

رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية للطفل و المراهق

من إعداد الطالبان:

- لميسي عبد الرزاق
- غندير خالد

بعنوان:

## دور التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي

دراسة مقارنة بثانويات دائرة - الطيبات -

نوقشت و أجزت علنا بتاريخ: 02 جوان 2014

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ: دودو بلقاسم ( أ. محاضر. أ - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيساً.

الأستاذ: محمد سليم خميس ( أ. محاضر. أ - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفاً.

الأستاذ: عياد مصطفى ( أ. مساعد أ - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشاً.

السنة الجامعية: 2013-2014

# شكر

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور خميس محمد سليم المشرف على بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه الصائبة

لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكنّا الأستاذة الذين ساعدونا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل أستاذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة ورقلة.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.  
"الجنة تعدت أقدام الأممات" إلى التي حملتني في بطنها و سمرت لأجلي ،  
إلى التي باركتني بدعائها و سامعتني بحبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض  
العرنديس ...والدي.

إلى أغلى كنز و صبه الله لي أخواتي "العيد-جمال-كمال-فطيمة-وردة-دليلة-مأنشة"  
إلى أبناء إخوتي "عبد الرحيم - فرح - أناس - نجوة - إيمان - بلخير - ملك - مروة  
إلى أعمامي أخوالي كل باسمه و خاصة المرحومين "عبد الرحمان" و "محمد"  
الذي اسأل الله أن يرحمهما و يسكنهما الجنة.  
إلى أستاذي المحترمين "خميس محمد سليم و بوجراة عبد الله" اللذانني ساعدني كثيرا في  
بغني هذا-شكرا جزيلا-

إلى رفقاء دربي و طفولتي-الثلة "زهير-احمد-عبد العزيز-صالح-فريد-رشيد-سليم - عادل-نبيل-احمد-  
صدام - عبد الجبار".

إلى الأساتذة الذين لم يبخلو عني بشيء في تربصي "التجاني عبسة - بلال ثابتة"  
إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الجامعة"عبد الرزاق - عبد الغني - خالد-الجمعي-علي-عادل-فيصل-رشيد-شرفه الدين -  
عبد الوهاب-هشام-احمد-ياسين...إلى كل رفقاء الجامعة.

إلى أساتذة و طلبة و عمال قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة ورقلة  
إلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقني بهم لحظة صدق  
أهدي ثمرة جهدي و تعبي

"غندير خالد"

## إلى

إلى أغلى ما أملك في الوجود

نبع الحنان - أمي حفصا الله -

ومصدر الأمان أبي - يا من علمني كيف يكون البر والإحسان،

إلى الإخوة والأخوات و شموع العائلة ،

إلى أقاربي كل باسمه من صغير في المهد إلى كبير قار،

إلى أصدقائي دون استثناء من الذين عرفتهم في السراء والضراء من الأليف إلى الياء، إلى من

شاركني وتحمل معي عبء إنجاز هذا العمل،

إلى كل من عرفني أبا، صديقا، زميلا،

إلى زملائي في الدراسة من أول مراحلها إلى يومنا هذا،

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد والعمل المتواضع.

"لميسى عبد الرزاق"

## ملخص الدراسة:

من خلال موضوع دراستنا نريد أن نكشف عن الدور الذي تقدمه حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

عنوان الدراسة: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي".

## أهداف الدراسة:

1- الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

2- الكشف عن مستوى الخجل لدى التلميذات في المرحلة الثانوية.

3- إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، باختلاف الأعراض الفسيولوجية و مستوى التواصل الاجتماعي .

الفرضية العامة: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي .

## الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي .

المنهج: لقد استعملنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن.

أدوات جمع البيانات: إستبيان من إعداد مایسة أحمد النیال و مدحت أبو زيد و الخاص بقياس الخجل

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 168 تلميذة، منهم 84 تلميذة ممارسة لتربية البدنية والرياضية، و 84 تلميذة غير ممارسة، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

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

- اختبار (ت).

- تحليل تباين.

- كما تم استخدام نظام "SPSS".

### نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .

الفرضية الثانية: توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي .

الإستنتاج العام: من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

## فهرس المحتويات:

### الصفحة

	الإهداء.....
	الشكر.....
أ	الملخص.....
ج	فهرس المحتويات.....
هـ	قائمة الجداول.....
و	قائمة الأشكال.....
1	مقدمة.....

## الجانب النظري

### الفصل الأول: مدخل للدراسة

5	1- إشكالية الدراسة.....
8	2- الفرضيات.....
9	3- أهمية الدراسة.....
9	4- أهداف الدراسة.....
10	5- مصطلحات و مفاهيم الدراسة.....
13	6- أهم النظريات المفسرة.....

### الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة

	تمهيد.....
16	1- الدراسات المتعلقة بالخجل.....
21	2- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية.....
23	3- الدراسات المشابهة.....
27	خلاصة الفصل.....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة

30	تمهيد.....
31	1- الدراسة الإستطلاعية.....
32	2- المنهج المتبع.....

32	.....3- مجتمع الدراسة
34	.....4- عينة البحث
34	.....5- البيانات الخاصة بالعينة
37	.....6- حدود الدراسة
37	.....7- أدوات البحث
38	.....8-دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
40	.....9- اجراءات تطبيق الدراسة
41	.....10- أساليب التحليل الإحصائية
42	..... خلاصة الفصل
	<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>
41	..... تمهيد
42	.....1- عرض و تحليل النتائج
45	.....2- مناقشة نتائج الفرضيات
49	.....3- الإستنتاج العام
50	.....4- التوصيات و الإقتراحات
51	..... الخاتمة
	.....المراجع
	.....الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
33	يمثل المجموع الكلي للتلميذات في كل ثانوية	01
35	يمثل عدد التلميذات في كل مستوى دراسي	02
36	يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية	03
38	يوضح صدق المقارنة الطرفية	04
40	يوضح ثبات مقياس الخجل بالتجزئة النصفية	05
42	يوضح نتائج الفرضية العامة	06
43	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	07
43	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	08
44	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	09

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
33	يمثل نسبة التلميذات في كل ثانوية	01
35	يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي	02
36	يمثل نسبة التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية	03

## مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعِلما، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ بإعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لتتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر 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 الخجل، إلا أن الخجل يكون أكثر حدة عندما يكون مترامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية 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 والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات بمرحلة التعليم الثانوي" 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 التساؤل الرئيسي

متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد 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 المرتبطة بالموضوع 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 التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات الطور الثانوي، وذلك بإلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي استفدنا كثيرا من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمال البحث في هذا المجال .

الجانفج

اللفظرفف

# الفصل الأول

## مدخل للدراسة

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

## 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 أنه " حالة انفعالية قد يصحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به"<sup>1</sup>.

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 إنها 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 مترامناً مع مرحلة المراهقة، وهذا ما أكده كل من ويلر وريس 1983 willer,risse " 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 صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى

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

أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فسيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية<sup>1</sup>.

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 **محمدي حبيب 1992** و التي أجريت على عينة قوامها 278 طالب من طلاب الجامعة و التي أسفرت نتائجها أن إناث أكبر حجلا من الذكور، و من الدراسات الأجنبية التي أكدت ذلك نجد دراسة **ستوبارد و كالين 1978 stoppard,callen** و التي توصل فيها الباحثان أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكور في مرحلة المراهقة، وخاصة أن الإناث يمرون في هذه المرحلة مجموعة 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 يسر في التعاطي مع البشر إلا أن هؤلاء لا يفهمون برودته وخرقه 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 وتقلب توازن منطقته وتقوده إلى أعمال وإلى أقوال معاكسة لتلك التي كان يود إطلاقها وحيثما 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 ستوجه إليه ويجتر الإشارات والأقوال التي حزرها أو سمعها، وأن قابليته على التأثير مفرطة والخجول يبحث إذا عن العزلة حيث يضعج ويعتبر باستمرار أفكاره ضد هذا المجتمع الذي يبقيه على انفراد على الأقل هو مقتنع أنه كذلك.

<sup>1</sup> مابسة أحمد النبال ، **الخجل و بعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس - العمر- الثقافة**، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 22.



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، 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 و **ogelvy, Tétco** التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة<sup>1</sup>.

كما لا يمكن أن نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية 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>2</sup>.

لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حين أصدرت العديد من الأوامر التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 95-09 المؤرخة في 1995/02/25 والتي توضح ما يلي: "يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين"<sup>3</sup>.

كما اعتبرها كوبيسكي كوزليك **Kubicki, Kollek** جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف<sup>4</sup>.

ولعنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين والعنصرين الحيويين للتربية البدنية والرياضية، لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتحمل.

من هنا تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع أن نكشف عن الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي، ولقد ركزنا على

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1965، ص35.  
<sup>2</sup> محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة: دار النهضة، 1965، ص 38  
<sup>3</sup> مديرية التربية و التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية و الرياضية، جوان، 1996.  
<sup>4</sup> أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره ، ص 36.

الخجل لدى التلميذات، حتى تكون دراستنا أكثر دقة وانطلاقاً من الدراسات التي كشفت ارتفاع نسبة الخجل لدى المراهقين و بشكل خاص عند الإناث، وبناءً على هذه النقاط نطرح الإشكال التالي:

### التساؤل العام:

هل للتربية البدنية والرياضية دوراً في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي؟.

وتندرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية وهي:

### التساؤلات الجزئية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟.

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟.

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي ؟.

### 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 والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

## الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخلل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي .

## 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 والرياضية 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 والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية، وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملا، والملاحظ في هذه النقطة أن اهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجوانب النفسية، برغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد.

كما تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية 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.

### أهداف الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي .
- 2- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية والرياضية.
- 3- الكشف عن مستوى الخجل لدى التلميذات في المرحلة الثانوية.
- 4- إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، باختلاف الأعراض الفسيولوجية و مستوى التواصل الاجتماعي .
- 5- التدرب على تقنيات البحث العلمي.

### مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

#### ● التربية البدنية والرياضية:

وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين الفرد بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

#### ● حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية 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 يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية 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>.

### • الخجل:

الخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته<sup>2</sup>.

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 و صعوبات التعبير عن الذات و تجنب المواقف الاجتماعية و الهروب الاجتماعي.

### • الخجل الاجتماعي :

هو العجز عن أداء السلوك ذو أهمية سواء كان لفظيا أو مهنيا، و يؤثر ذلك في كل المحيط الذي فيه الشخص و حالته الداخلية.

عن الخجل الاجتماعي هو مرض السلوكيات الاجتماعية لأنه مرتبط بالجماعة و بصفة عامة الخجل الاجتماعي هو هيجان مهذب مختلف عن الخوف الذي يعتبر انفعال نفساني فطري يتجلى في الهروب من الأخطاء و الهروب عنها<sup>3</sup>.

### • أعراض الخجل

ان ظاهرة الخجل هي كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها و حددها علماء النفس و بعض الباحثين فيما يلي:

<sup>1</sup> محمد عوض بسبوني وفيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص 94.

<sup>2</sup> جميل طليبا، المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية و الفرنسية و الإنجليزية، بيروت: لبنان، 1982، ص 325.

<sup>3</sup> عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط1، بيروت: دار العربية للعلوم، 1994، ص 91.

### 1. الأعراض الفسيولوجية:

هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول و تمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:

- اضطرابات في الأوعية الدموية: حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه و في حالة تقلصها تسبب اصفرار و شحوب الوجه.
- اضطراب في إفراز الغدد. مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق، مبالغة في البلع، ورغبة في التبول.
- اضطراب التنفس: ناتج عم نقص التنفس
- اضطراب في الكلام أو اللغة: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة و تغيرات الصوت الذي يكون احيانا غير مسموع أو غامض.
- صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية و تردد تعثرات فقدان التوازن و ثقل المشي.

### 2. الأعراض النفسية:

لاشك أن المظاهر النفسية هي أكثر غالبية، و بناء على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين ، فزع مع ضيق تنفسي عميق و تسلسل في الاختناقات، هذا النوع يكون متبوعا بالهروب و الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله و انطوائه و هذه الرغبة في الهروب تزعزع الفرع لدى الخجول، علما انه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية و افكار مشوشة و غامضة.
- طأطأة الرأس و النظر إلى الأرض
- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف
- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب و العقاب الذاتي.
- الإحباط و الشعور بالنقص

### 3. الأعراض السلوكية الاجتماعية:

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسة " نيكونيس 1977 Nicones " و "بارد 1982 bard" أن الخجولين يتميزون بسلوكات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ميل الخجول الى العزلة خاصة مع الجنس الآخر.
  - الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة
  - يشعر بالوحدة و أنه اقل لباقة من الآخرين.
  - الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه و لا يعبر عن ذاته بطريقة إيجابية
  - تكون لديهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء و تكوين صدقات.
  - الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين.
  - يجد المراهق الخجول صعوبات في التحرك بحرية في الأماكن العمومية مثل الأكل أمام الناس.
- تلميذات مرحلة الثانوية:

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 .

### 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 النيال 1999 إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:<sup>1</sup>

#### (1) نظرية التحليل:

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

<sup>1</sup> مايسة أحمد النيال، مرجع سبق ذكره، ص 26.

## (2) نظرية التجنب الاجتماعي:

يمثل هذه النظرية بيلكونز 1976 Pilkonis حيث يرى أن الخجل هو اتجاه لتجنب التفاعلات الاجتماعية والعجز 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 بالقلق 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 .

## (4) نظرية البيئة والأسرة:

يرجع كل من "ملمان وشيفر، 1981 Malmen, Chever" 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 وتنمية المخاوف لديه. ويؤيد "زيلر و رورد، 1985 Zéllar, Rorde" أن الخجل يشار عن طريق إدراك البيئة.

## (5) نظرية الخجل الاجتماعية:

يرى "تشيك وباص، 1981 Tchick, Basse" 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 أطمأنا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل 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، 1984 Eteshman" أن الخجل "عبارة عن حساسية اجتماعية قلقية واتجاه للانعزال الذاتي" وحسب وجهة نظر "إيشياما" فإن الأفراد الخجولين يشعرون بالعجز كلما تكرر فشلهم في المواقف الاجتماعية وهذا ما ينتج عنه حساسية اجتماعية قلقية وهذا يؤدي إلى تنمية اتجاه الانعزال.

### 7) نظرية الوراثة:

أكدت الدراسة التي قام بها "آشر، Asher، 1987" بأن هناك أطفال يتسمون بالخجل من الناحية الوراثية، وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال استجاباتهم الفسيولوجية نحو مثيرات البيئة. حيث يعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضاً لمعاننات من الخجل المزمن. ولقد أسفرت دراساته عن ارتباط الخجل ارتباطاً جوهرياً وموجباً لدى الأطفال بخجل الأمهات وذلك لدى عينة قوامها (152) الأمهات وأطفالهن .

# الفصل الثاني

## الدراسات المرتبطة

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

### تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أهما على تبصيره بالايجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية. وبناء 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:

### اولا: الدراسات المتعلقة بالخجل.

من أهم الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع الخجل نذكر:

#### 1- دراسة زيربولي Zirpoli 1987:

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 له<sup>1</sup>.

#### 2- دراسة بورتنوف، Porretnof 1988:

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 اكبر<sup>2</sup>.

#### 3- دراسة كاماث و كانيكار، Camatha, Kanecar 1993:

حيث قام كل من كاماث و كانيكار 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 السلي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة

<sup>1</sup> بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر ، بجامعة حسبية بن بو علي الشلف، السنة الجامعية : 2010 – 2011، ص 11.

<sup>2</sup> نفس المرجع ، ص 11

النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات<sup>1</sup>.

#### 4- دراسة سيمونز والكيند Simons, Cinda :

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 اقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين<sup>2</sup>.

#### 5- دراسة ستوبارد و كالين Stoppard, Callen 1978 :

والتي توصل فيها الباحثان إلى أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكور<sup>3</sup>. ونجد أيضا من الدراسات العربية التي تناولت موضوع الخجل:

#### 1- دراسة السيد السمادوني 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 .

<sup>1</sup> نفس المرجع ، ص 12.

<sup>2</sup> بقدي محمد، مرجع سبق ذكره ، 12.

<sup>3</sup> مايسة أحمد النبال، مرجع سبق ذكره، 59.

5- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات المختلفة من الخجل في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونوا سببا في استشارة الخجل لديهم<sup>1</sup>.

## 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 الأتي :

- 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 الموقفي واختبار الكفاءة الاجتماعية لدى الجنسين<sup>2</sup>.

## 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 الاعراض على عينة مكونة من

<sup>1</sup> مروان سليمان سالم الددا، فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، 2008، ص 95.  
<sup>2</sup> مروان سليمان سالم الددا، مرجع سبق ذكره، ص 99.

(210) من طلاب المدارس الثانوية ، (105) من الذكور(105) إناث تراوحت أعمارهم بين 15 – 18 سنة .

أدوات البحث التي استخدمها الباحث :

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

نتائج الدراسة :

1. وجود فروق بين الذكور والإناث في الخجل في جانب الإناث .
2. وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الحساسية التفاعلية والاكتئاب 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 الاكتئاب والقلق و الذهان لدى مجموعتي الذكور والإناث<sup>1</sup> .

#### 4- دراسة متولي 1997 :

بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالخجل لدى طلاب الجامعة .

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل وبعض التغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة وهي تقدير الذات وقوة الأنا والقبول والرفض الوالدي والتخصص الدراسي .

عينة الدراسة :

حيث تكونت عينة الدراسة الكلية من (246) طالبا وطالبة من الغرفة الثالثة بكلية التربية بدمياط من الشعب العلمية والأدبية وتتراوح أعمار عينة الدراسة ما بين ( 19 - 21) عاما وكان عدد الطلاب (120) طالبا ومتوسط أعمارهم ما بين (19 - 21) وكان عدد الطالبات ( 126) طالبة ومتوسط أعمارهن(19-20) .

<sup>1</sup> مروان سليمان سالم الددا، مرجع سبق ذكره، 101.

نتائج الدراسة :

تؤكد الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخجل لصالح الإناث وتوجد ارتباطات سالبة دالة إحصائية بين الخجل وكل من تقدير الذات وقوة الأنا والدفء والمحبة . وكذلك وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائية بين الخجل وكل من العدوان ، العدا ، الإهمال ، اللامبالاة والرفض غير المحدد .

- وجود تأثير دال للتفاعل بين الجنسين وتقدير الذات لدى درجات الخجل لدى الذكور والإناث .
- وجود تأثير دال للتفاعل بين الجنس وقوة الأنا على درجات الخجل لدى الذكور والإناث .
- وجود تأثير دال للتفاعل بين الجنس وإدراك القبول ، والرفض الوالدي لدى الذكور والإناث .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الشعب العلمية وطلاب وطالبات الشعب الأدبية على درجات الخجل<sup>1</sup> .

**5- دراسة مايسة احمد النبال 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.

**6- 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.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية للكشف عن:

- 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.

المنهج المتبع: منهج وصفي تحليلي

العينة: يتكون من 84 طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة.

<sup>1</sup> مروان سليمان سالم الددا، مرجع سبق ذكره، ص 101

الأدوات: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس الخجل لدى لدريف
- مقياس الشعور بالوحدة النفسية للدسوقي 1998.
- مقياس أساليب المعاملة الوالدية للمفيعي 1997.

من أهم النتائج:

- 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<sup>1</sup>.

### تعقيب

ثمة إجماع ما بين نتائج الدراسات السابقة على أن من بين أسباب الشعور بالخجل تفكك العلاقات الأسرية و انخفاض في تقدير الذات وهذا ما اتت به دراسة بورتنوف، 1988 Porretnof و دراسة كاماث و كانيكار، 1993 Camatha, Kanecar، و 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 1978 Stoppard, Callen، و كذلك دراسة مايسة احمد النيال و مدحت عبد الحميد 1999 و دراسة فايد 1997 في البيئة العربية.

<sup>1</sup> حنان بنت اسعد خوج، الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية، مذكرة ماجستير، جامعة أم القرى: كلية التربية، 2002.



## ثانياً: الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية.

### دراسة نحال حميد 2008:

عنوان الدراسة: " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

أهداف الدراسة: و تهدف هذه الدراسة إلى:

- لفت الكثير من الفئات إلى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمدارس التربية و اهميتها 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 الاحساس بالتماسك و الانسجام و التكامل الداخلي و اشباع حاجاته الداخلية و توجيهه الى الطريق السوي لتحقيق الاتزان و التوافق النفسي الاجتماعي إضافة الى 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<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 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، لسنة الجامعية 2008-2009.

## 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.

أهم النتائج المتوصل إليها:

هو أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهديب 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<sup>1</sup>.

### تعقيب:

خلصت 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، وغرس روح المسؤولية و بذل الجهد.

<sup>1</sup> قندوز 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 2008-2009.

### ثالثاً: الدراسات المشابهة.

#### دراسة مكايي منصور 2011 :

عنوان الدراسة " النشاط البدني الرياضي و علاقته بالخلل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين لتلاميذ 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 لمستوى الخلل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

#### الفرضيات الجزئية:

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

المنهج المتبع: منهج الوصفي المقارن.

أدوات البحث: مقياس الخلل الاجتماعي " جونز و وارسيل"

### نتائج الدراسة:

حققت هذه الدراسة أهم أهدافها و هي 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 لهدف التكيف النفسي للمراهق<sup>1</sup>.

### دراسة بقدي محمد 2011 :

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

### أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على:

1- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة 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 والغير ممارسين.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

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

<sup>1</sup> مكاي منصور، النشاط البدني الرياضي و علاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين لتلاميذ مرحلة المراهقة، مذكرة ماستر، بجامعة الشلف، لسنة الجامعية 2010-2011.

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

#### أدوات الدراسة:

مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين 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 والغير 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 والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة الثقة بالنفس عند الممارسين مرتفعه عنه عين غير ممارسين.

وأیضا 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 عید غير ممارسين.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق ببعء 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<sup>1</sup>.

#### تعقيب:

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

<sup>1</sup> بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية : 2010 – 2011 .

**خلاصة :**

في ضوء ما تقدم ذكره من دراسات يجد الباحث نفسه مجبرا 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 التربية البدنية و الرياضية والتي قمنا فيها بتحديد الجنس، حيث كانت دراستنا كما يلي دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي .

الجانج

التطبيقات

# الفصل الثالث

## طرق و منهجية الدراسة

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



**تمهيد :**

بعد أن عرّجنا 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 و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي ، 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.

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.

### 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 غد 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 (30) تلميذة ممارسة وغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية 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 (30) 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>.

<sup>1</sup> محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 106.

## المنهج المتبع:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنبيات 2001 "على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة لاكتشاف الحقيقة"<sup>1</sup>.

نظرا إلى أن موضوع البحث ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ودورها في التحرر من الخجل لدى المراهقات الممارسات وغير الممارسات، فإن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي المقارن أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية، و الذي 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، وتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج<sup>2</sup>.

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 و التفسير، الامر الذي يساعد على فهم هذه الظواهر و القدرة على التنبؤ بحدوثها و بناءا على ذلك فإننا نصف الحقائق و نحلل البيانات ثم نفسر العلاقة بينهما و نستخلص النتائج.

## مجتمع الدراسة:

لقد تم اختيار كل الثانويات الموجودة على مستوى دائرة الطيبات وهي ثلاث ثانويات في كل من بلديات الدائرة، بلدية المنقر، بلدية الطيبات، بلدية بن ناصر وبهذا يتمثل مجتمع البحث في التلميذات المتدرسات في هذه الثانويات وهي كالاتي:

\* ثانوية الشهيد علي الدقعة بالمنقر .

\* ثانوية ابن رشيقي القيرواني بالطيبات .

\* ثانوية بن ناصر الجديدة .

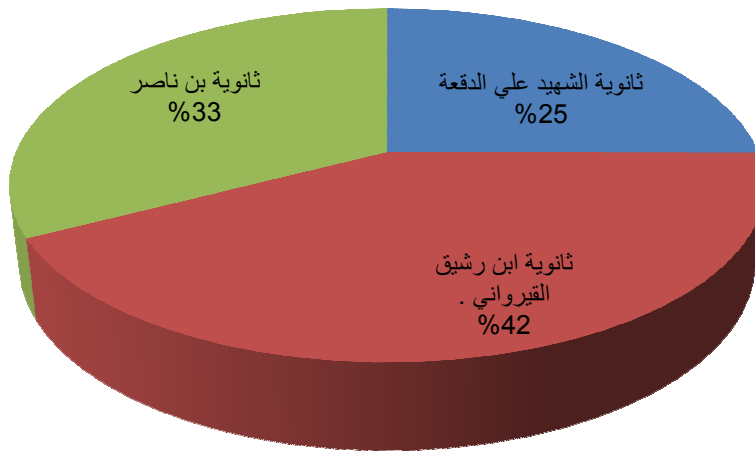
<sup>1</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الدنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص99.

<sup>2</sup> 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 للتلميذات في كل ثانوية:

النسبة	مجموع التلميذات	الثانويات
% 25.03	207	ثانوية الشهيد علي الدقعة بالمنقر
% 42.32	350	ثانوية ابن رشيق القيرواني بالطيبات
% 32.64	270	ثانوية بن ناصر الجديدة
% 100	827	المجموع

الشكل رقم (01) نسبة التلميذات في كل ثانوية من المجموع الكلي



وسبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب في المقام الأول من الإقامة حيث أن دائرة الطيبات هي مقر إقامة الباحث وللتسهيلات التي وجدناها من طرف المدراء والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ ومستشاري التوجيه الذين سخرنا لهم كل الجوانب المناسبة لتطبيق المقاييس إضافة إلى قرب تخصصهم من 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 احذ 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 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 بطريقة قصدية، حيث عمدنا إلى اخذ جميع التلميذات الغير ممارسات لتربية البدنية من كل الثانويات وكان عددهم ( 84 ) تلميذة ، مع أخذ نفس العدد من التلميذات الممارسات من كل ثانوية أي (84) تلميذة.

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

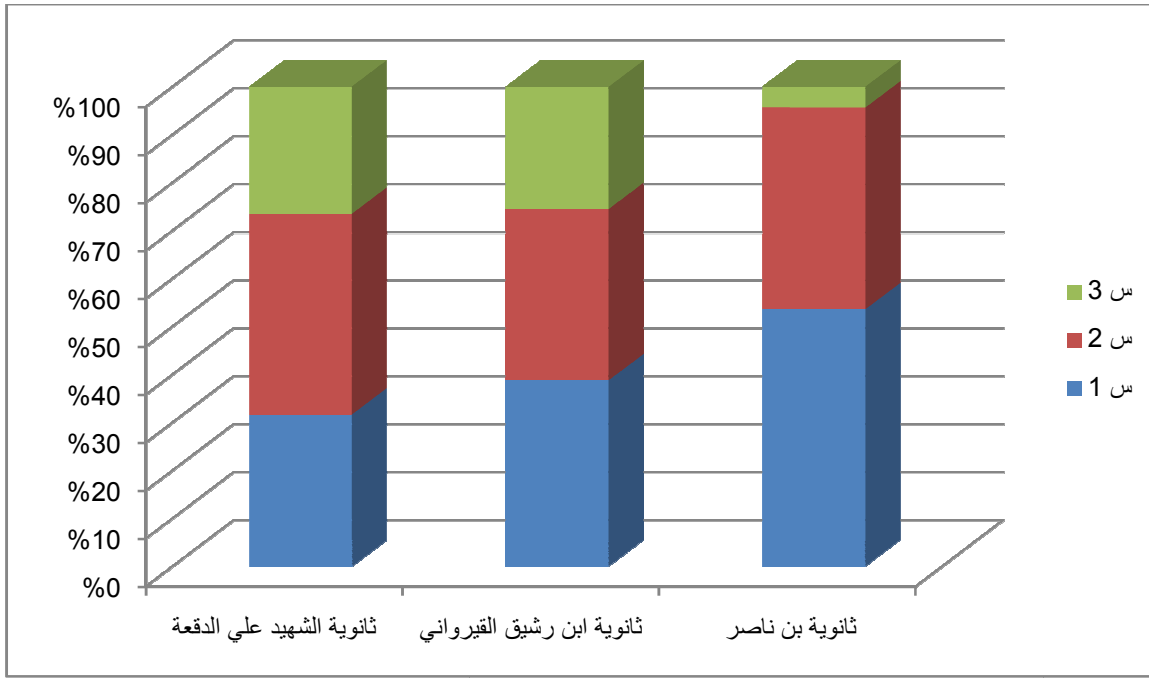
<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر، 1979، ص 304-305.

البيانات الخاصة بالعينة:

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

النسبة	التلميذات حسب المستوى الدراسي		مجموع التلميذات	الثانويات
% 31.88	66	س1	207	ثانوية الشهيد علي الدقعة بالمنقر
% 41.54	86	س2		
% 26.57	55	س3		
% 38.57	135	س1	350	ثانوية ابن رشيق القيرواني بالطيبات
% 35.71	125	س2		
% 25.71	90	س3		
%37.03	100	س1	270	ثانوية بن ناصر الجديدة
% 29.62	80	س2		
% 33.33	90	س3		

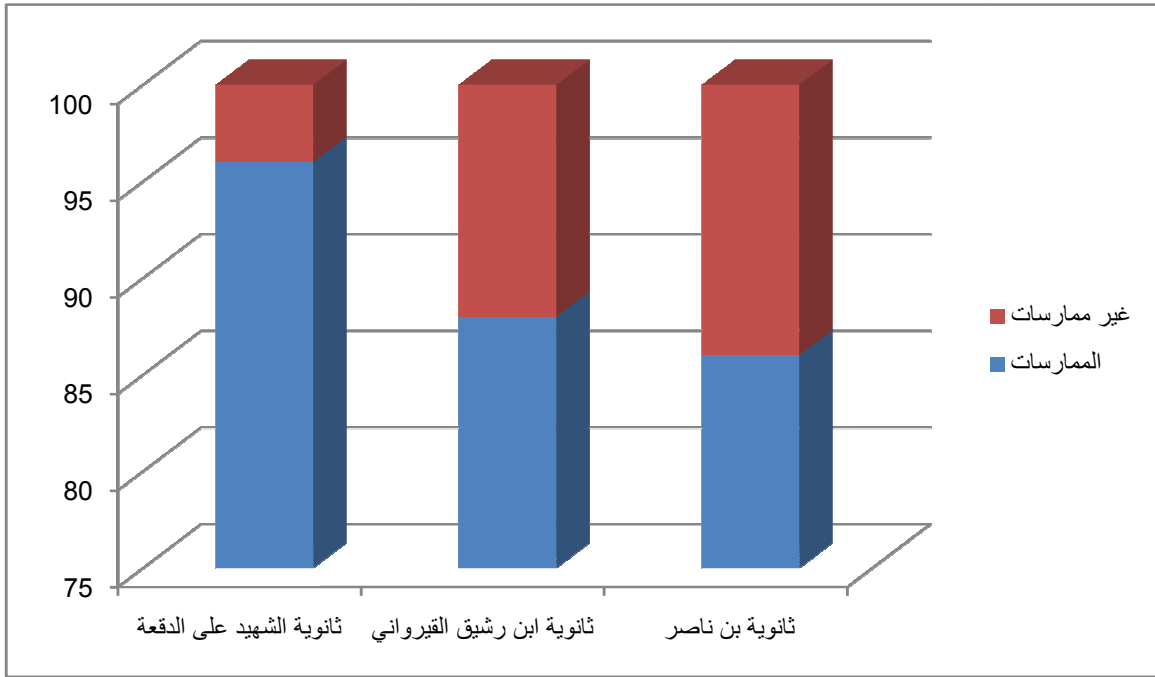
الشكل رقم(02): يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي



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

ثانوية بن ناصر الجديدة			ثانوية ابن رشيق القيرواني			ثانوية الشهيد علي الدقعة			
3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	عدد التلميذات حسب المستوى الدراسي
90	80	100	90	125	135	55	86	66	
85	63	87	77	114	117	53	83	64	عدد التلميذات الممارسات ب
%94	%78	%87	%85	%91	%86	%95	%96	%96	
5	17	13	13	11	18	2	3	2	عدد التلميذات غير الممارسات ب
%06	%22	%13	%15	%09	%14	%05	%04	%04	

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



كما هو موضح في الجدول فإن عدد التلميذات الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية أقل بكثير من عدد الممارسات لها، و كما يختلف العدد من مستوى إلى آخر.

### حدود الدراسة:

#### الإطار المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة بالثانويات الموجودة على مستوى دائرة الطيبات وهي ثلاث ثانويات كالتالي:

\* ثانوية الشهيد علي الدقعة بالمنقر .

\* ثانوية ابن رشيق القيرواني بالطيبات .

\* ثانوية بن ناصر الجديدة

#### الإطار الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري فيفري و أفريل 2014 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر فيفري حيث ذهبنا لزيارة الثانويات المختارة و تعرفنا من خلالها على أساتذة التربية البدنية و حددنا مع مدراء الثانويات تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي لدراسنا وقد تم هذا بالفعل و حددنا تاريخ 2014/04/06 حيث تم توزيع الاستمارات (الاستبيانات) على التلميذات.



## أدوات البحث :

## الاستبيان:

هو استبيان معد من طرف مایسة أحمد نیال و مدحت عبد الحمید أبو زید (1999)، و یستخدم لقیاس الخجل و یحتوی علی مجموعة من المقاییس ( مقیاس أعراض الخجل، مقیاس الخجل الذاتی، مقیاس الخجل الاجتماعی، مقیاس الخجل الجنسی)، و قد استخدمنا فی دراستنا كل من البنود الخاصة بمقیاس أعراض الخجل و التي تحتوی علی (40) بندا ابتداء من البند رقم (01) حتی البند رقم (40)، و كذلك البنود الخاصة بمقیاس الخجل الاجتماعی، و التي تحتوی علی (16) بندا ابتداء من البند رقم (41) حتی البند رقم (56).

وقد تم قیاس الخصائص السیكومترية للاستبيان و تصحیحها من طرف الباحثان فی بيئة مصریة و قد اعتمدا بعد ذلك فی العديد من الدراسات الأخری المتعلقة بالخجل.

و یتم تصحیح مفردات القائمة وفق المفتاح الخماسی التالي:

لامطلقا = 0

قلیلا = 1

متوسط = 2

كثیرا = 3

دائما = 4

وقد تم استخدام الاستبيان الخاص بأعراض الخجل و الخجل الاجتماعی فی الدراسة الاستطلاعیة التي قمنا بها، لتحقق من خصائصه السیكومترية الجيدة و المناسبة، حتی یتم استعماله فی معرفة نتائج الدراسة.

## دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

### أولاً: 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> (بشير معمريّة، 2003) ومعرفة مدى صدق المقياس فقد تم حساب الصدق بطريقتين:

#### 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 باعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان وقمنا بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبار وهذا بترتيب الدرجات الكلية لنتائج التلاميذ في العينة الاستطلاعية تم ترتيبها تصاعديا ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتجانستين وذلك بعد حساب النسبة الفائية لمعرفة مدى تجانس العينتين. <sup>2</sup>

#### جدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية

المعايير القيمة	ن عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
33% القيمة العليا	11	99,45	6,4			20	0.01
33% القيمة السفلى	11	145,36	18,27	7,85	2,85		

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

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، مرجع سبق ذكره ، ص333.

من خلال الجدول (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين. حيث أن النتيجة في القيمة العليا م: 99,45 ، والقيمة السفلى م: 145,36 وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا ع: 6,4، وفي القيمة السفلى ع: 18,27.

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة فوجد أنها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (20) بحيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 7,85 أكبر من (ت) الجدولة التي تساوي 2,85، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن الاختبار صادق.

### 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 الاختبار<sup>1</sup>.

والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي للثبات ومنه: الصدق الذاتي =  $\sqrt{0,92}$  = 0.95 وهي قيمة عالية موجبة. ومنه نستخلص بأن الاختبار قادر على التمييز بين القيمتين العليا والسفلى، ومنه فالاختبار صادق.

### ثانياً: الثبات.

يعرف بشير معمرية 2003 الثبات: "بأنه مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة"<sup>2</sup>.

واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

### 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 تصنيفه بهذه الطريقة بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية. ثم حسب معامل الارتباط (بيرسون). وبعد ذلك تم تعديلها بمعادلة (سبيرمان براون التصحيحية).

<sup>1</sup> بشير معمرية، مرجع سبق ذكره، ص 181.  
<sup>2</sup> نفس المرجع السابق، ص 188.

جدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الخجل بالتجزئة النصفية

المؤشرات الإحصائية	ر المحسوبة	ر الجدولة	درجة الحرية ن-2	مستوى الدلالة
التميزات	قبل التعديل	2,66	28	0.01
البنود الفردية و الزوجية	بعد التعديل			
	0.83			
	0.91			

اعتمدنا في حساب ثبات الأداة عن طريق ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بيرسون , فقدرت قيمة ( ر ) بـ 0.83 وهو معامل عالي وقد تم تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان براون التي تصحح أثر التجزئة النصفية حيث قدرت قيمة ( ر ) بـ 0.91 وهذا يؤكد أن المقياس ثابت .

#### الطريقة الثانية: معادلة ألفا كرومباخ:

تعتمد هذه الطريقة بربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. حيث قدر معامل ألفا بـ: 0.92 وهي قيمة قوية ودالة إحصائية. ومنه يمكن القول بثبات الاختبار.

#### إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري فيفري و أبريل 2014 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر فيفري حيث ذهبنا لزيارة الثانويات التي خصصناها في دراستنا وتعرفنا من خلالها على الطاقم الإداري والتربوي وفي اليوم الموالي قمنا بدراستنا الاستطلاعية على (30) تلميذة تم توزيع الاستمارات الخاصة بالاستبيان عليهم بطريقة عشوائية وذلك بعد ما شرحنا لهم في كيفية ملاء الاستمارة، هذا وقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلميذات في ملاء الاستبيان، حيث أخذنا الاستبيان وقمنا بتفريغة وحساب الخصائص السيكومترية مع الأستاذ المشرف حيث ظهرت نتائج الاستبيان مناسبة والاستبيان قابل للتطبيق في هذه الدراسة، بعد ذلك حددنا مع مدراء الثانويات التي خصصناها في دراستنا، تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي

لدراستنا وقد تم هذا بالفعل وحددنا تاريخ 2014 /04/06 حيث تم توزيع الاستمارات (الاستبيانات) على أفراد العينة التي تم اختيارها بطريقة قصدية، وهذا بمسح جميع التلميذات الغير ممارسات للتربية البدنية والرياضية والتي بلغ عددهم 84 تلميذة مع اخذ نفس عددهم من التلميذات الممارسات للتربية البدنية، وهذا وكما في دراستنا الاستطلاعية وجدنا تجاوب كبير من قبل التلميذات في ملاء استمارات الاستبيان وكل الاستمارات كانت مملوءة بطريقة صحيحة وبعد ثمانيتنا من اخذنا كامل الاستمارات من قبل التلميذات 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" مع الأستاذ المشرف الذي ساعدنا كثيرا في الحساب بهذا النظام وفي توجيهنا في كل مرحلة من مراحل الدراسة ، 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 (ت): الذي يستخدم للمقارنة بين المتوسطتين وهدفه التأكد من أنه فرق ناتج عن صدفة وظروف الاختبار العينية.

- تحليل تباين:

هو متوسط مربعات فروق القيم عن المتوسط أي انه مربع الانحراف المعياري.

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

**الخلاصة:**

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 الرابع

## عرض ومناقشة النتائج

- 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 تم طرح نتائج المتوصل إليها تم الخلاصة ثم طرح مجموعة من توصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة.



## عرض وتحليل النتائج

### 1- عرض نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على انه: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي"، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين لتلميذات الممارسات و غير الممارسات والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (06):

جدول رقم (06) يوضح نتائج الفرضية العامة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	(م)	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0,01	166	2,60	27,695	7,26	104,15	84	الممارسات
				9,88	141,22	84	الغير ممارسات

يوضح الجدول رقم: (06) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر بـ: (104,15) والانحراف المعياري قدر بـ: (7,26)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر بـ: (141,22)، والانحراف المعياري قدر بـ: (9,88)، وقيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (27,695) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة: (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية لصالح الممارسات، حيث كانت نسبة الخجل أقل عند الممارسات لتربية البدنية.

### 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

والتي تنص على: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية"، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (07):

جدول رقم (07) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	المتوسط ح	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0,01	166	2,60	24,28	5,45	74,34	84	الممارسات
				7,63	99,20	84	الغير ممارسات

يوضح الجدول رقم: (07) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر بـ: (74,34) والانحراف المعياري قدر بـ: (5,45)، وقيمة المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات قدر بـ: (99,20)، والانحراف المعياري قدر بـ: (7,63)، وقيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (24,28) وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق في الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

### 3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على انه: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي" ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الممارسات وغير الممارسات والنتائج الموضحة في الجدول التالي رقم (08):

**جدول رقم (08) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية**

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	المتوسط ح	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0,01	166	2,60	21,55	3,27	29,72	84	الممارسات
				4,11	42,10	84	غير الممارسات

يوضح الجدول رقم(08) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر بـ: (29,72) والانحراف المعياري قدر بـ: (3,27)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر بـ: (42,10)، والانحراف المعياري قدر بـ: (4,11)، وقيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (21,5) وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة والمقدرة (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

**4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:**

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي حسب المستوى الدراسي ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف المستوى التعليمي والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(09) نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.**

مستوى الدلالة	نسبة الفائية	متوسط التربيع	درجة الحرية	التربيع	تحليل التباين
غير دالة 0,05	1,445	73,658	2	147,316	بين المجموعات
		50,966	81	4128,25	داخل المجموعات
			83	4275,57	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن التباين داخل المجموعات قدر بـ: (4128,25)، والتباين خارج المجموعات قدر بـ: (147,31)، والمتوسط التربيع لداخل المجموعات قدر بـ: (50,96) أقل من المتوسط التربيع لخارج المجموعات قدر بـ: (73,65)، والنسبة الفائية قدرت بـ: (1,44)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند درجة حرية (2-81) ومستوى دلالة (0,05)، ومنه لا يوجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حسب المستوى الدراسي.

**مناقشة نتائج الفرضيات**

**مناقشة نتائج الفرضية العامة:**

تنص الفرضية العامة على: "تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي"، وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا و الموضحة في الجدول رقم (06)، أن قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (27,695) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، 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،

فإضافة 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 اثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة<sup>1</sup>.

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال فرويد و ميلاني 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 الإنفعالية جد ايجابية.

وعليه فإن لتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات لتربية البدنية، و هذا ما يتفق مع دراسة بقدي 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 للإناث وهذا ما تحققنا منه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الفرضية.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي".

بعد أن تم حساب اختبار ت لعينتين المستقلتين الإناث الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية و رياضية كنت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (07): حيث قدرت قيمة ت المحسوبة بـ: (24,28) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01,

<sup>1</sup> امين انور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص35.

وهي دالة إحصائياً ومنه توجد فروق في الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس أعراض الخجل نجد أن التلميذات غير ممارسات لتربية البدنية والرياضية تظهر عليهم أعراض الخجل بشكل واضح، حيث يشير عاقل 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، و إن 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 لتربية البدنية والرياضية، 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 الجهد<sup>1</sup>.

و إطلاقاً من النتائج المتحصل عليها المتعلقة بهذه الفرضية و بناء على نتائج دراسات سابقة، نأكد صحة فرضيتنا و التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

#### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على أن: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي". وقد تبين لنا من خلال النتائج

<sup>1</sup> قندوز علي، مرجع سابق ذكره، ص 11.

المتحصل عليها في الجدول رقم (08): حيث قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (21,5) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2,60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01, وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور 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 القدرية على الضبط الذاتي لسلوك و الشعور بالسعادة و الرضا و الثقة بالنفس و تنمية الاتجاهات الوجداني الإيجابية و تحقيق الصحة النفسية.

هذا و مما 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 وغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عند غير ممارسين.

و من هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية الخاصة ببعده التواصل الاجتماعي ، قد تحقق حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي في الطور الثانوي.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

و قد نصت هذه الفرضية على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي". ومن خلال نتائج حساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف المستوى التعليمي و المدونة في الجدول رقم

(09)، وجد أن الفروق غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي.

و من خلال النتائج فإن لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير في التحرر من الخجل على التلميذات الممارسات بمختلف المستويات الدراسية، حيث تظهر أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية على المراهقات كمادة مكيّفة لشخصيتهن و لنفسيتهن، فهي تحقق فرصة اكتساب الخبرات و التي تزيد الرغبة و تفاعل في الحياة، و تسمح بالتعبير عن المشاعر و الأحاسيس التي تتصف بالاضطراب.

كما و أن ممارسة الرياضة تمنح المراهق الحل أو على الأقل التحكم في صراعاتهم اللاشعورية المرتبطة بمرحلة المراهقة، و بالتالي التحكم في ذواتهم و تقييم إمكانياتهم الفكرية و العاطفية و البدنية، كما و أننا نلاحظ أن تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ متفاوت و كلما كان التأثير أكبر أمكن رأيت ذلك في شخصيتهم.



## 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 ممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في التحرر من الخجل عند الإناث 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 تؤكد النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات الغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، فكانت أعراض الخجل ظاهرة بشكل واضح عند غير الممارسات مقارنة بالتلميذات الممارسات للتربية البدنية و رياضية.

وأيضاً فيما يخص يعد التواصل الاجتماعي تحقق لنا في الفرضية الجزئية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، فكان مستوى التواصل الاجتماعي عند الممارسات مرتفع عنه مقارنة بغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي " فبينت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية حسب اختلاف المستوى الدراسي، ومنه فإن للتربية البدنية و الرياضية تأثير عام للتحرر من الخجل على التلميذات بمختلف المستويات الدراسية.

من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

### 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 لأسلوب 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 لأهمها لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي.
- 4- ضرورة توعية التلميذات و خاصة غير 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 اجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بها المراهق ويعتز بها ويشعره بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.

## الخاتمة

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي، و كانت إشكالية الدراسة كالتالي: هل للتربية البدنية والرياضية دورا في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي؟.

في الأول قمنا بصياغة فرضيتنا العامة على النحو التالي: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي، و افترضنا في فرضياتنا الجزئية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل و مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات المتدرسات وغير المتدرسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، أما الفرضية الأخيرة فكانت تنص "أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات المتدرسات وغير المتدرسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي.

ولإجابة 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 للممارسة التربية البدنية والرياضية دور في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات مقارنة بغير المتدرسات في الطور الثانوي.

لهذا لا بد لنا من التأكيد أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تحرر تلميذات الطور الثانوي من الخجل، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي. في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات.

ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات الأخرى التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي وتأثيره في التقليل من الخجل لدى المراهق ، من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب وتمارين بدنية ، ومع إدراكنا لما يتركه الخجل من آثار سلبية في حياة المراهقات، 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 البحث.

قائمة

المراجع

## قائمة المراجع:

### ➤ الكتب:

1. أمين انور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1965.
2. بشير معمريه، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003.
3. جمبل طليبا، المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية و الفرنسية و الإنجليزية، بيروت: لبنان، 1982.
4. 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.
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 المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.
9. محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، دار النهضة، 1965.
10. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية ، 1992.
11. مديرية التربية و التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية و الرياضية، جوان، 1996.
12. نبال مايسة أحمد، الرجل و بعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس – العمر – الثقافة، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.

### ➤ المذكرات:

1. بقدي محمد، ممارسة النشاط البدني و الرياضي التربوي و دوره في التحرر من الرجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر ، بجامعة حسية بن بوعلی 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، لسنة 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، لسنة الجامعية 2009-2008.

المصطفى

## وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

### جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

### 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: دروة حصة التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي.

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

ملاحظة: ضع علامة ( X ) في الاطار المناسب

1- ممارسة:

2- غير ممارسة:

3- السن:

4- المستوى الدراسي :

السنة الثالثة

السنة الثانية

السنة الأولى



دائما	كثيرا	متوسط	قليلا	لا مطلقا	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 جيدا	4
					يحمّر لون وجهي عند شعوري بالخجل	5
					عند شعوري بالخجل ارغب في أن اكون 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
					ترتعث أطرافي عند شعوري بالخجل	17

					عند شعوري بالخجل التزم الصمت	18
					احس أنني مكبوس عند شعوري بالخجل	19
					عند شعوري بالخجل يضطرب تفكيري	20
					يزداد افراز العرق عند شعوري بالخجل	21
					احاول أن اداري شعوري بالخجل عن الناس	22
					احس بالارتباك عند شعوري بالخجل	23
					عند شعوري بالخجل لا أقوى على عمل أي جهد عقلي	24
					تضطرب معدتي عند شعوري بالخجل	25
					عند شعوري بالخجل أضع وجهي في الأرض	26
					احس بالضيق عند شعوري بالخجل	27
					عند شعوري بالخجل لا استطيع أن اعبر عن رأي	28
					تترتعش جفون عيني عند شعور بالخجل	29
					عند شعوري بالخجل لا أطيق أن أرى أحد أمامي	30
					احس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل	31
					عند شعوري بالخجل ارى الأشياء على غير حقيقتها	32
					ابلع ريقي كثيرا عند شعوري بالخجل	33
					عند شعوري بالخجل لا استطيع أن انظر في عين من أمامي	34
					اتلعثم في الكلام عند شعوري بالخجل	35

					36	عند شعوري بالخجل تضيع من راسي الكلمات
					37	عيني تدمع عند شعوري بالخجل
					38	عند شعوري بالخجل اريد ان تتشق الأرض و تبلعني
					39	تقل ثقتي في نفسي عند شعوري بالخجل
					40	عند شعوري بالخجل تضيع نت رأسي الأفكار
					41	اشعر بالخجل عند مقابلة الغرباء
					42	احس بالخجل عندما يطلب مني أن اتحدث امام جماعة
					43	اشعر بالخجل عند حضور حفلة
					44	في الامتحان الشفوي يزداد خجلي
					45	احس بالخجل عند مقابلة شخص في موقع سلطة
					46	اخجل عند سماع مديح الآخرين لي
					47	اخجل من أي مقابلة شخصية مع احد و نكون على انفراد
					48	اشعر بالخجل عند استلامي أي هدية
					49	اخجل من التعامل مع أي فرد من الجنس الآخر
					50	اشعر بالخجل عند زيارة الضيوف لنا في المنزل
					51	اشعر بالخجل من أي شخص يأخذ عني فكرة سيئة
					52	احس بالخجل عندما اقول نكتة و تكون غير جيدة
					53	عندما يتجاهلني الآخرون اشعر بالخجل

					اشعر بالخجل لو صدرت مني رائحة كريهة أمام أحد	54
					اخجل عندما اذكر معلومة و تكون خاطئة	55
					عندما ينظر لي الناس احس بالخجل	56

## T-Test

[DataSet0]

**Group Statistics**

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 ,00	11	99,4545	6,45544	1,94639
1,00	11	145,3636	18,27169	5,50912

**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
VAR00001	Equal variances assumed	7,553	,012	-7,857	20	,000	-45,90909	5,84285	-58,09705	-33,72113
	Equal variances not assumed			-7,857	12,458	,000	-45,90909	5,84285	-58,58783	-33,23036

## Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,857
		N of Items	28 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,880
		N of Items	28 <sup>b</sup>
		Total N of Items	56
Correlation Between Forms			,836
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,910
	Unequal Length		,910
Guttman Split-Half Coefficient			,900

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,857
		N of Items	28 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,880
		N of Items	28 <sup>b</sup>
	Total N of Items		56
Correlation Between Forms			,836
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,910
	Unequal Length		,910
Guttman Split-Half Coefficient			,900

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028.

b. The items are: VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056.

#### RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035
VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043
VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051
VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055
VAR00056
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

## Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	56

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=timid
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

## Descriptives

[DataSet0]

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
timid	168	86,00	169,00	122,6905	20,50440
Valid N (listwise)	168				

```
T-TEST GROUPS=moumarasa(1 0)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=mou
  /CRITERIA=CI(.95).
```



## T-Test

[DataSet0]

**Group Statistics**

moumarasa		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
mou	1,00	84	104,1548	7,26353	,79252
	,00	84	141,2262	9,88653	1,07871

**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 Difference	
									Lower	Upper
mou	Equal variances assumed	3,198	,076	-27,695	166	,000	-37,07143	1,33854	-39,71419	-3
	Equal variances not assumed			-27,695	152,386	,000	-37,07143	1,33854	-39,71592	-3

```
T-TEST GROUPS=VAR00005(1 0)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=fisiologie
/CRITERIA=CI(.95).
```

## T-Test

[DataSet0]

**Group Statistics**

VAR00005	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
physiologie 1,00	84	74,3452	5,45186	,59485
,00	84	99,2024	7,63596	,83315

**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 Difference	
									Lower	Upper
fisiologie	Equal variances assumed	7,799	,006	-24,281	166	,000	-24,85714	1,02371	-26,87831	-2
	Equal variances not assumed			-24,281	150,166	,000	-24,85714	1,02371	-26,87988	-2

```
T-TEST GROUPS=VAR00007(1 0)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=sociologie
/CRITERIA=CI(.95).
```

## T-Test

[DataSet0]

### Group Statistics

	VAR00007	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sociologie	1,00	84	29,7262	3,27955	,35783
	,00	84	42,1071	4,11877	,44939

### 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 Difference	
									Lower	Upper
sociologie	Equal variances assumed	5,584	,019	-21,553	166	,000	-12,38095	,57445	-13,51513	-11,24677
	Equal variances not assumed			-21,553	158,070	,000	-12,38095	,57445	-13,51555	-11,24635

```

ONEWAY niveaux BY VAR00009
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.
  
```

# Oneway

[DataSet0]

## Descriptives

niveaux

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1,00	33	104,3636	6,04575	1,05243	102,2199	106,5074	94,00	120,00
2,00	31	105,2258	7,68856	1,38091	102,4056	108,0460	86,00	119,00
3,00	20	101,8000	7,89803	1,76605	98,1036	105,4964	89,00	118,00
Total	84	104,0714	7,17725	,78310	102,5139	105,6290	86,00	120,00

## ANOVA

niveaux

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	147,316	2	73,658	1,445	,242
Within Groups	4128,256	81	50,966		
Total	4275,571	83			

```
FREQUENCIES VARIABLES=Timde  
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
FREQUENCIES VARIABLES=Timide  
/ORDER=ANALYSIS.
```

# Frequencies

[DataSet0]

## Statistics

Timide

N	Valid	168
	Missing	1

## Timide

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	70	41,4	41,7	41,7
	1,00	98	58,0	58,3	100,0
	Total	168	99,4	100,0	
Missing	System	1	,6		
Total		169	100,0		

## دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات بمرحلة التعليم الثانوي

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي، وكذلك إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، باختلاف الأعراض الفسيولوجية و مستوى التواصل الاجتماعي، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية، و لقد تمثلت عينة البحث في 168 تلميذة من الطور الثانوي منهم 84 تلميذة ممارسة للتربية البدنية و الرياضية و 84 تلميذة غير ممارسة، ولقد تم الاعتماد في الدراسة على استبيان لقياس 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 وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي كما و توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي. وانه لا توجد فروق دالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي، ومن خلال ما سبق من نتائج متحصل عليها نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي، وعليه فإننا نوصي على ضرورة توعية التلميذات و خاصة غير الممارسات بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية و الرياضية، 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 psychologique 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 168 students from 2 nd level in lycee between theme 84 girls practice sport and 84 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 also , there are difference in social corresponding , and there are no difference in timidity between them according to level study at the end we arrived to that the séance of spot help to liberation girls from timidity in lycee , so we advice to sensibilise and recommend students the importance of practicing sport because it has a lot of avantages in all field specialy psychologalone.

**Key word: Physical Education and Sports , timidity , girls students at lycee**