيق حضرة المشرف
الأستاذ المحترم **حسين بركات** الذي كان ماسكا بأيدينا
إن لم يبخل علينا بجهد أو وقت.

ثم أشكر مدير ثانوية مفدي زكرياء وعمالها من حراس
الباب إلى مراقبيها وأساتذتها و كل من ساعدنا من قريب
أو بعيد من أساتذة وطلبة للإتمام هذا العمل.

الملخص:

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات طور الثانوي.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات الطور الثانوي، وكذلك إبراز الاختلافات القائمة المتغير الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، باختلاف الأعراض الفسيولوجية و مستوى التواصل الاجتماعي ومستوى الخجل الذاتي، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل بين التلميذات الممارسات و الغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية، و لقد تمثلت عينة البحث في 90 تلميذة من الطور الثانوي منهم 45 تلميذة ممارسة للتربية البدنية و الرياضية و 45 تلميذة غير ممارسة، ولقد تم الاعتماد في الدراسة على استبيان القياس مستوى الخجل و المنهج الوصفي المقارن، ومن خلال إجراء الدراسة وصلنا إلى النتائج التالية: أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، كما توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي. وانه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل الذاتي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ، ومن خلال ما سبق من نتائج متحصل عليها نجد ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي وعليه فإننا نوصي على ضرورة توعية التلميذات و خاصة الغير الممارسات بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية و رياضية، حصة التربية البدنية والرياضة، الخجل، تلميذات المرحلة الثانوية.

Abstract: discovering the role of Physical Education and Sports in liberation from

timidity in girls students at lycee The aim of this study is discovering the role of Physical Education and Sports in liberation from timidity in girls students at lycee , also to show the difference between girls which practice sport from the others one according to the varity in pscycologique part and the level of social corresponding , so there are differences in timidity level between girls students which practice and don t practice sport, the sample was in 90 students from 2 nd level in lycee between theme 45 girls practice sport and 45 one do not practice sport , in this study we depend on a survey to mesure timidity level and the comparative descriptive method , at the end we conclude : there are difference in timidity between students girls practicing and not practicing sport in lycee are difference in social corresponding, and there are no difference in tim them according to level study at the end we arrived to that the séance of spot help to

and recommend liberation girls from timidity in lycee , so we advice to sensibilise students the importance of practicing sport because it has a lot of avantages in all field specialy pscycologalone. Key word: Physical Education and Sports , timidity , girls students at lycee

الإهداء	
الشكر	
الملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة	

الباب الأول : الجانب النظري
الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

9/6.....	1. إشكالية الدراسة
10/9.....	2. فرضيات الدراسة
11/10.....	3. أهمية الدراسة
11.....	4. أهداف الدراسة
13/12.....	5. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
17/15.....	6. أهم النظريات المفسرة

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

.....	تمهيد
23/19.....	1. الدراسات المتعلقة بالخلل
24/23.....	2. الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية
27/24.....	3. الدراسات المشابهة
.....	خلاصة الفصل

الباب الثاني : الجانب التطبيقي
الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية 32

2. المنهج المتبع 33

3. مجتمع الدراسة 33

4. عينة البحث 35

5. البيانات الخاصة بالعينة 35

6. حدود الدراسة 38

7. أدوات البحث 39

8. دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة 40

9. اجراءات تطبيق الدراسة 43

10. أساليب التحليل الإحصائية 43

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل النتائج 50/47

2. مناقشة نتائج الفرضيات 54/51

3. الاستنتاج العام 55

الاقترحات و التوصيات 56

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
34	يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في ثانوية مفدي زكرياء	01
36	يمثل عدد التلميذات في كل مستوى دراسي في ثانوية	02
37	يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية	03
40	يوضح صدق المقارنة الطرفية	04
42	يوضح ثبات مقياس الخجل بالتجزئة النصفية	05
47	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	06
48	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	07
49	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	08
50	يوضح نتائج الفرضية العامة	09

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
34	يمثل نسبة التلاميذ في ثانوية مفدي زكرياء	01
36	يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي في ثانوية	02
37	يوضح نسبة التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية	03

مقدمة

مقدمة:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud ، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان .

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة 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 خصوصا عند المراهق.

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

.ويرى كل من ويلر و ريس 1983 ان أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس أهمية التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل ولكي يتضح الموضوع الأساسي لموضوع هذه الدراسة قمنا بتقسيم دراستنا إلى : جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي ، تطرقنا في الجانب النظري إلى فصلين ، الفصل الأول إلى مقدمة وإشكالية بحثنا وتساؤلات جزئية وفرضيات وتبين أهمية دراستنا والهدف منها كما سلطنا الضوء على بعض المصطلحات وكذا بعض النظريات المفسرة ، أما الفصل الثاني الدراسات السابقة والمشابهة ،

وفيما يخص الجانب التطبيقي ارتأينا أن نقسمه إلى فصلين ، الفصل الثالث بعنوان منهجية وطرق البحث والذي يضم الدراسة الاستطلاعية، و المنهج المتبع، ومجتمع العينة ، وحدود الدراسة إلخ..... ، أما الفصل الرابع كان تحت عنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج والذي يضم عرض النتائج، مناقشة نتائج الفرضيات. وكان في ختام بحثنا عبارة عن استنتاج عام ، خاتمة ، بالإضافة إلى أننا قد قمنا بوضع اقتراحات وتوصيات التي نأمل أن تجسد على ارض الواقع لما تحمله من أهمية كبيرة في اعطاء دفعة للتلميذ في نشاط بدني رياضي.

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

الفصل الثاني : عرض ومناقشة الدراسات السابقة

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

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

تمهيد

في كل دراسة لابد من التطرق أولا إلى الإطار الإشكالي المفاهيمي لما يتضمن من عناصر بالغة الأهمية حيث يساهم في تحديد حدود موضوع الدراسة ، إذ يحتوي هذا الفصل على إشكالية الدراسة وطرحا لتساؤلاتها ، ووضع فرضيات ، بالإضافة إلى أهداف وأهمية موضوع الدراسة مع إعطاء أبرز و تحديدا للمفاهيم و التعاريف الإجرائية المتعلقة بالدراسة وكذلك التطرق إلى بعض الدراسات السابقة للموضوع.

1 - إشكالية الدراسة :

من المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق، بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية.

فإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالحالات الانفعالية للمراهق، فإننا نخص بالذكر ظاهرة الخجل التي تعتبر من أكثر مظاهر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت على الخجل.

حيث يعرف البهي 1975 الخجل على انه " حالة انفعالية قد يصحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به¹.

و لما كان الخجل بالمفهوم النفسي العلمي يعتبر أزمة عارضة قد تصيب جميع أبناء البشر على السواء من رجال ونساء وأطفال، ويتعرض للخجل الإنسان في مختلف مراحل حياته وفي كثير من المناسبات ومن المستحيل أن يوجد كائن حي من بني البشر لا يعرف الخجل ولم يصاب به في حياته قط، يمكننا أن نطلق على هذه البادرة العارضة إلا أمر بديهي، ولكن الأمر غير طبيعي حين يصبح الخجل صفة من صفات الطبع أي حين يكون الإنسان خجولاً.

إلا أن الخجل يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامناً مع مرحلة المراهقة ، وهذا ما أكده كل من ويلر و ريس " willer, risse 1983 أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل"، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صيغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلاً عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فسيولوجية واجتماعية و انفعالية ومعرفية².

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 بعد دراسة مجدي حبيب 1992 و التي أجريت على عينة قوامها 278 طالب من الطلاب الجامعة و التي أسفرت نتائجها أن الإناث اكثر خجلا من الذكور، و من الدراسات الأجنبية التي أكدت ذلك نجد دراسة ستوبارد و كالين

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

² مايسة احمد النابيل ، الحمل وبعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقالية في ضوء عوامل الجنسي - العصر الثقافي، الإسكندرية دارالمعرفة الجامعة، 1999، ص 22.

، stoppard, callen 1978 التي توصل فيها الباحثان أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكر في مرحلة المراهقة، وخاصة أن الإناث يمرون في هذه المرحلة بمجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية كبيرة.

إن التأثيرات الخجل السيكولوجية مختلفة ومعقدة وتأتي من عدم تكيف الخجول مع الأوضاع، فالخجول يخشى المجتمع ومع ذلك تراه يعود دوما نحو موضوع خوفه تناقض ظاهري فحسب ذلك بأن الخجول يشعر بحاجة كبيرة إلى أن يكون محبوبا وفي الوقت عينه هو يشعر بالحاجة إلى الحب، إذ فهو يسير في التعاطي مع البشر إلا أن هؤلاء لا يفهمون برودته وحرقة وعجزه عن إبراز مشاعره الحقيقية وتراهم يبنذونه جريحا منكدا والخجول لا يحس مطلقا بالارتياح وليست ردود فعله مطلقا عفوية إذا شاء إظهار مشاعره مهما تكن نبيلة فإن الانفعالية تحتاجه وتقلب حياته النفسية رأسا على عقب و تقلب توازن منطقته و تقوده إلى أعمال وإلى أقوال معاكسة لتلك التي كان يود إطلاقها وحينما كان الخجول يرغب في التعبير عن العفوية يظهر انعدام العفوية أي البرودة، وبيتعد مخاطبوه إزاء مثل هذا الموقف ويتألم الخجول من ذلك ويفكر بينه وبين نفسه كيف أنهم لم يحسوا بالمشاعر المتعاطفة التي كنت أبعدها نحوهم وتراه مجروحا في الوقت الحاضر هو يشعر بالإحساس المقلق بأنه ليس إلا محتملا في المجتمع الذي يحيا فيه ويدفعه هذا الشعور إلى ترصد المظاهر المحتملة التي توجه إليه ويجدر الإشارات والأقوال التي حررها أو سمعها، وأن قابليته على التأثير مفرطة والخجول يبحث إذا عن العزلة حيث يضج ويعتبر باستمرار أفكاره ضد هذا المجتمع الذي يبقيه على انفراد على الأقل وهو مقتنع أنه كذلك.

كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرصة المتعة و البهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتحرر الإنسان من بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسة **أوجلفي وتكو** ogelvy, Tetco التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة¹.

كما لا يمكن أن نتغاضى عن دور التربية البدنية و الرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع و الميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية

¹امين انور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1965، ص 35

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 و النفس كوحدة واحدة¹.

لهذا فقد أولتها الجزائر في الأونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حيث أصدرت العديد من الأمور التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 95-09 المؤرخة في 25/02/1995 والتي توضح ما يلي: " يعد تعليم التربية البدنية و الرياضية مادة مدرجة في برامج و امتحانات التربية والتكوين² ".

كما اعتبرها كوبيسكى و كولييك **Kubicki,Kollek** جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا و انفعاليا و اجتماعيا، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف³.

ولعلنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين و العنصرين الحيويين للتربية البدنية و الرياضية، لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالخلج.

من هنا تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع أن نكشف عن الدور الذي تقدمه التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات في الطور الثانوي، ولقد ركزنا على الخجل لدى التلميذات، حتى تكون دراستنا أكثر دقة و انطلاقا من الدراسات التي كشفت ارتفاع نسبة الخجل لدى المراهقين و بشكل خاص عند الإناث، وبناء على هذه النقاط نطرح الإشكال التالي :

التساؤل العام :

هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي؟.

¹ محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة: دار النهضة، 1965، ص 38

² *امين انور الخولي، مرجع سبق ذكره ، ص 36

³ مديرة التربية و التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية و الرياضية، جوان، 1996

وتتدرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية وهي :

التساؤلات الجزئية :

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي ؟ .

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي ؟ .

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي ؟ .

2 -فرضيات الدراسة :

من خلال الأسئلة التي طرحت نستطيع أن نصيغ الفرضيات التي تعتبر إجابة مؤقتة على الأسئلة على النحو التالي:

الفرضية العامة :

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي.

1.2- الفرضيات الجزئية:

1. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصّة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي .
2. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصّة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي .
3. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصّة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي.

3 - أهمية الدراسة :

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع الخجل في مرحلة مهمة من مراحل حياة الإناث وهي مرحلة المراهقة، التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية و فسيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة الخجل عند المراهقات، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لديهم، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية، فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهقات وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية و الرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية، وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة و كذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملاً، والملاحظ في هذه النقطة أن اهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية و الرياضية من الجوانب النفسية، برغم تنوع العديد من المقاربات النظرية و كذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد.

كما تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالتربية البدنية و الرياضية و كشف دور هذه الأخيرة في التحرر منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء، وما يزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة الجزائرية وبخاصة على تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف المجتمع، و كذلك الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات.

4 - أهداف الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى:

1. الكشف عن أهمية التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات في الطور الثانوي.
2. محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية و الرياضية.
3. إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.
4. التدرب على تقنيات البحث العلمي .

5 - مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

1.5 - التربية البدنية والرياضية:

1.1- اصطلاحا: عُرِفَت التربية البدنية بتعاريف عدة :

Robin Robert " تلك النشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الناحية البدنية و العقلية و النفس-حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل له."

West Bucher1990 "هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل."

أمن أنور الخولي "هي مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات و الاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال النشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة البدنية عبر النشاط البدني."

2.1- التعريف الاجرائي التربية البدنية والرياضية:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين الفرد بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

2.5 - حصة التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات و الخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمتنير من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل: التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية و الفردية ، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض¹.

¹ محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشطى، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية ، 1992، ص 94.

3.5 - الخجل :

1.3- لغة :

خجلت الفتاة: استخيت، اضطربت حياءً ، خجل الشخص: جعله يضطرب حياءً، جعله يخجل ويستحيي¹.

[في علوم النفس] احمرار الوجه بطريقة لا إرادية عند الشعور بالحرج أو الارتباك أو الخزي، شعور مؤلم يسببه الشعور بالذنب أو الإحراج أو عدم الأهمية أو العار (احمرّ وجه الفتاة من الخجل)

يا للخجل: تعبير عن الخزي والاستحياء.

2.3- اصطلاحاً:

هو شعور يصيب كثيراً من النفوس، وهو يسيطر على الإنسان في درجات مختلفة، منها ما هو طفيف، ومنها ما هو كبير إلى درجة يشل فيها حركة الإنسان، ويفقده دوره الفعال في الحياة الاجتماعية، وينتج الخجل أحياناً عن الحساسية الزائدة للشخص من الناحية النفسية والجسدية، فمن الناحية النفسية يلاحظ أنه يشعر بالخوف والاضطراب لأقل الأسباب، ومن الناحية الجسدية يعرف خجله عندما يتعرق ويحمر لأقل الأسباب وأحياناً يصل الاصفرار وليس الاحمرار فقط، إن إحدى الخصائص الشائعة للخجل هي شعور الفرد بأنه لا يجد ما يقوله ومصدر صمت ذلك الشخص هو انشغاله الشديد بأثر ما سوف يقوله ووقعه على الآخرين².

3.3 - التعريف الإجرائي للخجل :

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 وصعوبات التعبير عن الذات و تجنب المواقف الاجتماعية و الهروب الاجتماعي³.

¹ العربية المعاصرة-أحمد مختار عمر وآخرون-صدر: 1429هـ/2008م

² جميل طليبا، المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية و الفرنسية و الإنجليزية، بيروت، لبنان، 1982، ص 325.

³ عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الأساسية، ط1، بيروت: دار العربية للعلوم، 1994، ص 91.

4.5 - تلميذات مرحلة الثانوية :

1.4- اصطلاحاً:

تلميذات: هي كل طالبة للعلم والمعرفة في مؤسسة تعليمية.

مرحلة الثانوي: هي مرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي ، يسبق هذه المرحلة التعليم المتوسط ويُعدّ التعليم الثانوي هو فترة المراهقة أي للطلاب ما بين سني 16 عاماً وحتى سن 23 عاماً. ويختلف التقسيم في العمر بين بلد وآخر. وهو تعليم الزامي.

وقد تقسم المرحلة الثانوية إلى شُعَب وتخصّصات من أشهرها: العلمي، الأدبي، الرياضيات،

2.4- التعريف الاجرائي لتلميذات مرحلة الثانوي:

هي كل فتاة تتلقى دروسا من المدرس بانتظام، أما مرحلة الثانوية هي مرحلة التعليم بين التعليم المتوسط و التعليم العالي و تدوم مدة التعليم فيها ثلاث سنوات وهي مرحلة مهمة و رئيسية في المنظومة التربوية.

6 - 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.

حيث أوضحت مايسة أحمد النبال 1999 إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه و تطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي¹:

1 نظرية التحليل :

يفسر "كابل (1972) Kablan (الخجل على أنه انشغال الأنا بذاته أي اهتمام الفرد بنفسه، وهذا ما يسمى بالنرجسية فالشخص الخجول حسب هذه النظرية يتميز بالعدائية و العدوان.

2 نظرية التجنب الاجتماعي :

يمثل هذه النظرية بيلكونز 1976 Pilkonis حيث يرى أن الخجل هو اتجاه لتجنب التفاعلات الاجتماعية و العجز عن المشاركة بصورة مناسبة في المواقف الاجتماعية والملاحظ أن بعض الناس يعترفون بكونهم خجولين موقفيا ولذلك لا يشعرون بالخجل إلا في بعض المواقف.

فإن المؤشر للخجل طبقا لزمباردو هو تقرير ذاتي فيما يتعلق بمستوى الفرد المدرك عن الخجل.

3 نظرية انشغال البال الذاتي للقلق :

صاحب هذه النظرية هو "كروزير " Crozir حيث عرف الخجل بأنه "قابلية لانشغال البال الذاتي القلق كاستجابة لمواقف اجتماعية مهددة".

ولقد توصل كروزير " إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض هم أشخاص خجولين، كما يمكن أن يتميز الخجل باعتباره القلق الذي يشعر به الشخص فيما يتعلق بالتقويم الممكن من الآخرين .

¹ مايسة أحمد النبال، مرجع سبق ذكره، ص 26.

4 نظرية البيئة والأسرة :

يرجع كل من "ملمان و شيفر، " Malmen,Chever 1981 الخجل إلى عوامل بيئية وأسرية تتمثل في معاملة الوالدين كالحماية الزائدة التي ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين بالإضافة إلى النقد المستمر الموجه نحو الطفل الذي قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد و تنمية المخاوف لديه.

ويؤيد "زيلر و رورد " Zellar, Rorde 1985 أن الخجل يشار عن طريق إدراك البيئة.

5 نظرية الخجل الاجتماعية :

يرى "تشيك و باص، " Tchick, Basse 1981 الخجل على أنه "توتر وكبت عند التواجد مع الآخرين والخجل ليس مجرد اجتماعية منخفضة عند ما تعرف الاجتماعية بأنها تفضيل للاندماج إلى الحاجة إلى التواجد مع الناس."

ويعزى الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلي من قبل الآخرين و ميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

وقد أظهرت نتائج بحثهما على وجود علاقة عكسية بين الخجل والاجتماعية فالارتفاع في أحد العاملين يعني الانخفاض في العامل الآخر.

6 نظرية الحساسية الاجتماعية والاتجاه إلى الانعزال الذاتي:

يرى "إيشياما، " Eteshman 1984 أن الخجل "عبارة عن حساسية اجتماعية قلقة واتجاه للانعزال الذاتي "وحسب وجهة نظر "إيشياما" فإن الأفراد الخجولين يشعرون بالعجز كلما تكرر فشلهم في المواقف الاجتماعية وهذا ما ينتج عنه حساسية اجتماعية قلقة وهذا يؤدي إلى تنمية اتجاه الانعزال.

7 نظرية الوراثة :

أكدت الدراسة التي قام بها "أشر، Asher 1987" بأن هناك أطفال يتسمون بالخبجل من الناحية الوراثة، وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال استجاباتهم الفسيولوجية نحو مثيرات البيئة.

حيث يعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما السلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضا لمعاننات من الخجل المزمن. ولقد أسفرت دراساته عن ارتباط الخجل ارتباطا جوهريا وموجبا لدى الأطفال بخبجل الأمهات وذلك لدى عينة قوامها (152) الأمهات و أطفالهن.

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

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

الدراسات السابقة.

تعتبر الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، ويؤكد " تركي رابح فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع المراد البحث فيه". المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة لهذه الدراسة، وبناءا على ذلك فإن الباحث سيلقي الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل و التربية البدنية فكانت كالاتي:

• عرض و تحليل الدراسات السابقة:

• 1- الدراسات المتعلقة بالخجل:

من أهم الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع الخجل نذكر:

1- Zirpoli 1987:دراسة زيربولي

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة جدا في تطور الشعور بالخجل 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 له¹.

2- Porretnof 1988: دراسة بورتنوف

توصل إلى خلاصة مؤداها أن الظروف المؤدية لإحداث الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية هي العجز، وتفكك العلاقات الأسرية وافتقاد الصداقة، والعجز في إقامة علاقات مع مجتمع اكبر².

¹ بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر ، بجامعة حسبية بن بوعلی الشلف، السنة الجامعية : 2010 -2011، ص11.
² نفس المرجع السابق، ص11.

3-1993 Camatha, Kanecar: دراسة كاماث وكانيكار

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 بالخجل 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 المتغيرات¹.

4- Simons, Cinda: دراسة سيمونز والكيند

أوضحت الدراسة بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا. فكما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بأن أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا أقل خجلا في، إظهار ذواتهم أمام الآخرين².

ونجد أيضا من الدراسات العربية التي تناولت موضوع الخجل:

1- دراسة السيد السمدوني 1994

الخجل لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره واثاره تهدف هذه الدراسة إلى تحليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وأثارها ، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (1375) مراهقا من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية طبق عليها مسح ستانفورد للخجل 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 بالخجل في معظم الوقت ولكن لا يعتبرونه مشكلة
- 2- يختلف تقبل المراهقون والمراهقات بمراحل التعليم المختلفة للخجل على انه سمة غير مقبولة
- 3- إن فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والإعاقات بمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخجل.
- 4- يختلف تقبل المراهقون والمراهقات بمراحل التعليم المختلفة من إدراكهم للمواقف المسببة للخجل.

¹ نفس المرجع السابق، بقدي محمد، ص12.

² نفس المرجع السابق، بقدي محمد، ص12.

5- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات المختلفة من الخجل في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون، عليهم ويكونوا سببا في استثارة الخجل لديهم¹.

2- دراسة حبيب 1996

دراسة بعنوان الكشف عن العلاقة بين سمات الخجل المختلفة والخجل الموقفي لدى الجنسين ، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين سمات الخجل المختلفة والخجل الموقفي بين الجنسين وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة بالمرحلتين الثانوية والجامعية طبق عليهم خمسة اختبارات للخجل هي : الخجل الموقفي ، وخجل مكروسكي ، والتقدير الذاتي لقلق الاتصال ، الكفاءة الاجتماعية ، اختبارات (ACL) للخجل. ودلت النتائج على الآتي:

- 1-وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الجنسين في مواقف الخجل لصالح الإناث.
- 2-توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية في بعض مواقف الخجل.
- 3-اختلاف ترتيب المواقف المحدثة للخجل بين الجنسين حسب شدتها ودرجة شعورهم بها.
- 4-لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مواقف الخجل
- 5-يوجد ارتباط موجبي دال إحصائيا بين (الخجل الموقفي) حالة الخجل وكل اختبارات الخجل مكروسكي وقلق الاتصال الجمعي والثنائي والعام.
- 6- يوجد ارتباط سالب دال إحصائيا بين خجل الموقف واختبار الكفاءة الاجتماعية لدى الجنسين

3- دراسة فايد 1997

العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباتولوجية استهدفت هذه الدراسة معرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الخجل والأعراض السيكوباتولوجية كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباتولوجية لدى مجموعتي الذكور والإناث وتم تطبيق مقياس التحفظ الاجتماعي وقائمة مراجعة الأعراض على عينة مكونة من (210) من طلاب المدارس الثانوية ، (105) من الذكور (105) إناث تراوحت أعمارهم بين (15) سنة.

أدوات البحث التي استخدمها الباحث:

- 1.مقياس الخجل الاجتماعي.
- 2.قائمة مراجعة الأعراض.

¹ مروان سليمان سالم الددا، فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، 2008، ص95.

نتائج الدراسة:

1. وجود فروق بين الذكور والإناث في الخجل في جانب الإناث.
2. وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الحساسية التفاعلية والاكنتاب في جانب بينما لم توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل من الأعراض الجسمانية.
3. وجود ارتباط موجب دال بين الخجل والحساسية التفاعلية لدى مجموعة من الإناث فقط ووجود ارتباط موجب دال بين الخجل وكل من العدائية والبارونيا التخيلية لدى مجموعة الذكور فقط ووجود ارتباط ، موجب دال بين الخجل وكل من الاكنتاب والقلق و الذهانية لدى مجموعتي الذكور والإناث¹.

4- دراسة مايسة احمد النيال و مدحت عبد الحميد 1999

و التي أجريت على عينة كان قوامها 508 مكونة من أطفال و مراهقين من كلا الجنسين، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الإناث أكثر خجلا و انطواء و عصبية مقارنة مع الذكور، و كذلك الحال بالنسبة للمراهقين مقارنة بفترة الطفولة.

تعقيب:

ثمة إجماع ما بين نتائج الدراسات السابقة على أن من بين أسباب الشعور بالخجل و انخفاض في تقدير الذات تفكك العلاقات الأسرية، وهذا ما اتت به دراسة بورتنوف 1988 و Porretnof ، و دراسة كاماث و كانيكار Camatha, 1993 Kanecar ، كذلك نتائج دراسة دراسة حنان خوج 2002 في البيئة العربية.

كما أجمعت بعض الدراسات كذلك أن نسبة الخجل عند الإناث أكثر منه عند الذكور، كدراسة دراسة ستوبارد و كالين Stoppard, Callen 1978 ، و كذلك دراسة مايسة احمد النيال و مدحت عبد الحميد 1999 و دراسة فايد 1997 في البيئة العربية.

¹ مروان سليمان سالم الددا، نفس المرجع السابق ، ص99.

• 2- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية.

1- دراسة نحال حميد 2008

عنوان الدراسة " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"
أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
-لفت الكثير من الفئات إلى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمدارس التربوية و أهميتها بالنسبة لتلاميذ.

-الكشف عن الخصائص النفسية للتلميذ المراهق.

-معرفة طبيعة النمو النفسي الاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية

المنهج المتبع: الوصفي التحليلي

عينة الدراسة: تكونت من 70 تلميذ و 20 أستاذ

الأدوات المستعملة في البحث: استبيان من إعداد الباحث.

أهم النتائج: من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة 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 اشباع حاجاته الداخلية و توجيهه الى الطريق السوي لتحقيق الاتزان و التوافق النفسي الاجتماعي إضافة الى توجيهه 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 النفسية¹.

2- دراسة قندوز علي 2009

عنوان الدراسة " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي"
أهداف الدراسة:

-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 اعداد 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

المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي

الأدوات المستعملة: استعملت هذه الدراسة مقياس السلوك التكيفي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 27 تلميذ تم أخذهم بطريقة مقصودة.

¹ . نحال حميد، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة شلف، السنة الجامعية 2008-2009.

أهم النتائج المتوصل إليها:

هو أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهذيب الفرد و تسوية شخصيته والتحكم 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 الانتماء¹.

تعقيب:

استخلصنا ان اغلب الدراسات المتعلقة النشاط البدني التربوي إلى دورها الايجابي في التقليل الاضطرابات النفسية لدى الفرد و المراهق، و تزوده بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع، و غرس روح المسؤولية و بذل الجهد.

• 3- الدراسات المشابهة:

1_ دراسة مكاي منصور 2011:

عنوان الدراسة " النشاط البدني الرياضي و علاقته بالخلل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين التلاميذ مرحلة المراهقة".

أهداف الدراسة :

توضيح الفضل الكبير الذي يقوم به النشاط البدني في تخفيف حدة المشاكل النفسية في فترة المراهقة.

توضيح العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و الخلل الاجتماعي .

إعطاء نظرة ذات أهمية بالغة التي يلعبها النشاط البدني الرياضي و إبراز أهمية لغير الممارسين.

الفرضية العام : هناك فروق ذات دلالة إحصائية المستوى الخلل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

¹ مكاي منصور، النشاط البدني الرياضي و علاقته بالخلل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين لتلاميذ مرحلة المراهقة، مذكرة ماستر، بجامعة الشلف، السنة الجامعية 2010-2011.

الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين الأنشطة البدنية و الرياضية حسب متغير السن .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية حسب متغير الجنس .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية حسب متغير المنطقة .

عينة الدراسة : و تكونت العينة من 293 تلميذ بين ممارسين و غير ممارسين لنشاط البدني التربوي.

المنهج المتبع: منهج الوصفي المقارن.

أدوات البحث: مقياس الخجل الاجتماعي " جونز و وارسيل "

نتائج الدراسة : حققت هذه الدراسة أهم أهدافها وهي الكشف عن دور الأنشطة البدنية الرياضية في التخفيف من الخجل الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين، فالتربية البدنية و الرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد، تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي و الشمولية و النضج هدف التكيف النفسي للمراهق .

2_ دراسة بقدي محمد 2011:

عنوان الدراسة: ممارسة النشاط البدني و الرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة : إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية و الرياضية لذلك فإما تهدف إلى التعرف على:

- 1 - طبيعة العلاقة بين كل من الخجل و الممارسة الرياضية .
- 2 - معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس

الفرضية العامة: تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسون.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين .

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على (287) تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية الشلف .

أدوات الدراسة: مقياس الخجل لكل من فليب كارتر و كين راسل.

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 و الغير ممارسين عند الجنسين ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة الثقة بالنفس عند الممارسين مرتفعه عنه عين غير ممارسين وأيضا فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي تحقق لنا في فرضية " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التواصل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عيد غير ممارسين، أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق ببعيد الاندماج الاجتماعي والتي كانت " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عند غير ممارسين¹

¹ بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر ، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية : 2010 -2011.

تعقيب :

رغم قلت الدراسات التي تناولت موضوع دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل لدى المراهقين، إلا أن ما أجري منها قد خلص إلى أن تلاميذ الطور الثانوي يعانون من الخجل، و أن هناك اختلاف في مستوى درجة الخجل بين التلاميذ الممارسين النشاط البدني الرياضي التربوي و التلاميذ غير الممارسين، و كذلك يوجد اختلاف على حسب متغير الجنس بين ذكور وإناث و هذا ما اتفقت عليه كل من دراسة بقدي محمد 2011 و دراسة مكاوي منصور 2011 .

❖ مكانة الدراسة الحالية من الدراسة السابقة:

و في ضوء عرض ملخصات الدراسات السابقة تبين لنا أهمية دراسة التحرر من الخجل كموضوع حيوي ، ولقد اتفقت جل الدراسات السابقة من حيث اعتمادها على منهج الوصفي كمنهج أساسيا في الدراسة إضافة إلى الاستبيان باعتباره أداة جمع البيانات من الميدان والتي طبقت على عينة من التلميذات في طور الثانوي مختلفة سوى كانت هذه عينة عشوائية أو طبقية أو قصديه أو عرضية.

تتميز الدراسة الحالية بجملة من المميزات تميزها عن غيرها من الدراسات السابقة المذكورة ونوردها في النقاط التالية :

- تتميز من حيث أنها جمعت هذه الدراسة بين متغيرين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ، والتحرر من الخجل.
 - وجود علاقة ارتباطيه بين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ، التحرر من الخجل. جزاءن لعملية واحدة وأن لا معنى لأحدهما دون الآخر ، و اللذان يخدمان التلميذ.
 - تتميز من حيث أنها تسعى إلى الكشف عن الدور الذي تؤديه مادة التربية البدنية في التحرر من الخجل لدى تلميذات طور الثانوي.
 - الكشف عن أهمية مادة التربية البدنية في المدرسة الجزائرية.
- وبالرغم من كثرة الدراسات في هذا المجال إلا انا البحوث و الدراسات في الجامعات الجزائرية مازال محدد ومثل ذلك يؤكد على اهمية مثل هذه الدراسة.

خلاصة:

في ضوء ما تقدم ذكره من دراسات يجد الباحث نفسه بعيدا على تقديم الجديد في دراسته، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال التربوية البدنية و الرياضية، وهو جديد الدراسة الحالية، لأن جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي، حيث كان للخجل في المجال الرياضي قسط قليل من الدراسات، والتي تطرقت الى دور الانشطة البدنية الرياضية التربوية في التحرر من الخجل لدى المراهقين عامة دون تحديد الجنس، ومن هذه الدراسات انطلقت دراستنا في المجال التربوية البدنية و الرياضية والتي قمنا فيها بتحديد الجنس، حيث كانت دراستنا كما يلي: اهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات في الطور الثانوي .

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- 1 للدراسة الإستطلاعية
- 2 للمنهج المتبع
- 3 مجتمع الدراسة
- 4 عينة البحث
- 5 للبيانات الخاصة بالعينة
- 6 حدود الدراسة
- 7 أدوات البحث
- 8 للقياسات السيكومترية
- 9 -اجراءات تطبيق الدراسة
- 10- أساليب التحليل الإحصائية

تمهيد:

إن الوقوف على نتائج الدراسة يتطلب إجراءات كالاتزام بالضوابط المنهجية ، وتعتبر الدراسة الميدانية من أهم هذه الضوابط ، حيث تمكن الباحث من جمع البيانات اللازمة من أجل الوصول إلى تحليل وتفسير دقيق وشامل لنتائج دراسته ، كما أن الجانب الميداني للدراسة هو تكملة للإطار النظري وسند أساسي له، من خلال مطابقة عملية التحليل بين الطريقة الكمية والمتمثلة في عرض البيانات وجدولتها، وبين صياغة الأفكار والجمل التفسير ما تم عرضه ، وسيتم في هذا الفصل توضيح الخطوات الميدانية للدراسة بدءاً بالدراسة الإستطلاعية ، المنهج المتبع ، مجتمع الدراسة ، عينة البحث ، البيانات الخاصة بالعينة ، حدود الدراسة ، أدوات البحث ، القياسات السيكومترية ، إجراءات تطبيق الدراسة ، أساليب التحليل الإحصائية، هذه الإجراءات المتبعة من شأنها أن تساهم في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية ، وهو ما حاولنا مراعاته.

طرق و منهجية الدراسة

1 - 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 انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، و بالتالي ينظر إلى هذه الدراسة على أنها الفرصة الأخيرة لتعديل حتى لا يتسنى للباحث التراجع بعد تطبيق أداة القياس و الحصول على النتائج، و لذلك حاولنا استغلال الدراسة الاستطلاعية و 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 (26) تلميذة ممارسة وغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستم عليها هذه الدراسة .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

يلجا العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجري على عدد محدد من الأفراد (26) 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 البحث²¹.

²¹ محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة 2009، ص 106.

2 - المنهج المتبع :

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الذنبيات 2001 " على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة"²².

نظرا إلى أن موضوع البحث أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات طور الثانوي، فإن المنهج المتبع والملائم هو **المنهج الوصفي المقارن** أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية، والذي يعرفه سمير عبدالله 2003 أنه الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج²³.

وحسب روبرت، (robert 1982) فإن البحث الوصفي لا يقف عند وصف الظاهرة موضوع البحث بل يتضمن قدرا من التفسيرات لهذه البيانات، إن محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، الأمر الذي يساعد على فهم هذه الظواهر والقدرة على التنبؤ بحدوثها وبناءا على ذلك فإننا نصف الحقائق و نحلل البيانات ثم نفسر العلاقة بينهما و نستخلص النتائج.

3 - مجتمع الدراسة :

لقد تم اختيار احد ثانويات الموجودة على مستوى دائرة غرداية وهي ثانوية مفدي زكرياء ، وبهذا يتمثل مجتمع البحث في التلميذات المتمدرسات الى 700 تلميذة في هذه الثانوية لسنة 2021_2022 .

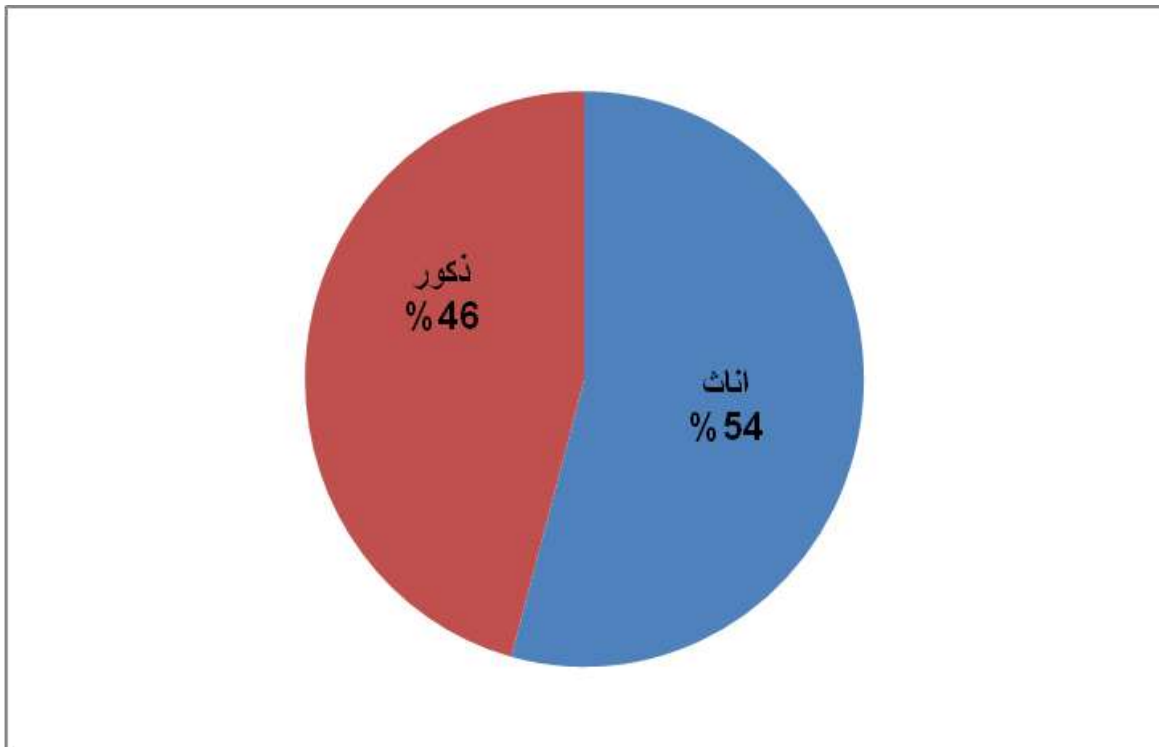
²² عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص 99.

²³ سميرة عبدالله، مصطفى كريدي، المسؤولية الاجتماعية و علاقتها بدافع الانجاز لدى طالبات كلية التربية بالطائف، مجلة علم النفس ، العدد 65، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2003، ص 122.

الجدول رقم (01) يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في ثانوية مفدي زكرياء

المعلومات	عدد الطلاب	النسبة
الذكور	591	45.77%
الإناث	700	54.22%
المجموع	1291	100%

الشكل رقم (01) يمثل نسبة التلاميذ في كل ثانوية مفدي زكرياء



و سبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب في المقام الأول من الإقامة حيث أن دائرة غرداية هي بالقرب من إقامتي و بما اني درست فيها و ايضا للتسهيلات التي وجدتها من طرف المدير والطاقم الإداري والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ ومستشاري التوجيه الذين سخروا لنا كل الجوانب المناسبة لتطبيق المقاييس إضافة إلى قرب تخصصهم من هذه الدراسة الأمر الذي أعاننا كثيرا.

4 - عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

يعرف عمار بوحوش عينة البحث بأنها " عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع²⁴ .

5 - طريقة اختيار العينة:

يجب لاختيار العينة اخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية ، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية 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 بحثاً على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحاً ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة²⁵ .

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة قصدية ، حيث كانت (90) عينة وعمدنا إلى اخذ بعض التلميذات الغير ممارسات لحصة التربية البدنية من الثانوية وكان عددهم (45) تلميذة ، مع أخذ نفس العدد من التلميذات الممارسات من الثانوية أي (45) تلميذة .

²⁴ عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مرجع سبق ذكره، ص99.

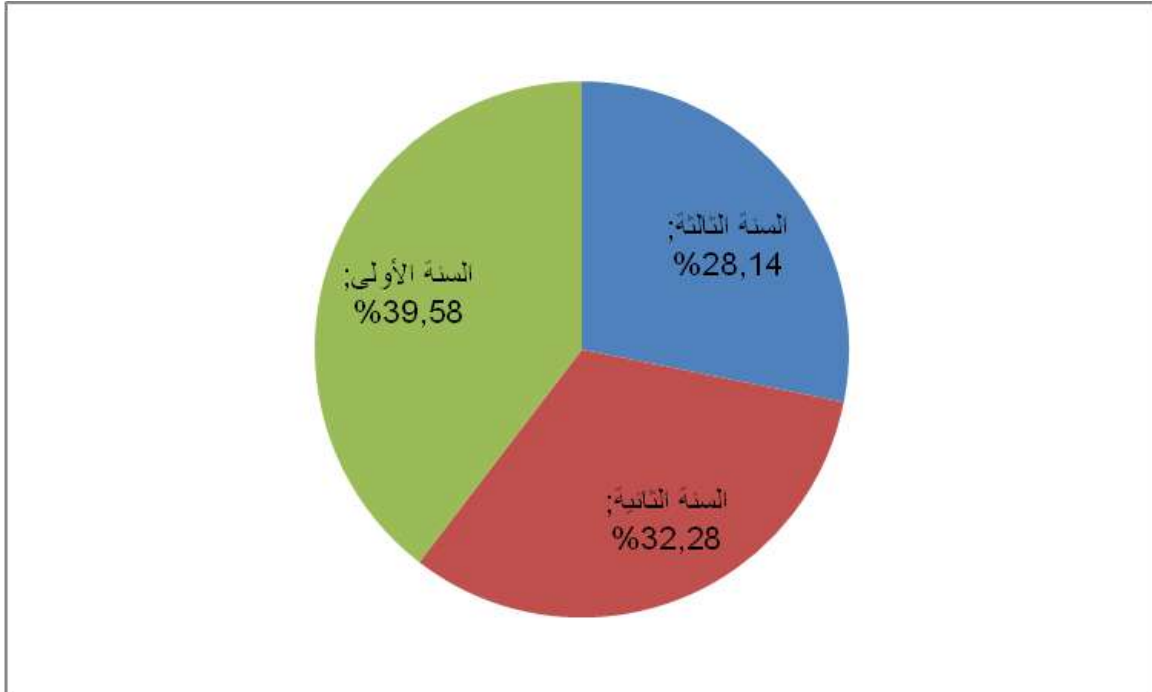
²⁵ فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر، 1979، ص 304-305.

البيانات الخاصة بالعينة:

الجدول رقم (02): يمثل عدد التلميذات في كل مستوى دراسي في ثانوية.

العبارات	عدد التلميذات	نسبة التلميذات
السنة الاولى	277	39.58%
السنة الثانية	226	32.28%
السنة الثالثة	197	28.14%
المجموع	700	100%

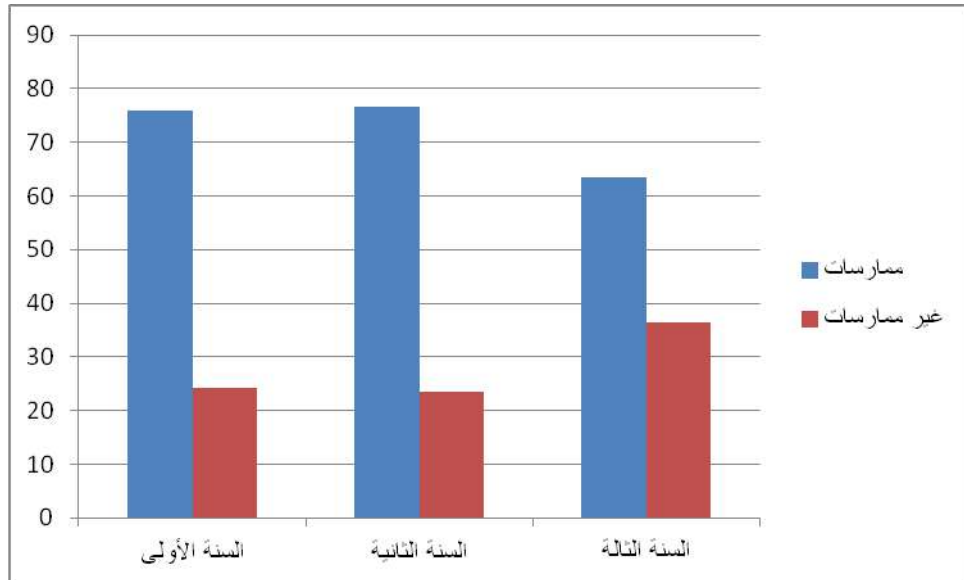
الشكل رقم (02): يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي



الجدول (03) : يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات
لتربية البدنية

العبارات	عدد تلميذات الممارسات	نسبة تلميذات الممارسات	عدد تلميذات الغير ممارسات	نسبة تلميذات الغير ممارسات
السنة أولى	210	75.82%	67	24.18%
السنة الثانية	173	76.55%	53	23.45%
السنة الثالثة	125	63.45%	72	36.55%
المجموع	508		192	

الشكل (03) : يوضح نسبة التلميذات الممارسات و غير الممارسات
لتربية البدنية



كما هو موضح في جدول الأعمدة فإن عدد الاجمالي لتلميذات الغير ممارسات للتربية البدنية والرياضية أقل من 50% من عدد الممارسات ، و كما يختلف العدد من مستوى إلى آخر.

6 - حدود الدراسة:

الاطار المكاني:

لقد تم اجراء الدراسة بثنائية واحدة وهي من اكبر الثانويات الموجودة بالولاية وعلى مستوى دائرة غرداية وهي ثانوية مفدي زكرياء .

الاطار الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري مارس و أبريل 2022 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر مارس حيث ذهبنا لزيارة الثانوية التي خصصناها في دراستنا وتعرفنا من خلالها على الطاقم الإداري والتربوي وفي اليوم الموالي قمنا بدراستنا الاستطلاعية على (26) تلميذة تم توزيع الاستثمارات الخاصة بالاستبيان عليهم بطريقة عشوائية وذلك بعد ما شرحنا لهم في كيفية ملاء الاستثمار، هذا وقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلميذات في ملاء الاستبيان، حيث أخذنا الاستبيان وقمنا بتفريغة وحساب الخصائص السيكمترية مع الأستاذ المشرف حيث ظهرت نتائج الاستبيان مناسبة والاستبيان قابل للتطبيق في هذه الدراسة، بعد ذلك حددنا مع مدير الثانوية التي خصصناها في دراستنا، تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي.

7 - أدوات البحث :

الاستبيان: هو استبيان معد من طرف ماييسة أحمد النيال و مدحت عبد الحميد أبو زيد (1999)، ويستخدم لقياس الخجل و يحتوي على مجموعة من المقاييس:

(مقياس أعراض الخجل، مقياس الخجل الذاتي، مقياس الخجل الاجتماعي، مقياس الخجل الجنسي)، و قد استخدمنا في دراستنا كل من البنود الخاصة بمقياس أعراض الخجل و التي تحتوي على (40) بندا حيث حدد (16) بندا منها ابتداء من البند رقم (01) حتى البند رقم (16)، و كذلك البنود الخاصة بمقياس الخجل الاجتماعي، و التي تحتوي على (16) بندا ابتداء من البند رقم (17) حتى البند رقم (32). وكذلك البنود الخاصة بمقياس الخجل الذاتي التي تحتوي على (16) بندا ابتداء من البند رقم (33) حتى البند رقم (48).

وقد تم قياس الخصائص السيكومترية للاستبيان و تصحيحها من طرف الباحثان في بيئة مصرية وقد اعتمدا بعد ذلك في العديد من الدراسات الأخرى المتعلقة بالخجل.

و يتم تصحيح مفردات القائمة وفق المفتاح الخماسي التالي :

لا مطلقا = 0

قليلا = 1

متوسط = 2

كثيرا = 3

دائما = 4

وقد تم استخدام الاستبيان الخاص بأعراض الخجل و الخجل الاجتماعي و الخجل الذاتي في الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بهما، لتحقق من خصائصه السيكومترية الجيدة و المناسبة، حتى يتم استعماله في معرفة نتائج الدراسة.

8 - دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

أولاً: الصدق.

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

والتعريف الشائع للصدق "إن الاختبار يعتبر صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه"²⁶ ولمعرفة مدى صدق المقياس فقد تم حساب الصدق بطريقتين :

1_ الطريقة الأولى: صدق المقارنة الطرفية:

وتقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجة الأقوياء في ميدان بمتوسط الصفات في نفس ذلك الميدان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار ولذا سميت بالمقارنة الطرفية باعتبارها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان وقمنا بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبار وهذا بترتيب الدرجات الكلية لنتائج التلاميذ في العينة الاستطلاعية تم ترتيبها تصاعدياً ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتجانستين وذلك بعد حساب النسبة الفائية لمعرفة مدى تجانس العينتين²⁷.

جدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية

المعايير القيمة	(ن) عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القيمة العليا	9	157	26.70	7.5	2.87	16	دلالة عند: 0.01
القيمة السفلى	9	76.1	18.23				

من خلال الجدول (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين. حيث أن النتيجة في القيمة العليا من 157 ، والقيمة السفلى م: 76.1 وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا ع: 26.70، وفي القيمة السفلى ع: 18.23.

²⁶ يشير معمربة ، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003، ص180.

²⁷ فؤاد البهي السيد، مرجع سبق ذكره ، ص333.

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة فنجد أنها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (16) بحيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 7.5 أكبر من (ت) الجدولة التي تساوي 2,87، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن الاختبار صادق.

2_ الطريقة الثانية: الصدق الذاتي.

الصدق الذاتي وهو الذي يقوم على الدرجات التجريبية للاختبار بعد تلخيصها من أخطاء القياس، أي الدرجات الحقيقية والتي أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار²⁸.

والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي للثبات ومنه:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.95} = 0.97$$

وهي قيمة عالية موجبة. ومنه نستخلص بأن الاختبار قادر على التمييز بين القيمتين العليا والسفلى، ومنه فالاختبار صادق.

ثانياً: الثبات.

يعرف بشير معمرية الثبات: "بأنه مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة"²⁹. واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

²⁸ يشير معمرية، مرجع سبق ذكره، ص 181.

²⁹ نفس المرجع السابق، ص 188.

1 - الطريقة الأولى : الثبات بالتجزئة النصفية.

تم اختيار في حساب معامل الثبات على طريقة التجزئة النصفية أسلوب التجزئة النصفية فردي- زوجي - وهذا بقسمة بنود الاختيار إلى نصفين الأول يتكون من البنود الفردية والنصف الآخر من البنود الزوجية. تم تنصيفه بهذه الطريقة بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية. ثم حسب معامل الارتباط (بيرسون). وبعد ذلك تم تعديلها بمعادلة (سبيرمان براون التصحيحية).

جدول رقم (05) يوضح الثبات بالتجزئة النصفية

المؤشرات الاحصائية	(ر) المحسوبة	(ر) المجدولة	درجة الحرية ن-2	مستوى الدلالة
المتميزات	قبل التعديل	بعد التعديل	24	0.01
البنود الفردية والزوجية	0.75	0.86		

اعتمدنا في حساب ثبات الأداة عن طريق ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بيرسون , فقدرت قيمة (ر) ب 0.75 وهو معامل عالي وقد تم تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان براون التي تصحح أثر التجزئة النصفية حيث قدرت قيمة (ر) ب 0.86 وهذا يؤكد أن المقياس ثابت .

- الطريقة الثانية: معادلة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة بربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. حيث قدر معامل ألفا ب: 0.95 وهي قيمة قوية ودالة إحصائية. ومنه يمكن القول بثبات الاختبار .

9 - إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري مارس و أبريل 2022 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر مارس حيث ذهبنا لزيارة الثانوية التي خصصناها في دراستنا وتعرفنا من خلالها على الطاقم الإداري والتربوي وفي اليوم الموالي قمنا بدراستنا الاستطلاعية على (26) تلميذة تم توزيع الاستثمارات الخاصة بالاستبيان عليهم بطريقة عشوائية وذلك بعد ما شرحنا لهم في كيفية ملاء الاستثمار، هذا وقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلميذات في ملاء الاستبيان، حيث أخذنا الاستبيان وقمنا بتفريغ وحساب الخصائص السيكومترية مع الأستاذ المشرف حيث ظهرت نتائج الاستبيان مناسبة والاستبيان قابل للتطبيق في هذه الدراسة، بعد ذلك حددنا مع مدير الثانوية التي خصصناها في دراستنا.

تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي، لدراستنا وقد تم هذا بالفعل وحددنا تاريخ 2022/04/04 حيث تم توزيع الاستثمارات الاستبيانات على أفراد العينة التي تم اختيارها بطريقة قصدية، وهذا بتعين بعض من التلميذات الغير ممارسات للتربية البدنية والرياضية والتي بلغ عددهم 45 تلميذة مع اخذ نفس عددهم من التلميذات الممارسات للتربية البدنية والتي بلغ عددهم 45 تلميذة ، هذا وكما في دراستنا الاستطلاعية وجدنا تجاوب كبير من قبل التلميذات في ملاء استمارات الاستبيان وكل الاستثمارات كانت مملوءة بطريقة صحيحة وبعد نهايتنا من اخذنا كامل الاستثمارات من قبل التلميذات قمنا بشكر التلاميذ على تجاوبهم معنا، وكذا كل من مدير المؤسسة التي قمنا فيها بالدراسة، وبعد ذلك قمنا بتفريغ استمارات الاستبيان وحساب نتائجها بنظام "SPSS" الذي ساعدنا كثيرا في الحساب ، وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها قمنا بتحليل ومناقشة هذه النتائج مع الفرضيات التي وضعناها .

10- أساليب التحليل الإحصائي :

- تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية:
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين: الذي يستخدم للمقارنة بين التلميذات وهدفه التأكد من أنه فرق ناتج عن صدفة وظروف الاختبار العينية .
 - 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 والإطار المكاني) وكذلك إلى عينة الدراسة وعرضنا مجموعة من الجداول تبين خصائص العينة المختارة و أفراد المجتمع، أما الإجراءات المنهجية فتطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة وهو استبيان خاص بقياس الخجل والخصائص السيكومترية له .

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- 1- عرض و تحليل النتائج
- 2- مناقشة نتائج الفرضيات
- 3- الإستنتاج العام
- 4- التوصيات و الإقتراحات

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 تفرغ البيانات في جداول إحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك طرح نتائج المتوصل إليها ثم الخلاصة ثم طرح مجموعة من توصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة .

1- عرض وتحليل النتائج

1.1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على : " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي"، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار ت لعنتين المستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (06):

جدول رقم (06) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المجدولة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف (م)	(م) الحسابي	عدد افراد العينة	
دلالة عند: 0.05	88	1.66	2.53	0.29	3.98	45	الممارسات
				0.68	3.70	45	الغير الممارسات

يوضح الجدول رقم(06): أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب: (3.98) والانحراف المعياري قدر ب: (0.29)، وقيمة المتوسط الحسابي للإناث الغير الممارسات قدر ب: (3.70)، والانحراف المعياري قدر ب: (0.68)، وقيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.53)، وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة ب: (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05، وهي دالة إحصائية ومنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي.

2.1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على انه: " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي " ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الممارسات و الغير الممارسات والنتائج الموضحة في الجدول التالي رقم (07):

جدول رقم (07) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

عدد افراد العينة	(م) الحسابي	الانحراف (م)	قيمة (ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
45	4.10	0.56	2.82	1.66	88	دلالة عند: 0.05	الممارسات
45	3.73	0.68					الغير الممارسات

يوضح الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب: (4.10) والانحراف المعياري قدر ب: (0.56)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر ب: (3.73)، والانحراف المعياري قدر ب: (0.68)، وقيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.82) وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05، وهي دالة إحصائية ومنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي.

3.1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على انه: "توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي " ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الممارسات و غير الممارسات والنتائج الموضحة في الجدول التالي رقم (08):

جدول رقم (08) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المجدولة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف (م)	(م) الحسابي	عدد افراد العينة	
دلالة عند: 0.05	88	1.66	2.41	0.91	3.98	45	الممارسات
				0.68	3.73	45	الغير الممارسات

يوضح الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب: (3.98) والانحراف المعياري قدر ب: (0.91)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر ب: (3.73)، والانحراف المعياري قدر ب: (0.68)، وقيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.41) وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05، وهي دالة إحصائية ومنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي.

4.1- عرض نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على انه: تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعنتين المستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (09):

جدول رقم (09) يوضح نتائج الفرضية العامة

عدد افراد العينة	(م) الحسابي	الانحراف (م)	قيمة (ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
45	4.02	0.22	2.81	1.66	88	دلالة عند: 0.05	الممارسات
45	3.72	0.68					الغير الممارسات

يوضح الجدول رقم: (09) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب: (4.02) والانحراف المعياري قدر ب: (0.22)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر ب: (3.72)، والانحراف المعياري قدر ب: (0.68)، وقيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.81) وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة: (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05، وهي دالة إحصائياً ومنه تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي ، حيث كانت نسبة الخجل أقل عند الممارسات التربية البدنية.

2 - مناقشة نتائج:

1.2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن: " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي ."

بعد أن تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الإناث الممارسات و غير الممارسات التربية البدنية و رياضية كنت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (06): حيث قدرت قيمة ت المحسوبة ب: (2.53) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05,

وهي دالة إحصائية ومنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس أعراض الخجل نجد أن التلميذات غير ممارسات التربية البدنية و الرياضية تظهر عليهم أعراض الخجل بشكل واضح، حيث يشير **عافل 1975** أن أول ما نلاحظه هو أن الخجل نوع من الشلل يصيب الجسد والنفس معاً، شلل تبرهن عليه الحركات المضطربة المترددة العاجزة وشلل تدل عليه الأفكار المضطربة الغامضة والكلام المتلعثم المتقطع والتعبيرات الفارغة، وإن الخجل نوع من العجز والاضطراب العاجز ثم إننا نلاحظ احمراراً في الوجه نتيجة اندفاع الدم إلى الرأس واضطراب التنفس وخفقان القلب وغيرها من المظاهر الجسدية ولو تركنا هذه المظاهر الخارجية ودخلنا داخل الشخص الخجول لاحظنا أن الخجل ضيق يصل أحياناً حد الألم ومن هنا كان حرص الخجول على تجنب خجله بأي ثمن كان يضاف إلى هذا الضيق والألم اضطراب عقلي وحيرة نفسية وأفكار غامضة. في حين أن النتائج أظهرت انخفاض في مستوى درجة هذه الأعراض عند التلميذات الممارسات التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه الأخيرة تساعد على تهذيب الفرد و تسوية شخصيته و التحكم في ميول و انفعالاته و تزيد من انضباطه و اتزانه و التحكم في الذات، وهذا ما أكده **قندوز على 2009** في دراسته أن اغلب الدراسات المتعلقة النشاط البدني التربوي تؤكد دورها الايجابي في التقليل الاضطرابات النفسية لدى الفرد و المراهق، و تزوده بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع، وغرس روح المسؤولية و بذل الجهد³⁰. وإطلاقاً من النتائج المتحصل عليها المتعلقة بهذه الفرضية و بناءاً على نتائج دراسات سابقة، نأكد صحة فرضيتنا و التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي.

³⁰ قندوز علي، مرجع سابق ذكره، ص 11.

2.2 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على أن : " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي ."

وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07): حيث قيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.82) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05,

وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي.

مما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على التواصل الاجتماعي، وهذا ما أكدته دراسة **نحال حميد 2009** التي توصلت إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق و 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 القدرة على الضبط الذاتي لسلوك و الشعور بالسعادة و الرضا و الثقة بالنفس و تنمية الاتجاهات الوجداني الإيجابية و تحقيق الصحة النفسية.

هذا ومما يزيد من تأكيد صحة هذه الفرضية دراسة أجراها **بقدي محمد 2011** توصل فيها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه على غرار الغير ممارسين.

ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية الخاصة بالتواصل الاجتماعي ، قد تحققت حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي.

2.2 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

وقد نصت هذه الفرضية على أن: "توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي".

وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08): حيث قيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.41) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05, وهي دالة إحصائية ومنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي.

وهذا ما اكده (باس، buss) 1980 اذ يكون الشعور بالذات حادا فان الشخص يشعر بأن الآخرين يراقبونه وهذا الشعور يكون اكثر من الحد الطبيعي والنتيجة هو الشعور بالإحراج وينتهي به الامر بالكسل ويختلف هذا الاخير من شخص الى اخر ، ويرى باس ان الانسان هو وحدة يكون مدرك لذاته ولتصرفاته.

وهذا النوع من الخجل يكون له نسبة كبيرة من العجز والاضطراب مع المجتمع عامة ومع ذات خاصة، مما يجب على الفرد بناء ذاته بنفسه لتكامل واتساق الشخصية وهذا ما توصل اليه كوبرسميث في دراسته ان معتقدات الفرد عن نفسه بإمكاناته وقدراته للنجاح والفشل خلال مواجهته تحديات الحياة المختلفة والعالم من حول.

الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على: "تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي"، وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا و الموضحة في الجدول رقم (09)، أن قيمة ت المحسوبة قدرت ب: (2.81) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (1.66) وذلك عند درجة حرية 88 ومستوى دلالة 0.05، وهي دالة إحصائياً ومنه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية.

هذا و قد أثبتت عدت بحوث التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتحرر الإنسان من بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسة أوجيلفي التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة³¹.

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال **فرويد و ميلان و سيموند**، الذين استخدموا الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة كإستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة.

كما و أظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال لممارسة التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية للمراهق، فنجد دراسة **سحواج محمد علي 2001** التي تظهر مدى مساهمة نشاط التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي للمراهق و توصل إلى أن الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تشعر الفرد بالارتياح النفسي، كما تكون حالته الانفعالية جد ايجابية .

وعليه فإن لتربية البدنية و الرياضية اهمية في التخفيف من الخجل لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات التربية البدنية، وهذا ما يتفق مع دراسة

بقي محمد 2011، و التي بينت مدى مساهمة نشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إذ توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي.

ومنه فإن الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل للإنانث وهذا ما تحققنا منه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الفرضية.

31 د -امين انور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص35...

الاستنتاج:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة، توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها أهمية في التحرر من الخجل عند التلميذات في مرحلة الثانوية، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل عند التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى أن هناك توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفسيولوجية في طور الثانوي ، فكانت أعراض الخجل ظاهرة بشكل واضح عند الغير الممارسات مقارنة بالتلميذات الممارسات لتربية البدنية و الرياضية.

وأیضا فيما يخص التواصل الاجتماعي تحقق لنا في الفرضية الجزئية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي ، فكان مستوى التواصل الاجتماعي عند الممارسات مرتفع عنه مقارنة بغير الممارسات لتربية البدنية و الرياضية .

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أن " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي " فبينت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل الذاتي بين التلميذات الممارسات و الغير الممارسات لتربية البدنية و الرياضية .

من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى تلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

3 - التوصيات والاقتراحات:

- 1- من واجب أستاذ التربية البدنية و الرياضية 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 للمراهق خلال الحصة وخاصة التلميذات مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيتهم.
- 2- التركيز من خلال برامج التربية البدنية و الرياضية على استخدام الأساتذة الأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين و المراهقات بشكل خاص للحد من إحساسهم بالخجل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم 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 النفسي والاجتماعي. |
- 4- ضرورة توعية التلميذات و خاصة الغير الممارسات بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.
- 5- محاولة تشجيع التلميذات على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بشجاعة ومشاركتهن في جميع الأنشطة مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم.
- 6- يجب على الأساتذة والوالدين التعاون من أجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بها المراهق ويعتز بها ويشعر بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة .

خاتمة:

تمحور جوهر بحثنا هذا حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات في طور الثانوي ، و كانت إشكالية الدراسة كالأتي : هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي؟.

في الأول قمنا بصياغة فرضيتنا العامة على النحو التالي: تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في الخروج والتحرر من دائرة الخجل لدى تلميذات طور الثانوي ، و افترضنا في فرضياتنا الجزئية الاولى: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية في طور الثانوي . ، أما الفرضية الثانية فكانت تنص " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى التواصل الاجتماعي في طور الثانوي . أما الفرضية الثالثة فكانت تنص انها: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الخجل الذاتي في طور الثانوي.

وللإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي و الميداني على تقنية الاستبيان الذي يخص عينة من تلميذات الطور الثانوي، 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 ممارسة التربية البدنية والرياضية لها اهمية في التحرر الخجل لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات في الطور الثانوي. لهذا لا بد لنا من التأكيد أن حصة التربية البدنية والرياضية لها اهمية كبيرة في التحرر من الخجل لدى تلميذات الطور الثانوي ، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة التربية البدنية والرياضية أكثر، وخاصة من الجانب النفسي .

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها،

ومما لا شك ان دراستنا 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، حيث لا بد أن يكون مواصلة البحث في هذا المجال البحثي وتكثيف البحوث والدراسات في مثل هذه المواضيع والتي تفيد وتصب لصالح التربية البدنية والرياضة في شتى انواعها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1. أمين انور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1965.
2. بشير معمريه و القياس النفسي و تصميم الاختبارات النفسية للطلاب و الباحثين، منشورات شركة باتنتيت، الجزائر، 2003.
3. جمبل طليبا، المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية و الفرنسية و الإنجليزية، بيروت، لبنان، 1982.
4. سميرة عبدالله، مصطفى كريدي ، المسؤولية الإجتماعية و علاقتها بدافع الانجاز لدى طالبات كلية التربية بالطائف، محلة علم النفس ، العدد 65، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2003.
5. عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط1، بيروت، دار العربية للعلوم، 1994.
6. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث، ط3، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001.
7. فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006.
8. محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط2 ، عمان، الأردن : دار المسائرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2009.
9. محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، دار النهضة، 1965.
10. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشطى، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية ، 1992.
11. مديرية التربية و التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية و الرياضية، جوان، 1996.
12. النيال مايسة أحمد، الخجل و بعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس - العمر - الثقافة، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.

المذكرات:

1. بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر ، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية : 2010 - 2011.
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. قندز علي، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة شلف، ، السنة الجامعية 2008.
4. مروان سليمان سالم الددا، فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، 2008.
5. مكاوي منصور، النشاط البدني الرياضي و علاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين لتلاميذ مرحلة المراهقة، مذكرة ماستر، بجامعة الشلف، السنة الجامعية 2010-2011.
6. نحال حميد، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة شلف، السنة الجامعية 2008-2009.

الملاحق

وزارة التعليم العالى و البحث العلمى

جامعة قاصدى مرياح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدنى الرياضى التربوى

استمارة استبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في اطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية الحركية بعنوان: أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات طور الثانوي.

نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة بصراحة و صدق حسب احساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة و مساعدتنا خاصة، ولكم منا كل الشكر.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإطار المناسب

1- هل انت ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضة

غير ممارسة

ممارسة

2- المستوى الدراسي :

السنة الثالثة

السنة الثانية

السنة الأولى

3- التخصص:

آداب وفلسفة

علوم تجريبية

دائماً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً	العبارة	
					يشحب لون وجهي عند شعوري بالخجل	1
					عند شعوري بالخجل افضل الانسحاب من المواقف	2
					ابكي عند شعوري بالخجل	3
					عند شعوري بالخجل لا استطيع الفهم جيداً	4
					يحمر لون وجهي عند شعوري بالخجل	5
					عند شعوري بالخجل ارغب في أن أكون بمفردي	6
					ينخفض صوتي عند شعوري بالخجل	7
					عند شعوري بالخجل لا أقوى على التركيز	8
					يجف حلقي عند شعوري بالخجل	9
					عند شعوري بالخجل أشعر برغبة في أن اهرب على الفور	10
					احس بالتوتر عند شعوري بالخجل	11
					عند شعوري بالخجل ذهني يبقى غير حاضر	12
					تزداد ضربات قلبي عند شعوري بالخجل	13
					عند شعوري بالخجل لا استطيع التعامل مع الآخرين	14
					احس بالخوف عند شعوري بالخجل	15
					عند شعوري بالخجل ادرك الأمور خطأ	16
					اشعر بالخجل عند مقابلة الغرباء	17
					احس بالخجل عندما يطلب مني أن أتحدث امام جماعة	18
					اشعر بالخجل عند حضور حفلة	19
					في الامتحان الشفوي يزداد خجلي	20
					احس بالخجل عند مقابلة شخص في موقع سلطة	21
					اخجل عند سماع مديح الآخرين لي	22
					اخجل من أي مقابلة شخصية مع احد و نكون على انفراد	23
					اشعر بالخجل عند استلامي أي هدية	24
					اخجل من التعامل مع أي فرد من الجنس الآخر	25

					اشعر بالخجل عند زيارة الضيوف لنا في المنزل	26
					اشعر بالخجل من أي شخص يأخذ عني فكرة سيئة	27
					احس بالخجل عندما اقول نكتة و تكون غير جيدة	28
					عندما يتجاهلني الآخرون اشعر بالخجل	29
					اشعر بالخجل لو صدرت مني رائحة كريهة أمام أحد	30
					اخجل عندما اذكر معلومة و تكون خاطئة	31
					عندما ينظر لي الناس احس بالخجل	32
					اخجل من نفسي عندما اكذب	33
					عندما احصل على درجات ضعيفة في أي امتحان اشعر بالخجل	34
					احس بالخجل من نفسي عندما اعمل أي حاجة خطأ	35
					اخجل من ذاتي لما انسى عمل حاجة مهمة	36
					احس بالخجل لما تضيع مني حاجة غالية	37
					لما انظر للمرأة وأجد شكلي وحش اشعر بالخجل من نفسي	38
					احس بالخجل من نفسي لما تبقى نفسي في حاجة ولا استطيع ان اقولها	39
					لما يضيع مصروفي في حاجة تافهة احس بالخجل من نفسي	40
					اخجل من نفسي لما اتأخر عن أي موعد	41
					لما تكون ملابس غير نظيفة أو غير أنيقة احس بالخجل من نفسي	42
					لما اعمل أي حاجة ضد رغبة والدي اشعر بالخجل من ذاتي	43
					لو كسرت حاجة قيمة احس بالخجل من نفسي	44
					احس بأنني خجلان من نفسي لما اتصرف تصرف مش مضبوط	45
					لو اكتشفت ان معلوماتي تافهة احس بالخجل	46
					أي موقف احس فيه اني غير شجاع ابقى خجلان من نفسي	47
					اشعر بالخجل من نفسي لما احس اني اقل من الاول	48

اختبار الصدق بالمقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	القيمة السفلى	9	76,1111	18,23763	6,07921
	القيمة العليا	9	157,0000	26,70206	8,90069

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	3,314	,087	-7,505	16	,000	-80,88889	10,77864	-103,73858	-58,03920
	Hypothèse de variances inégales			-7,505	14,130	,000	-80,88889	10,77864	-103,98684	-57,79094

اختبار الثبات التجزئة النصفية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observation Valide	26	100,0
^s Exclue ^a	0	,0
Total	26	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,953
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,888
		Nombre d'éléments	24 ^b
	Nombre total d'éléments		48
Corrélation entre les sous-échelles			,755
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,860
	Longueur inégale		,860
Coefficient de Guttman			,843

اختبار الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observation Valide	26	100,0
^S Exclue ^a	0	,0
Total	26	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,957	48

T-Test

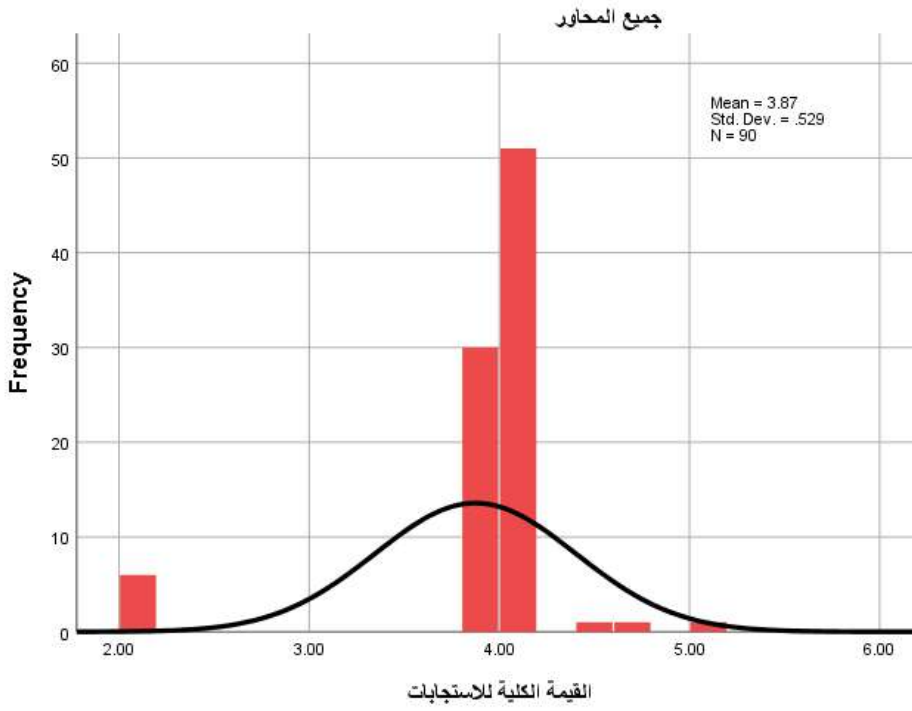
Group Statistics					
	f1	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأعراض الفيزيولوجية	التلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.9847	.29501	.04398
	التلميذات غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.7028	.68636	.10232
التواصل الاجتماعي	التلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	4.1083	.56555	.08431
	التلميذات غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.7333	.68755	.10249
الخجل الذاتي	التلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.9833	.09174	.01368
	التلميذات غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.7333	.68755	.10249
القيمة الكلية للاستبيان	التلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	4.0255	.22305	.03325
	التلميذات غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	45	3.7231	.68472	.10207

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الأعراض الفيزيولوجية	Equal variances assumed	15.054	.000	2.532	88	.013	.28194	.11137	.06063	.50326
	Equal variances not assumed			2.532	59.721	.014	.28194	.11137	.05916	.50473
التواصل الاجتماعي	Equal variances assumed	4.587	.035	2.826	88	.006	.37500	.13271	.11126	.63874
	Equal variances not assumed			2.826	84.843	.006	.37500	.13271	.11112	.63888
الخجل الذاتي	Equal variances assumed	26.601	.000	2.418	88	.018	.25000	.10340	.04451	.45549
	Equal variances not assumed			2.418	45.566	.020	.25000	.10340	.04181	.45819
القيمة الكلية للاستبيان	Equal variances assumed	18.206	.000	2.816	88	.006	.30231	.10735	.08898	.51565
	Equal variances not assumed			2.816	53.235	.007	.30231	.10735	.08702	.51761

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الأعراض الفيزيولوجية	90	3.8438	.54408
التواصل الاجتماعي	90	3.9208	.65375
الخجل الذاتي	90	3.8583	.50366
القيمة الكلية للاستبيان	90	3.8743	.52867
Valid N (listwise)	90		



Report

Report					
	f1	الأعراض الفيزيولوجية	التواصل الاجتماعي	الخجل الذاتي	القيمة الكلية للاستبيان
التلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	Mean	3.9847	4.1083	3.9833	4.0255
	N	45	45	45	45
	Std. Deviation	.29501	.56555	.09174	.22305
التلميذات غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية	Mean	3.7028	3.7333	3.7333	3.7231
	N	45	45	45	45
	Std. Deviation	.68636	.68755	.68755	.68472
Total	Mean	3.8438	3.9208	3.8583	3.8743
	N	90	90	90	90
	Std. Deviation	.54408	.65375	.50366	.52867