

رقم الترتيب:

رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية للطفل والمراهق

من إعداد الطالبان:

\* معصور عادل

\* نيلي شرف الدين

بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من سمة الخجل لدى تلاميذ  
المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة تقرت

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2014/06/03

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): برقوق عبد القادر (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): قويدر العيد بن براهيم (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) مشرفا

الأستاذ(ة): براهيم قذور (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2013\_2014



رقم الترتيب:

رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية للطفل والمراهق

من إعداد الطالبان:

\* معصور عادل

\* نيلي شرف الدين

بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من سمة الخجل لدى تلاميذ  
المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة تقرت

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2014/06/03

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): برقوق عبد القادر (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): قويدر العيد بن براهيم (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) مشرفا

الأستاذ(ة): براهيم قدير (- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة) مناقشا

# الإهداء

الحمد لله

الذي بنعمته تتم الصالحات و له الحمد وفقا إلى انجاز هذا العمل المتواضع

حيث قال في كتابه الكريم:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا"

إلى اغلي ما في الوجود إلى الوالدين الكريمين

و الإخوى الأعرء (عائلة معصور )

إلى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية و خاصة

**2014/2013** دفعة .

إلى من قاسمونا هذا العمل و عشنا معهم اسعد و أصعب اللظات

و حملنا معهم اسمي الذكريات طلبة الإقامة الجامعية

أبو عمار عبد الكافي

إلى جميع أحبائنا و أقربائنا بمدينة تقرت الكبرى

عادل

# الإهداء

الحمد لله

الذي بنعمته تتم الصالحات و له الحمد وفقاً إلى انجاز هذا العمل المتواضع

حيث قال في كتابه الكريم:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحساناً"

إلى اغلي ما في الوجود إلى الوالدين الكريمين

و الإخوى الأعزاء (عائلة نيلي)

إلى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية و خاصة

**2014/2013** دفعة .

إلى من قاسمونا هذا العمل و عشنا معهم اسعد و أصعب اللظات

و حملنا معهم اسمي الذكريات طلبة الإقامة الجامعية

أبو عمار عبد الكافي

إلى جميع أحبائنا و أقربائنا بمدينة تقرت الكبرى

شرف الدين.

# الشكر

الحمد لله و الصلاة و السلام على رسول الله و بعد:

عملا بقول الله عز و جل:

**"و إذا تآذن ربكم لئن شكرتم لازيدنكم و لئن كفرتم فإني لعذابي لشديد"**

فالشكر الاول و الاخير لله عز و جل على نعمه

التي منها علينا فسخر لنا اناسا نانس بهم في دربنا و ذلك بقوله صل الله عليه و سلم

(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

نشكر جزيل الشكر الاستاذين المشرفين: **برقوق عبد القادر و قويدر العيد بن**

**براهيم**

الذان لم يبخلا علينا بنصائحهما و ارشاداتهما القيمة و الصادقة

و كما نتقدم بالشكر الى جميع عمال طاقم معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية "ورقلة"

و كما لا ننسى كل طاقم ثانويات (الامير عبد القادر/ابي بكر بلقايد/ ابن الهيثم)

**"و يبقى الشكر كله للمولى العلي القدير"**

## دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من سمة الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

### الملخص:

هدفت الدراسة التي أجريتها إلى التعرف على الدور الكبير الذي يلعبه النشاط البدني التربوي في التحرر من سمة الخجل، وكذلك معرفة طبيعته العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية، معرفة الفروق في الخجل والممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس

و استخدمنا المنهج الوصفي بطريقة المقياس، وشملت عينة الدراسة على (287) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة تقرت، واستعملنا مقياس الخجل لكل من فليب كارتير و كين راسل كأدوات للدراسة حيث استعملنا طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للوصول إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التحرر من سمة الخجل، فأثناء حصص التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ مواقف مختلفة منها ما يتعلق بالعوامل النفسية وهو العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جليا عند التلاميذ خصوصا في سن المراهقة بالجماعة التي يتواجد بها، ومنها ما يتعلق بالمواقف التي تجرى فيها الحصص في حد ذاتها، ولهذا أصبحت التربية البدنية والرياضة مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية وبها تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالا هاما من مجالات التربية، وتعد عنصرا فعالا في إعداد النشء الصالح وتزويده بمجرات ومهارات واسعة، تمكنه من التقليل من ظاهرة الخجل التي تعتبر حالة نفسية يمكن تجاوزها عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي للجنسين.

الكلمات المفتاحية: الخجل، النشاط البدني الرياضي التربوي، التحرر.

### Abstract:

#### **The role of physical activity in sports educational freedom from shame trait among high school students**

The purpose of our study is to identify the significant role played by physical activity education in the liberation of the characteristic shyness, and also know the nature of the relationship between each of the shame and sports practice, knowledge of the differences in shame and practice sports as a result of the exercise by sex .

And we used the descriptive manner scale, and included the study sample (287) male and female pupils of the high school students of the city Touggourt, and we used a measure of shame for each of the Flip Carter and Ken Contact tools for study, where we used the method of application and re-application of the test to reach that physical activity sports Alterbaa his role in Aharr of characteristic shyness, during the share of physical education and sports live pupil different positions including those related to psychological factors and factor observed, present in abundance in the fields of physical education classes and sports and this is evident when students, especially in the teen group where there are, and including with respect to the positions where they were being quota per se, but this has become a physical education and sport core subject taught in educational institutions and their complete educational aspects and enhance the learning process and skills of sports, became their systems sound an important area of education, and is an effective element in the preparation of young people good and providing the expertise, skills and wide, being able to reduce the phenomenon of shame, which is a psychological condition can be overcome by physical activity sports education for both sexes.

**Key words: shame, physical activity sports. Educational freedom.**

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	الإهداء	
ب	الشكر	
ج	الملخص	
د	قائمة المحتويات	
هـ	قائمة الجداول	
و	قائمة الأشكال	
1	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول: مدخل للدراسة		
5	الإشكالية	1
6	أهداف الدراسة	2
6	الفرضيات	3
7	أهمية البحث	4
7	تحديد المصطلحات والمفاهيم	5
9	أهم النظريات المفسرقة التي تناولت متغيرات الدراسة	6



الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة

12	عرض الدراسات السابقة	1
14	نقد و تحليل الدراسات السابقة	2

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

17	تمهيد	
18	المنهج المتبع	1
18	الدراسة الاستطلاعية	2
19	العينة	3
22	حدود الدراسة	4
23	أدوات جمع البيانات	5
24	الأسس العلمية للاختبار	6
24	الثبات والصدق للمقياس	7
25	أساليب التحليل الإحصائي	8

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

28	تمهيد	
29	عرض نتائج الفرضية الأولى	1

31	عرض نتائج الفرضية الثانية	2
33	عرض نتائج الفرضية الثالثة	3
35	مناقشة و تحليلالنتائج	4
35	مناقشةالنتائجالفرضية الأولى	1.4
36	مناقشةالنتائجالفرضية الثانية	2.4
37	مناقشةالنتائجالفرضية الثالثة	3.4
38	مناقشة نتائج الفرضية العامة	5
39	أهم الاستخلاص	6
		الخاتمة
		المراجع
		الملاحق

## قائمة الجداول:

<u>الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>الرقم</u>
19	يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية.	1
20	يمثل مجموع تلاميذ البحث في كل ثانوية.	2
21	يمثل عدد الذكور والإناث.	3
22	يمثل مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط.	4
29	T يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05 للفرضية الأولى.	5
31	T يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05 للفرضية الثانية.	6
33	T يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05 للفرضية الثالثة.	7

قائمة الأشكــــــــــــــــال:

الصفحة	الأشكــــــــــــــــال	الرقم
30	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين	1
32	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين	2
34	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين	3

## مقدمة:

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

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

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند المراهق.

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

ويرى كل من ويلر وريس 1983 إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلاً عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> -محمد علي، "سيكولوجية المراهقة"، القاهرة، دار البحوث العلمية، 1970، ص 38.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية التربوية لكي تتضح هذه العلاقة التي هي المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

ولهذا قمنا بإعداد الخلفية النظرية للبحث والتي شملت فصلين :

الفصل الأول تناولنا فيه مدخل للدراسة حيث شمل أربع مواضيع مهمة تتمثل في:

- أولاً: الخجل.

- ثانياً: النشاط.

\*النشاط البدني.

\* النشاط البدني الرياضي التربوي.

- ثالثاً: المراهقة.

- رابعاً: حصة التربية البدنية.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الدراسات المرتبطة عرض وتحليل ونقد الدراسات السابقة.

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين:

الأول تطرقنا فيه إلى طرق ومنهجية الدراسة، والثاني تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج وأهم الاستخلاصات.

الجانب

النظري

# الفصل

الأول:

مدخل للدراسة



## 1- الإشكالية:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته.

ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة المناسبة والفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة، وبينها الخجل المبالغ فيه من طرف الكثير من التلاميذ.

فأثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف نفسية مختلفة، منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، ومنها ما يتعلق بالمواقف التي تجرى فيها الحصة في حد ذاتها.

حيث أصبحت التربية البدنية والرياضة في مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية وبما تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية — في فأصبحت بنظمها السليمة مجالاً هاماً من مجالات التربية، وتعد عنصراً فعالاً في إعداد النشء الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة.

ومن بين العوامل النفسية المؤثرة على أداء حصة التربية البدنية والرياضية نجد الخجل وهو العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جلياً عند التلاميذ خصوصاً في سن المراهقة.

وعلى هذا الأساس، سنحاول معالجة هذا الموضوع من خلال طرحنا للتساؤل العام التالي:

— هل لنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التحرر من سمة الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وستتطرق إلى هذا التساؤل من خلال التساؤلات الفرعية الآتية:

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين؟

## 2- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى توضيح الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من سمة الخجل عند التلاميذ موضوع الدراسة وذلك من خلال بعد الثقة بالنفس، التواصل الاجتماعي و الاندماج الاجتماعي، وهذا لتحديد الأهداف التالية:

1- جعل التلاميذ يثقون بأنفسهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

2- تقوية شخصية الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي التربوي من خلال التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

3 – زيادة الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الخجولين من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

## 3- الفرضيات:

### 1.3- الفرضية العامة:

تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في التحرر من سمة الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 2.3- الفرضيات الجزئية:

—هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

—هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

—هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

#### 4- أهمية الدراسة:

الدراسة الحالية تبحث في الخجل وعلاقته بكل من ممارسة النشاط البدني والرياضي وأساليب التحرر منه لدى عينة من التلاميذ في الطور الثانوي فان أهمية البحث تظهر في الجوانب التالية:

أ - تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة وذلك في علاقته بالتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأثرها على نمو شخصياتهم وتكوّنهم، وما لذلك من تأثير على صحتهم النفسية.

ب- تفيد الدراسة في إبراز دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من سمة الخجل في المرحلة الثانوية.

ج- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في المؤسسات التربوية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات.

#### 5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

##### أولاً: الخجل:

تتعدد التعاريف الخاصة بالخجل ، وعليه سنأخذ بالتعريف التالي:

" على انه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>-عيد العزيز الدريني، مقياس الخجل . القاهرة مصر: دار الفكر العربي، 1979،ص6.

أما إجرائيا فيعرفه الباحثان على النحو التالي:

على أنه تجنب التفاعل الاجتماعي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بصورة غير مناسبة.

**ثانياً: النشاط:** " هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة<sup>3</sup>

### \* النشاط البدني:

" في عصرنا هذا أصبح النشاط البدني والرياضي عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارف بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

### \* النشاط البدني الرياضي التربوي:

هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية مترنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام<sup>1</sup>.

### ثالثاً: المراهقة:

" أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>- احمد زكوي بدوي، **معجم العلوم الإسلامية**. لبنان: . مكتبة لبنان، 1977، ص.8

<sup>1</sup>- حسن عوض، "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية": بغداد، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية، 1970، ص.20.

<sup>2</sup>-علي يحي منصور، "الثقافة الرياضية": ط1، القاهرة، دار الفكر 1971، ص.209.

**المرحلة العمرية:**

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق وعي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها و تمتد هذه المرحلة من 15 سنة إلى 18 سنة<sup>4</sup>.

**رابعاً: حصة التربية البدنية:**

" 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 الجوانب 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>.

**6- أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة:****\*النظريات المفسرة للخلج:**

أوضحت مايسة أحمد النيال ومدحت عبد الحميد أبو زيد.

أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل، ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي :

**أ- الاتجاه التحليلي:** ويفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته، ليأخذ شكل

<sup>4</sup>- ميخائيل إبراهيم اسعد، "مشكلات الطفولة والمراهقة": بيروت، دار الأفاق الجديدة، 1991، ص15.

<sup>1</sup>- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية" :ط2، الجزائر: ديوان

المطبوعات، 1987، ص94.

النرجسية, فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان .

**ب- إتجاه التعليم الاجتماعي:** فيه يعزو الخجل إلى القلق الاجتماعي , والذي يثير أثمانا متباينة

من السلوك الانسحابي, وعلى الرغم أن النتيجة الطبيعية للانسحاب والتفادي تتمثل في خفض

معدلات القلق, ومن ثم الخجل إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية الملائمة, بل ويمتد ليكون

عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في المواقف الاجتماعية

وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويماسلبيا .

**ج-الاتجاه البيئي الأسرية:** يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارس

الوالدين من أساليب معاملة, كالحماية الزائدة والنقد المستمر, إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب

الذي من شأنه أن يجعل مشاعر الجبن والخوف تتفاقم لدى الطفل .

#### د-الاتجاه الوراثي:

ويعزي فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني, فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في

الانطلاق, في حين يميل البعض الآخر إلى السكون والانعزاد, ويستمر ملازما لسلوك الطفل طوال

حياته, وفي مراحل العمر التالية. ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية

السالبة, قد يجعله معرضا للمعاناة من الخجل المزمن<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - مايسة أحمد النبال ومدحت عبد الحميد أبو زيد . " دوافع التوقف في النشاط الرياضي": العراق، دار الفكر العربي، 1999، ص26

# الفصل الثاني:

الدراسات

المرتبطة

## I. عرض الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها على تبصيره بالإيجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية. وبناء على ذلك فان الباحثان سيلقيان الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل فكانت كالاتي:

### 1-دراسة زيربولي 1987:

قام بإجراء دراسة على طلبة الجامعة عن طريق الملاحظة وذلك عن طريق اختيار الطلب للصديق الذي يشترك معه في نفس الغرفة و طريقة المعاملة للأخرين.

يظهر 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.

### 2-دراسة بورتونوف 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.

### 3-دراسة كاماث وكانيكار 1993:

حيث قام كل من كاماث وكانيكار بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور بالخجل ايجابيا بالتقدير السليبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد



العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

#### **4-دراسة راسل وآخرون 1996:**

خلصوا إلى أن الشعور بالوحدة النفسية والحجل يرجع إلى أن كليهما ينتج عن انخفاض في تقدير الذات وان كل منهما مرتبط بالإدراك للفقد وعدم الملائمة .

#### **5-دراسة سيمونز والكيند 1999:**

أوضحت الدراسة بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالحجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا. ثم أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بأن أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا اقل حجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

## II. نقد وتحليل الدراسات السابقة:

أما فيما يخص الدراسات التي تتحدث عن الخجل في المجال الرياضي فلم يجد الباحث ان أي دراسات تعرضت لموضوع البحث سواء دراسات محلية أو عربية أو أجنبية. في ضوء ما تقدم ذكره يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال الرياضي وهو جديد الدراسة الحالية لان جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي دون التطرق إليه في المجال الرياضي ونوع العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية في مرحلة حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة لما تتميز هذه المرحلة من طبيعة خاصة تتصل بتشكيل وبلورة شخصية الفرد، وعلى الرغم من عدم تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال الخجل في الميدان الرياضي بشكل مباشر، بل أتت دراسات مرتبطة بدور الممارسة في التقليل من مختلف المشاكل النفسية مثل القلق الاكتئاب السلوك العدواني كما تتميز الدراسة الحالية بتطبيقها لمقياس الخجل وهكذا فان الدراسة الحالية تناولت الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في التحرر منه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة تفرت.

الجانب التطبيقي

الفصل

الثالث: طرق

ومنهجية الدراسة

**تمهيد:**

نتطرق فيما يلي إلى الفصل المتعلق بمنهج الدراسة وإجراءاتها، حيث نتحدث فيه عن المنهج المتبع وتصميمه والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك، وعرض مختلف وسائل القياس المستعملة، كما تطرقنا إلى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها بمدينة تقرت وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

**1- المنهج المتبع:**

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدينيات على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية.

نظرا إلى أن موضوع البحث دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من سمة الخجل لدى المراهق، فلن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية وهي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج<sup>1</sup>.

**2- الدراسة الاستطلاعية:**

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مرورا بتحديد الإشكالية والفروض وصولا إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية للثانويات ، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا، والتي من بينها الأفكار التي تم تضمينها في المقياس الذي قمنا بتصميمه، إضافة إلى عمليات التقنين من صدق وثبات والتي قمنا بها خلال هذه الدراسة الاستطلاعية.

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية": ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات

## 3- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

## 1.3- مجتمع الدراسة:

لقد تم اختيار بعض الثانويات الموجودة على مستوى مدينة تقرت هي ثانويتان على مستوى بلدية التزلة و واحدة على مستوى بلدية تقرت وبهذا يتمثل مجتمع البحث في ثلاث ثانويات من ولاية ورقلة وهي كالآتي:

\* ثانوية ابن الهيثم التزلة.

\* ثانوية أبو بكر بلقايد التزلة.

\* ثانوية الأمير عبد القادر تقرت.

\* الجدول رقم (1) يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية:

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية ابن الهيثم.	893
ثانوية أبو بكر بلقايد.	914
ثانوية الأمير عبد القادر.	1072
المجموع	2879

وسبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب المكاني للثانويات وأيضا إجرائنا للتربص في ثانوية ابن الهيثم، و لما وجدناه من تسهيلات و مساعدات من طرف أعضاء المؤسسات المذكورة.

## 2.3- طريقة اختيار العينة:

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع"<sup>1</sup>

جب لاختيار العينة أخذ 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 قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج.

- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.

- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة .

- توفير التكلفة المادية و المعنوية.

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 ولهذا عمدنا إلى اخذ نسبة 10% من كل ثانوية حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية في هذه الثانويات وكان المجموع كالاتي:

<sup>1</sup>- عمار بوحوش و محمد الدينيات، "مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث" :ط3، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2001، ص.99.



## \*الجدول رقم(2) يمثل مجموع تلاميذ البحث في كل ثانوية:

النسبة المئوية 10%	مجموع التلاميذ	الثانويات
89	893	ثانوية ابن الهيثم.
91	914	ثانوية أبو بكر بلقايد.
107	1072	ثانوية الأمير عبد القادر.
<b>287</b>	<b>2879</b>	<b>المجموع</b>

وقد قمنا بتقسيم أفراد العينة إلى قسمين هما ممارس وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي من الجنسين فتيين لنا مجموعتين، وقد قمنا باختيار جميع السنوات من التعليم الثانوي مع الأخذ بعين الاعتبار الاستثمارات التي تم إلغاؤها بسبب عدم اكتمال المعلومات فيها إضافة إلى عدم تمكننا من استرجاع بعضها وكان عددها(27) فكان التقسيم على النحو التالي:

**أ. العينة الأولى:** وشملت ( 130) تلميذا متمدرسا في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الذكور الممارسين(86) وغير ممارسين ( 44 ) تلميذ.

اعتمدنا في اختيار أفراد هذه العينة على أسلوب العينة المقصودة والملائمة، وذلك بالبحث عن غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي ويعرف عمار بحوش وآخرون العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم فيها انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، وهي عينة ملائمة لأنه يعطي لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي حرية المشاركة في البحث، حيث يتم الاختيار بناء على أول مجموعة يقابلها الباحث وتوافق على المشاركة في الدراسة ويختار منها عدد مفردات العينة المطلوبة ولكن بشروط محددة تضمن تمثيلا معقولا لمجتمع البحث ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة

وإنخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث ان، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج<sup>1</sup>.

**ب. العينة الثانية:** وشملت (130) تلميذة متمدرسات في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الإناث الممارسات (76) و غير ممارسات (54) تلميذ.

### 3.3- خصائص العينة:

من هذا المنطلق عمد الباحث إلى تحديد عاملين على حسب طبيعة موضوع الدراسة وهما عاملين على حسب النشاط والجنس.

### 4.3- من حيث الجنس:

لقد تم اخذ العينة بالتساوي حيث كان عدد الذكور 130 تلميذ و الإناث 130 كذلك.

### \*الجدول رقم(3) يمثل عدد الذكور والإناث:

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
ذكور	130	50
إناث	130	50
المجموع	260	100

<sup>1</sup> - عمار بوحوش و محمد الدينيات، نفس المرجع سابق الذكر، ص 102

**5.3- من حيث النشاط:**

تتكون عينة البحث الإجمالية من 260 تلميذ وتلميذة ممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير ممارسين من كلا الجنسين:

\*الجدول رقم(4) يمثل مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط:

الجنس	الممارسين	غير ممارسين
الذكور	86	44
الإناث	76	54
المجموع	162	98

**4- حدود الدراسة:**

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمنية الآتية:

**أ- الحدود البشرية:**

اقتصرت الدراسة على بعض تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة تقرت و الذي كان عددهم 260 تلميذ من بينهم الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني التربوي .

**ب- الحدود المكانية:**

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في مدينة تقرت في ثانويتان من بلدية التزلة و ثانوية واحدة من بلدية تقرت وهي ثانوية ابن الهيثم و ثانوية ابو بكر بلقايد و ثانوية الأمير عبد القادر، ويرجع اختيارنا لهذه الثانويات إلى القرب المكاني منها.

**ج- الحدود الزمانية:**

قمنا باتخاذ مقياس الخجل لفليب كارتر و كين راسل لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وكان التطبيق الأول قد أجرياً في يوم 01 أبريل 2014 إلى يوم 07 أبريل 2014، ولقد وجدنا تجاوبا كبيرا من قبل الأساتذة عكس بعض التلاميذ الذين لا يعطون الأهمية الكاملة للدراسة التي أجريت، ثم استعملنا بعد أسبوعين التطبيق الثاني في يوم 22 أبريل 2014 إلى يوم 30 أبريل 2014.

تعالج الدراسة الفترة الزمنية من 1 أبريل 2014 إلى 30 أبريل 2014.

**5- أدوات جمع البيانات:**

قمنا باختيار مقياس الخجل لفليب كارتر و كين راسل.

**1.5\_ وصف المقياس:**

لقد قمنا باستعمال طريقة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يُخدم البحث وهو مقياس فيليب كارتر و كين راسل، وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لأن تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

والمقياس يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل ودرجته عند الأفراد، حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة

على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقاً لمقياس ثلاثي التدرج ( ثلاثة بدائل ) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

**2.5- كيفية تصحيح المقياس:**

يعطى للتلاميذ الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على مل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

وتعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالاً وأكثر مرونة ويصحح المقياس باستعمال مفتاح خاص به وهو ثلاثي الأبعاد على النحو التالي:

\* العبارات من 1 إلى 5 تعطى الدرجات على النحو التالي:

– البديل الأول: درجتين

– البديل الثاني: درجة واحدة

– البديل الثالث: صفر درجة.

\* العبارات من 6 إلى 18 تعطى الدرجات على النحو التالي:

– البديل الأول: صفر درجة.

– البديل الثاني: درجة واحدة

– البديل الثالث: درجتين

## 6- الأسس العلمية للاختبار:

### 1.6- صدق المحكمين:

ولهذا قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار يعد اختبار الصدق من الاختبارات التي تجرى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد اختار الباحث ثلاث محكمين من ذوي الدرجات العليا والاختصاص والخبرة، حيث عرض عليهم المقياس وهو مقياس الخجل وطلب منهم الإشارة إلى العبارات من حيث مواطن الخلل ومن حيث الوضوح ومدى مناسبة الفقرات للمؤشرات المراد قياسها وإصلاح ما يتطلب التعديل، ليتم اعتماد الصورة النهائية للمقياس بعد حساب معامل الاتفاق بين الأساتذة المحكمين، وفيما يلي قائمة الأساتذة الذين ساهموا مشكورين على إخراج هذا العمل في صورته النهائية:

\* الأستاذ: قويدر بن براهيم لعيد.

\* الأستاذ: برفوق عبد القادر.

\* الأستاذ: كواش أحمد رضا.

## 7- ثبات وصدق المقياس:

### 1.7- صدق المقياس:

من اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات من خلال هذه المعطيات التي ذكرناها ثبت لنا صدق مقياس الخجل ومع ذلك فإننا قمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي ( الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.87) وكانت النتيجة 0.93.

### 2.7- ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الارتباط عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استعملنا معامل ارتباط بيرسون .

وهذا من خلال تطبيق طريقة الانحراف عن المتوسط وبعد التعويض في المعادلة الخاصة بمعامل الارتباط بيرسون توصلنا الى ان:  $r = 0.87$  وتبين بذلك ان المقياس ثابت بنسبة 80% .

## 8- أساليب التحليل الإحصائي:

### النسبة المئوية:

إتخذنا الطريقة الثلاثية للنسبة المئوية لحساب للعينة

عدد التلاميذ x 10

مجموع =

100

استعمل في البحث خلال الدراسة التطبيقية أساليب إحصائية تناسب طبيعة طرح الفرضيات وتناسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم التحقق من إثبات الفرضيات وهي:

### 1.8- المتوسط الحسابي:

ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أكثر أنواع المقاييس استعمالا، ويعني مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها ويمكن التعبير عن هذا المفهوم العلاقة الرياضية التالية:

المتوسط الحسابي (س) = مج / س / ن حيث ان: مج = المجموع

س = قيم المشاهدات

ن = عدد المشاهدات.

### 2.8- الانحراف المعياري:

يمثل احد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، ومعني أدق هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ويرمز له بالحرف (ع) حيث أن:

$$(س - س̄)^2$$

$$\frac{\quad}{\quad} = ع$$

ن

حيث أن: س = الدرجة

س̄ = المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة

- وقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية في التجربة الاستطلاعية:

معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (س \times ص) - \frac{\sum س \times \sum ص}{ن}}{\sqrt{[\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{ن}] [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن}]}}$$

$$r = \frac{\sum (س \times ص) - \frac{\sum س \times \sum ص}{ن}}{\sqrt{[\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{ن}] [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن}]}}$$

حيث أن:

-  $\sum س$ : مجموع قيم المتغير (س)

-  $\sum ص$ : مجموع قيم المتغير (ص).

-  $\sum س^2$ : مجموع مربعات قيم المتغير (س).

-  $\sum ص^2$ : مجموع مربعات قيم المتغير (ص).

-  $\sum (س \times ص)$ : مجموع ضرب حاصل الدرجات المتقابلة في الاختبار

### 3.8- قانون (ت) ستيودنت:

في حالة العينتين غير متساويتين في العـدد:

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{س^2}{ن} + \frac{ص^2}{ن}}}$$

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{س^2}{ن} + \frac{ص^2}{ن}}}$$

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{س^2}{ن} + \frac{ص^2}{ن}}}$$

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{س^2}{ن} + \frac{ص^2}{ن}}}$$

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{س^2}{ن} + \frac{ص^2}{ن}}}$$



حيث يمثل الرمز م 1 متوسط المجموعة الأولى والرمز م 2 متوسط المجموعة الثانية، ويدل الرمز ن 1 على عدد أفراد المجموعة الأولى والرمز ن 2 على عدد أفراد المجموعة الثانية، والرمز ع 1 على قياس تباين المجموعة الأولى والرمز ع 2 على قياس تباين المجموعة الثانية.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

النتائج

**تمهيد:**

سيتم في هذا الجزء عرض نتائج مقياس الخجل لكل من فليب كارتر و كين راسل فقد قمنا بتطبيقه على عينة من التلاميذ الممارسين وعينة أخرى من التلاميذ غير ممارسين لمعرفة اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل من جوانب الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي وكذا الاندماج الاجتماعي، حيث نقوم في البداية بعرض نتائج المحاور الممثلة لأبعاد الفرضيات وذلك من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينتين الممارسين وغير ممارسين لنقوم بعدها بدراسة دلالة الفروق بين مستويات الأبعاد وإجراء المقارنة بين العينتين السابقتين لمجال الدراسة.

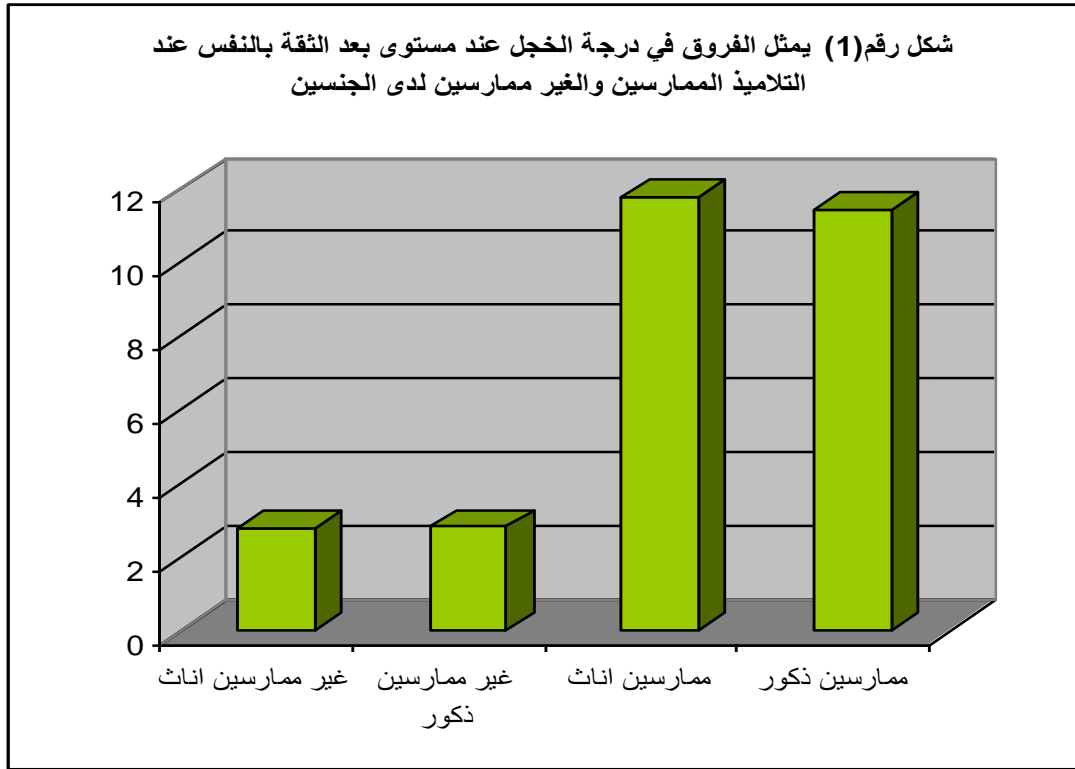
## 1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

## الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

\* (جدول رقم 5 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

مستوى الدلالة عند 0.05	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الصفة
دال	1.96	258	23.22	2.99	8.52	ذكور	الممارسين
				4.01	7.17	إناث	
				2.56	1.68	ذكور	غير ممارسين
				2.80	1.54	إناث	



### - تحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 8.52 أما عند الإناث فقد بلغ 7.17 في حين كان عند التلاميذ غير ممارسين الذكور 1.68 والإناث 1.54، وهذا بانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ 2.99 عند الذكور وعند الإناث 4.01 ، أما التلاميذ غير ممارسين فقد قدر عند الذكور 2.56 و عند الإناث 2.80

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ غير ممارسين أي (8.52 > 1.68) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان (7.17 > 1.54) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه عند التلاميذ غير ممارسين أي (2.99 > 2.56) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان (4.01 > 2.80).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 23.22 فقد كانت أكبر من الجدولية أي (  $1.96 < 23.22$  ) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى الجنسين، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

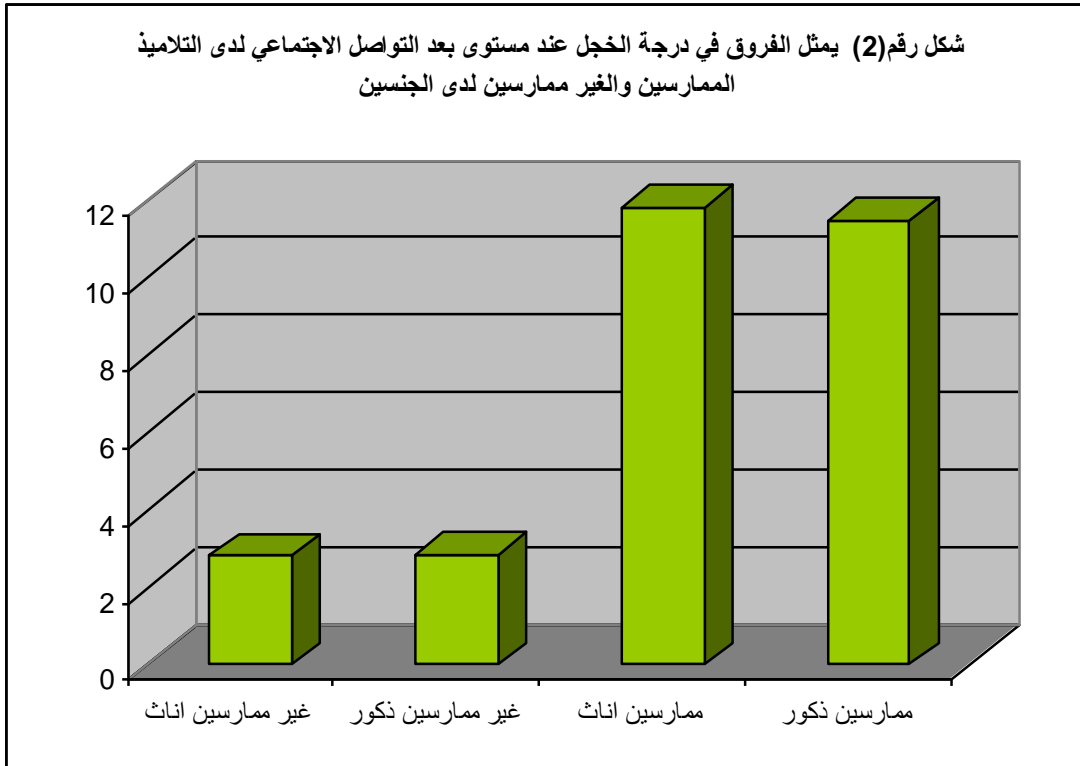
## 2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

### الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

\* (جدول رقم 6 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	ذكور	9.84	3.82	15.70	258	1.96	دال
	إناث	9.43	4.03				
غير ممارسين	ذكور	1.68	2.99				
	إناث	1.54	2.80				



### - تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 9.84 أما عند الإناث فقد بلغ 9.43 في حين كان عند التلاميذ غير ممارسين الذكور 1.68 والإناث 1.54، وهذا بانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ 3.82 عند الذكور و 4.03 عند الإناث ، أما التلاميذ غير ممارسين فقد قدر عند الذكور 2.99 و 2.80 عند الإناث

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ غير ممارسين أي ( $9.84 < 1.68$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $9.43 < 1.54$ ) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه عند التلاميذ غير ممارسين أي ( $3.82 < 2.99$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $4.03 < 2.80$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 15.70 فقد كانت أكبر من الجدولية أي ( $15.70 < 1.96$ ) وهذا عند مستوى الدلالة ( $0.05$ ) وهي درجة تثبت وجود فريق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى الجنسين، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

### 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

#### الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

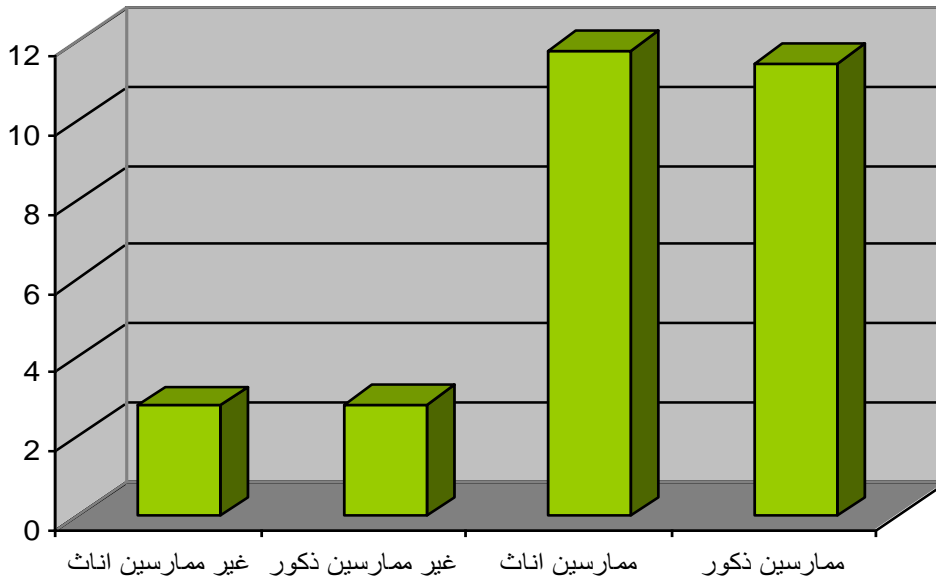
\* (جدول رقم 7 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفحة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	ذكور	11.45	4.75				
	إناث						



				5.01	10.78		
دال	1.96	258	16.56	3.28	2.82	ذكور	الغير ممارسين
				4.64	2.78	إناث	

شكل رقم (3) يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين



### - تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 11.45 أما عند الإناث فقد بلغ 10.78 في حين كان عند التلاميذ غير ممارسين الذكور 2.82 والإناث 2.78 ، وهذا بانحراف معياري قدر عند

التلاميذ الممارسين بـ 4.75 عند الذكور و 5.01 عند الإناث، أما التلاميذ غير ممارسين فقد قدر عند الذكور 3.28 و 4.64 عند الإناث.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ غير ممارسين أي ( $2.82 < 11.45$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $2.78 < 10.78$ ) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه عند التلاميذ غير ممارسين أي ( $3.28 < 4.75$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $4.64 < 5.01$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 16.56 فقد كانت أكبر من الجدولية أي ( $1.96 < 16.56$ ) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى الجنسين، وإن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

#### 4- مناقشة و تحليل النتائج:

##### 1.4- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إن الافتراض الذي وضعناه في بداية دراستنا والذي كان مؤسس على خلفية نظرية مستوحاة من الدراسات السابقة ومن مختلف النظريات والاتجاهات التي تطرقنا إليها.

فالفرضية الخاصة ببعث الثقة في النفس تقول إن لمستوى الثقة بالنفس دور في التحرر من الخجل حيث يعتبر "سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة فإذا كان مستوى الثقة بالنفس عال ومرتفع كانت نسبة الخجل قليلة والعكس.

ويعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه، وأنه يعامل بقسوة وكراهية من قبل الوالدين والآخريين فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء عدم الثقة بالنفس وعدم الاطمئنان وتقدير الذات مما يسبب له انتكاسات تمنعه من الاستجابة للعلاج.

فتقدير الذات ورفع المستوى الثقة بالنفس يعتبران من أهم الأمور التي يسعى المراهق إلى تحقيقها وهو في هذه المرحلة وحتى يصل إلى ذلك لابد له من طرق ووسائل ومن بين هذه الوسائل والطرق نجد

الممارسة الرياضية حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في رفع مستوى الثقة بالنفس فمثلا يزيد الفوز في مباراة أو منافسة رياضية من مستوى ثقة المراهق بنفسه وتقديره لذاته فيحمسه ذلك على تقديم المزيد.

وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السالفة الذكر الخاصة بالفرضية الأولى حيث وجدنا أن مستوى الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي مرتفع عنه بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الأول الخاص ببعده الثقة بالنفس من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين "، قد تحقق حيث أثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.

#### 2.4 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الجزئية الثانية التي صغناها في بداية البحث والخاصة ببعده التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والتي كانت مستوحاة من الدراسة النظرية والدراسات السابقة لهذا البحث.

فالمراهق التلميذ الذي أصبح أكثر نضجا من المرحلة التي سبقت أي مرحلة الطفولة فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، رغبة منه لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بيئته الاجتماعية ويسمح له بالتأهيل إلى مرحلة النضج.

ونظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ خاصة من ناحية النمو الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، نجد أن التلميذ المراهق يتجه إلى الانضمام إلى جماعة من أجل إشباع حاجاته النفسية الاجتماعية.

ولعامل التواصل الاجتماعي نصيب في التأثير علينا لصياغة هذا الافتراض، فالمرهق في حادة إلى التواصل مع الجماعة وفي حاجة إلى أصدقاء والانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين، وهو ما يجعله أكثر فاعلية، وإنتاجية لصالح جماعته.

لذلك عرف الخجل على انه " حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي، " حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الاجتماعي. ومن اجل تجنب الشذوذ عن الجماعة والانطواء وتفضيل العزلة على المشاركة مع الجماعة خوفا من النتائج وجب البحث عن الوسيلة العلاجية الملائمة لمثل هذه الحالات فكانت الممارسة الرياضية أحسن وسيلة علاجية فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في تكوين علاقات وصدقات مختلفة وتساعد التلميذ الممارس على التواصل مع جماعته دون أن تواجهه أي مشاكل.

وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السالفة الذكر الخاصة بالفرضية الثانية حيث وجدنا أن تواصل التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي أكثر عنه بالنسبة للتلاميذ غير ممارسين. ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثاني الخاص ببعده التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين "، قد تحقق حيث أثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى الجنسين.

### 3.4 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال اطلعنا على مختلف الدراسات السابقة التي تناولت مختلف المشاكل النفسية واثرت الممارسة الرياضية في التقليل منها تمكنا من صياغة الفرض الثالث الذي يتمحور حول بعد الاندماج الاجتماعي لمقياس الخجل.

يعرف جونز وآخرون 1986 الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية، ويتفق

التعريف مع ما ذهب إليه عبد العزيز الدريني على انه " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة "

وعليه فان الباحث أيضا يتفق مع الدريني في ان الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول— ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، وزكما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه— وواجهه أن يفيد مجتمعه ويستفيد — بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه.

ومن هذا المنطلق بحثنا عن الوسيلة العلاجية لهذا المشكل والتي كانت الممارسة الرياضية كوسيلة لمساعدة المراهق على الاندماج داخل جماعته فكان لها الأثر الكبير في تحسين مشاركة المراهق داخل جماعته، وهذا ما اثبتته النتائج المحصل عليها والخاصة بالفرضية الثالثة حيث وجدنا أن اندماج التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي أكثر منه عند للتلاميذ غير ممارسين.

ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثالث الخاص ببعده الاندماج الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي

لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين "، قد تحقق حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى الجنسين.

## 5- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

خلال فترة المراهقة يصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات نفسية وجسمية مفاجئة حيث يطرأ عليه بعض التناقضات والتقلبات وعدم الاستقرار كالقلق والخجل.....الخ.

وقد أثبتت عدت بحوث أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيض من هذه الاضطرابات النفسية ومنها موضوع بحثنا هذا الذي يكمن في مفاهيم الخجل ودور النشاط البدني والرياضي في التحرر منه ، وهذا مما لوحظ على أن الخجل في جملته تأثير سلبى على نفسية المراهق ويظهر ذلك من خلال نتائج المقياس الذي وزع عليهم.

وهذا نظرا للتغيرات الحادثة على عدة مستويات مرفولوجية نفسية ثقافية واجتماعية بسبب المراهقة

مما يخلق الكثير من الخجل لديهم وهذا مما يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي فكانت الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل، وهذا ما تحققنا منه من خلال بحثنا هذا بان للممارسة الرياضية دور فعال في التخفيف من الشعور بالخجل.

ومن هذا المنطلق و من خلال إثباتنا لثلاث فرضيات من أصل ثلاث فرضيات مطروحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي انه فعلا لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور فعال في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## 6- أهم الاستخلاصات:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين وغير 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 وغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة الثقة بالنفس عند الممارسين مرتفعه عنه عند غير ممارسين.

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

من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن للممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي دور كبير في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الختامة



## الخاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والخجل بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة، ألا وهي دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الشعور بالخجل، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني والرياضي للمراهق، ومساهمته في التخفيف من الشعور بالخجل أو حتى التحرر منه.

إن النشاط البدني والرياضي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الخجل والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج أن النشاط البدني والرياضي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب غير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والخجل الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدواني.

ادن فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في التحرر من الخجل أو التخفيف من الشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

المراجع

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع العربية:

- 1- عيد العزيز الدينسي، مقياس الخجل . القاهرة مصر: دار الفكر العربي، 1979.
- 2- احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية . لبنان: . مكتبة لبنان، 1977.
- 3- علي يحي منصور، الثقافة الرياضية . ط1، الجزء الأول: سنة، 1971.
- 4- مصطفى رزيق، خفايا المراهقة . دمشق: جاز النهضة العربية، 1960.
- 5- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات، 1987.

6- مایسة أحمد النیال ومدحت عبد الحمید أبو زید. دوافع التوقف في النشاط

الرياضي. 1999.

7- محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه . مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع والنشر، 1998.

8- كمال درويش ، أمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ . ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.

9- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية. 1992.

10- .عمار بوحوش و محمد الدنيبات، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد

البحوث. ط3، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2001.

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

ثانية ماستر

استمارة خاصة بالتلاميذ

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة،  
وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي  
نحن بصدد انجازه والذي موضوعه:

دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ  
المرحلة الثانوية.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

1- الجنس:  ذكر

- أنثى

2- هل أنت ممارس للنشاط البدني والرياضي : - ممارس

- غير ممارس

1. هل تثق بقراراتك؟

أ- ثقة كبيرة جدا

ب- أتق فيها إلى حد ما

ج- لا أتق دائما في قراراتي، حيث اشك دائما إذا ما كان قراري هذا صائبا أم لا

2. هل سبق لك ان قدمت كلمة عننية في اجتماع ما ؟

أ- مرات عديدة

ب- مرة واحدة

ج- ولا مرة

3. هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم؟

أ- لا يراودني أي قلق

ب- اقلق بعض الشيء

ج- أكون قلقا ومضطربا إلى درجة كبيرة جدا

4. إلى أي مدى يقلقك مظهرك العام؟

أ- لا يقلقني على الإطلاق

ب- أحيانا ما يقلقني

ج- كثيرا ما يقلقني

5. هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع؟

أ- أنا دائما العب لأفوز

ب- كلا الأمرين معا

ج- للاستمتاع في المقام الأول

6. هل تشعر بالراحة عندما تكون بفردك؟

أ- عندما تكون بمفردك

ب- مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك

ج- في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير

7. ما هو تصرفك في التجمعات الاجتماعية؟

أ- تستمع إلى أحاديث الآخرين

ب- تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر

ج- غالبا ما تملك زمام المناقشة

8. عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي، أي الطرق التالية ترتاح لها؟

أ- كتابة خطاب

ب- التحدث عبر الهاتف

ج- وجها لوجه

9. عندما تكون في حافلة أو قطار، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

أ- أبدا

ب- بين الحين والآخر

ج- غالبا ما أبدأ أنا هذه المحادثة

10. إذا كنت سائرا في الطريق واقترب شخص نحوك تشك في معرفتك له كيف

تتصرف؟

أ- تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدا هو الحديث

ب- تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا

ج- تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا

11. كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟

أ- نادرا جدا

ب- أحيانا

ج- كثيرا

12. هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء؟

أ- أبدا

ب- بين الحين والآخر

ج- عادة

13. عندما تقابل شخص لأول مرة، فماذا يكون شعورك؟

أ- مرتبك ومتوتر

ب- مرتاح ومتشوق لمعرفة

ج- لا تستطيع لانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك

14. عندما تتحدث مع شخص ما، ما الذي تفضل فعله؟

أ- تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرا

ب- تتحدثان معا عما كان يفعله كلاكما

ج. تخبره بما كنت تفعله أنت



15. ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟

أ- تنطوي على نفسك وتتحاشى الآخرين

ب- لا تقول الكثير، لكن تنظر جيدا في وجه الآخرين

ج- تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم

16. ما هو شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

أ- سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر

ب- سأحاول أن استعد واجعلها خطبة جيدة على الرغم من أنني لا أسعى للقيام بذلك

ج- سأكون سعيدا و متحمسا للأمر

17. عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما، كيف تتصرف؟

أ- تكتمه بداخلك

ب- تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة

ج- تناقشه مع اكبر عدد ممكن من الناس

18 إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك، فكيف سيكون رد فعلك؟

أ- لا تهتموتنفض يديك من الموضوع

ب- تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرا مناسباً في هذا الوقت

ج- تسرع دائما في التدخل في المناقشة

۱ \_\_\_\_\_ ۲