

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

الدكتور : لعياضي عصام جامعة سوق أهراس<sup>1</sup>

الدكتور : مرزوقي سمير جامعة سوق أهراس<sup>2</sup>

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، كذلك تناولت التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس، التحصيل الدراسي والسن، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ملائمة لهذه الدراسة، حيث كانت عينة البحث من 35 تلميذا بمتوسطة بعمر عبد العزيز ولاية سوق أهراس وتم اختيارها بطريقة عمدية، وقد تجسدت أداة الدراسة في الاستبيان، وأهم النتائج المتوصل إليها: أن لحصة التربية البدنية وال رياضية دور إيجابي في التخفيف من حدة الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط لمتغير السن والتحصيل الدراسي.

وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة يوصي الباحثان بمايلي: ضرورة الاهتمام بالمواضيع الاجتماعية للرياضة أكثر حتى يتسنى دمج التلميذ اجتماعيا مع مراعاة القيام بأيام دراسية ودورات حول الخجل النفسي داخل المؤسسات التربوية ودور حصة التربية البدنية في معالجة ذلك.

**الكلمات المفتاحية:** حصة التربية البدنية والرياضية. الخجل النفسي. تلاميذ الطور المتوسط

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

## **The role of physical and sports education class in alleviating the psychological shyness of middle school students**

### **Abstract:**

The study aimed at identifying the role of physical and sports education in alleviating psychological shyness among middle school students. It also examined whether there were statistically significant differences in responses of respondents about shyness due to sex variable, academic achievement and age. The sample of the study was 35 students in the middle of Arour Abdel Aziz, Souk Ahras province and was chosen in a deliberate way. The study tool was embodied in the questionnaire. There is also a statistically significant difference at the level ( $\alpha$  ( $\alpha \leq 0.05$ )) of the share of physical education and sports in the alleviation of psychological shyness of pupils of the intermediate age variable and academic achievement.

In light of the results of the study, the researchers recommend the following: The need to pay more attention to the social topics of sports in order to enable the social integration of the student taking into account the study days and courses on psychological shyness within educational institutions and the role of physical education in the treatment of this.

**Keywords:** Physical and sports education class. Psychological shyness

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعِلما له أصوله ومبادئه وأهدافه، تعزز من خلال 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 البدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري، فالبعض يراها مجرد تمارين والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، ويات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلميذ من جميع جوانبه، وهذا ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية إلا أن الخجل يكون أكثر حدة عندما يكون مترامنا مع مرحلة المراهقة بعد تحولات من شأنها أن تمهيء 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.

فإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالحالات الانفعالية للمراهق، فإننا نخص بالذكر ظاهرة الخجل التي تعتبر أكثر مظاهر الاضطرابات النفسية شيوعا، حيث يعرف الخجل عند علماء النفس وعلماء الاجتماع بأنه مرضاً اجتماعيا ونفسياً يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد من طفولته، فيؤثر فيه ويؤدي إلى بعثرة طاقاته الفكرية، ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية، ويشل قدرته على السيطرة في سلوكه وتصرفاته تجاه المجتمع الذي يعيش فيه (غالب مصطفى، 1986، ص3)

كما أنه لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته مختلف الأنشطة الرياضية، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما لا يمكن أن نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم، لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حين أصدرت العديد من الأمرات التي تتعلق بتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمرية رقم 95 - 09 المؤرخة في 25/02/1995.

ومن هذا المنطلق تحددت إشكالية الدراسة فيما يلي:

هل لخصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟  
ويتفرع من التساؤل العام التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق دلالية إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن؟

## فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

لخصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

### الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

## أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، لذلك فإنها تهدف إلى:

- التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن.

## مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### التربية البدنية والرياضية:

**اصطلاحاً:** ذكر بيتر أرنو لد تعريفاً للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر" (أمين أنور الخولي، 2001، ص36)

**التعريف الإجرائي:** هو الجزء من التربية العامة التي تقوم على الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد عبر النشاط البدني.

### الخجل:

**اصطلاحاً:** هو عبارة عن الشعور بالقلق الخفيف وعدم الارتياح والكف الذي يحدث في حضور الآخرين كما يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الطفل بالآخرين، فالخجل يستثار دائماً بواسطة الناس وليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف إن الطفل يخجل، لأن الناس غير مألوفين لديه، أو لأنهم أكبر سناً أو قوة منه وقد يشعر الطفل بالخجل في حالة وجود شخص واحد وعدد من الأشخاص (الأنصاري، 366، 1996-367)

### التعريف الإجرائي:

هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح (إحساس) بالضيق وعدم الثقة بالنفس وتجنب المواقف الاجتماعية.

### المراهقة:

**اصطلاحاً:** ويعرفها العالم HOLL STANLI على أنها: "الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف" (سعدية محمد علي، 1980، ص25)

### التعريف الإجرائي:

وهي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان حيث تطرأ عليه مختل التغيرات، حيث تتسم هذه المرحلة بالاضطراب وتذبذب في سلوك الفرد.

### الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة لميسي عبد الرزاق وغندير خالداً 2014 حول دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر بجامعة ورقلة، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي وغير المتمدرسات

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

لحصة التربية البدنية والرياضية على عينة 168 تلميذة من الطور الثانوي منهم 84 ممارسة للنشاط البدني و84 غير ممارسة، وقد اعتمد على الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي، كما تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.

2- دراسة بن قبي أمينة وبن رجم ادريس 2015 تحت عنوان "دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط" بمجلة الإبداع الرياضي-العدد 18-جامعة محمد بوضياف المسيلة، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق الفردية في مستوى الخجل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة ومتوسط الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي والاستبيان كأداة بحث على 40 تلميذة بطريقة قصدية، وأهم النتائج المتحصل عليها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

#### أدوات البحث:

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من متوسطة بعور عبد العزيز لولاية سوق أهراس، والبالغ عددهم 200 تلميذا حسب معلومات مدير المتوسطة.

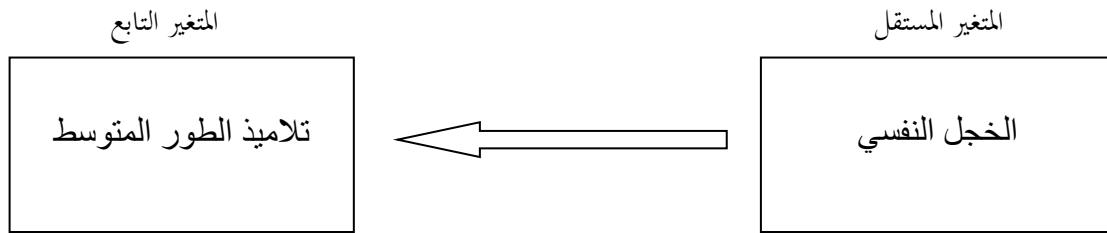
**عينة البحث:** حيث تم اختيار 35 تلميذا من السنة أولى متوسط، تم اختيار العينة بطريقة عمدية.

#### متغيرات الدراسة:

أ. **المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي هذا البحث "الخجل النفسي".

ب. **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي هذا البحث هو تلاميذ الطور المتوسط.

الشكل رقم (01) يوضح متغيرات الدراسة.



#### حدود الدراسة:

**المجال المكاني:** تمت هذه الدراسة على مستوى متوسطة بعور عبد العزيز لولاية سوق أهراس والبالغ عددها 35 تلميذا.  
**المجال الزمني:** تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر أفريل، وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين \* 2018/04/24 إلى \* 2018/05/06 \*، فيما تم تحليل وفرز النتائج من \* 2018/05/07 إلى \* 2018/05/13.

**المنهج:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يفسر الظاهرة كما هي على أرض الواقع.

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

**أداة الدراسة:** قام الباحثان بالاعتماد على الاستبيان بعد قيامه بالدراسة الاستطلاعية، حيث رأى بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة.

وبعد الاطلاع على استبيانات عديدة لدراسات سابقة والاقتراس من بعضها.

وقد تكون الاستبيان في النهاية من ثلاث أقسام:

**القسم الأول:** ويعبر عن البيانات والمعلومات الشخصية لعينة البحث والتي اشتملت على (03) عناصر تمثلت في: الجنس، التحصيل العلمي، السن

**القسم الثاني:** الخجل النفسي:

وتكون من (13) عبارة

❖ درجات الاستبيان:

يشمل الاستبيان على 05 درجات:

الإجابة	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
الدرجات	1	2	3	4	5

**صدق الأداة:**

الصدق الظاهري:

قام الباحثان بعرض أداة البحث (الاستبيان) في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذو الخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين في مجال موضوع الدراسة للحكم عليها.

كان معامل ثبات كبير نسبيا لفقرات الاستبيان وقد تراوحت 0.979 كما أن معامل الثبات لنصفي الاستبيان كان عاليا حيث قدر ب"0.975 بالنسبة للنصف الأول و0.964 بالنسبة للنصف الثاني، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

**ثبات الأداة:**

يعتبر من الأمور المهمة لمعرفة مدى صلاحية أي اختبار أو استبيان، كما تساعد الباحث من الحصول على نفس النتائج عند إعادة الاختبار، وهي تعني " لتأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة". بعد عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين، قام الباحث بقياس ثباته باستعمال معامل كرونباخ ألفا.

1.9. طريقة ألفا كرونباخ (cronbach's alpha coefficient)

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان، حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان، وللاستبيان ككل، والجدول رقم (01) يوضح ذلك:

جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ

محاور الاستبيان	عدد الفقرات	كرونباخ $\alpha$
الخجل النفسي	13	0.985

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل محور، حيث تراوحت 0.985 وهو معامل ثبات مرتفع، وعليه يكون الاستبيان قبلاً للتوزيع، كما يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج.

الأساليب الإحصائية: استعمل الباحث البرنامج الإحصائي spss (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار 20).

### نتائج الدراسة:

#### الإجابة على التساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام (t-test) من أجل معرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس والجدول (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات للخجل النفسي لدى استجابات أفراد العينة وقيمة (t) ومستوى دلالتها تبعاً لمتغير "الجنس" عند درجة حرية 33.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة t-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السن	محاور الاستبيان
غير دال	0.23	9.725	1.30	51.00	15	ذكر	محور الخجل النفسي
			2.50	25.60	20	أنثى	

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمتغير الجنس.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لمحور الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط أكبر من 0.05 أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لواقع إدارة الصراع لدى العاملين تعزى لمتغير "الجنس". كما أن المتوسط الحسابي للذكور 51.00 وانحراف معياري 1.30 وهو أكبر من الإناث الذي بلغ المتوسط الحسابي عندهن 25.60 وانحراف معياري 20.50، وبلغت قيمة t-test 9.725، أما قيمة الدلالة 0.23، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لواقع إدارة الصراع لدى العاملين تعزى لمتغير "الجنس".

#### الإجابة على التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن؟

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (02) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي تبعاً لمتغير السن (12-13 سنة، 13-14 سنة، 14-15 سنة).

محاور الاستبيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
محور الخجل النفسي	بين المجموعات	6308.87	02	3154.4	87.72	0.00	دال
	داخل المجموعات	1150.66	32	35.95			
	المجموع الكلي	7459.54	34				

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول الخجل النفسي للتلاميذ تبعاً لمتغير السن.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة للخجل النفسي لدى التلاميذ أصغر من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى "السن" لصالح التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم 12-13 سنة، وبلغ متوسط المربعات بين المجموعات 3154.4، بينما بلغ 35.95 داخل المجموعات، بلغت قيمة "F" 87.72 بقيمة دلالة 0.00، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى "السن".

### الإجابة على التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (03) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي (ضعيف، متوسط، جيد).

محاور الاستبيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة



رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

محور الخجل النفسي	بين المجموعات	3746.22	02	1873.1	16.14	0.00	دال
	داخل المجموعات	3713.31	32	116.04			
	المجموع الكلي	7459.54	34				

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول الخجل النفسي للتلاميذ تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة للخجل النفسي لدى التلاميذ أصغر من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير "التحصيل الدراسي"، وبلغ متوسط المربعات بين المجموعات 1873.1 في حين داخل المجموعات 116.04، أما قيمة F بلغت 16.14 بقيمة دلالة 0.00، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير "التحصيل الدراسي".

#### تفسير ومناقشة النتائج:

- بالنسبة للفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس .

تشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس، ويرى الباحث أن فكرة الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط هي نفسه بالنسبة للجنسين ولا يوجد اختلاف بينهم، سواء ذكورا أو إناثا. وعليه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير "الجنس".

- بالنسبة للفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن، ويرى الباحث أن الخجل النفسي مختلف بين الفئات العمرية في المدرسة حيث كل تلميذ يرتبط بخجله وفقا للبيئة التي عاش فيها ومن هذا نصل إلى أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للخجل النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير "السن".

- بالنسبة للفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، ويرى الباحث أن الخجل النفسي مختلف بين التلاميذ النجباء والمتوسطين والضعفاء وهذا يعكس أن للحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الخجل النفسي بين جميع التلاميذ دون سواء ومن هذا نصل إلى أنه:

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للتحلل النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير "التحصيل الدراسي". وهذا ما يختلف مع دراسة لميسي 2014 الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف التحصيل الدراسي.

الاقتراحات:

- يوصي الباحثان بزيادة الدراسات حول الخجل النفسي في المجال الرياضي
- القيام بأيام دراسية ودورات حول مفهوم الخجل النفسي داخل الوسط المدرسي
- الاهتمام بوضع الإجراءات الكفيلة من أجل تخفيف الخجل النفسي لدى التلميذ
- العمل على الرقي بالأنشطة الرياضية وجعلها مفتاحاً للعلاجات النفسية الحديثة.

#### المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي، (2001): أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة .
2. الأنصاري بدر محمد، (1996): دليل تعليمات مقياس الحرج الموقفي، ط1، دار الكتاب الجامعي، الكويت.
3. بن قبي أمنة، بن رجم ادريس (2015): دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 18، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
4. لميسي عبد الرزاق، غندير خالد، (2014): دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، جامعة ورقلة.
5. سعدية محمد باهر علي، (1980): سيكولوجية المراهقة، ط2، دار البحوث العلمية، الكويت .
6. غالب مصطفى، (1986): القلق والخجل، مكتبة الهلال، بيروت، لبنان .
7. الجريدة الرسمية: المرسوم الرئاسي رقم 01 - 96 : المؤرخ في 05 جانفي 1996، المتضمن الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تنظيمها و تطويرها.