

## فاعلية الأنشطة البدنية الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات المرحلة النهائية من التعليم المتوسط "دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الجلفة"

### The effectiveness of sports physical activities in liberation from modesty among female students in the final stage of intermediate education

علي خينش

جامعة الجلفة (الجزائر)، [alikhin.ali@gmail.com](mailto:alikhin.ali@gmail.com)

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2021/05/24

تاريخ الإرسال: 2021/12/25

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية المتشكلة من أنشطة هادفة تعود بالتلاميذ لمنفعة بدنية ترقى إلى وعي الفكري وبناء بدني جسمي وتحسين السلوك والابتعاد عن الوحدة النفسية والاضطرابات النفسية، حيث ذهبت هذه الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة كأداة لتحرر التلميذات ذات الطبيعة الخجولة والمنطوية التي تنتظر المساعدة وعدم الإحراج. ووصلنا في هذه الدراسة إلى ايجابية تأثير النشاط البدني الرياضي على رفع مستوى الثقة بالنفس ، وكذا توصلنا إلى ايجابية تأثير ممارسة النشاط الرياضي عند هذه الفئة من خلال التواصل الاجتماعي والاندماج في الجماعة فكانت النتيجة مرتفعة.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الرياضية ، الخجل، المراهقة

#### Abstract:

The study aimed to know the extent of the contribution of physical and sports education within the educational institution consisting of purposeful activities that benefit the students for a physical benefit that rises to intellectual awareness, building a physical body, improving behavior and staying away from psychological loneliness and psychological disorders. And the introverted fearful waiting for help and not embarrassment, and our conclusion in this study is the positive impact of sports physical activity on raising the level of self-confidence, and we also reached a positive impact of sports activity in this category through social communication and integration into the group, and the result was high.

**Key words :** sports activities; Shy; adolescence

1. مقدمة:

من المعروف أن المرحلة الأولى من المراهقة تعتبر البوابة التي يفتحها الطفل لاختيار الطريق الذي يسلكه طول حياته، حيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الانفعالية (رمضان محمد القذافي: 2000، ص 372) حيث يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها، إذ يفسر كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره وفي هذا إساءة والتقليل من شأنه ، وبالتالي اعتراضه على سلوك والديه وأخذ مأخذ العناد والسلبية وبهذا يصبح المراهق معرضاً إلى العديد من الاضطرابات النفسية ، التي محل دراسة الباحث.

وكثيراً ما نجد أن الأحداث التي مضت قد تسبب الشعور بالوحدة النفسية في هذه الفترة ، كما أن الشعور بالوحدة النفسية مرتبط بالخجل ، لذا يعتبر الخجل سمة متسمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمها من فرد إلى آخر ومن عمر إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى ، كما تتعد أشكاله وأنواعه ومظاهره التي قد تأخذ شكل الزمرة مابين فيزيولوجية وانفعالية ومعرفية (النيال مايسة : 1999 ، ص 2).

وهذا السلوك ربما هو نتاج للانفعال قد سبقه فعل هذا يجعل منا الذهاب إلى سحب هذه الطاقة السلبية بواسطة الاندماج في الجماعة والمشاركة مع الآخر وهذا ما هو موجود في حصة التربية البدنية وما يصاحبه من دور ايجابي بالابتعاد عن الوحدة النفسية المتمثل في الخجل وغيره .

أن التربية البدنية تمتاز بالأنشطة المتنوعة الجماعية منها والفردية التي تجعل من التلميذ يبرز إمكاناته ويفجر طاقته وتغير أحواله واكتساب طاقات ايجابية واكتشاف شخصيته الحقيقية التي يواجه بها العالم والابتعاد عن الخجل والانطواء والوحدة النفسية ، والتربية البدنية ليست لعباً ولهو فقط بل عيادة

نفسية تعالج الفرد وتعيد برمجته من حال إلى حال ناهيك على الاندماج والمخالطة بين الأفراد واكتساب مهارات حركية منها وفكرية تحمل بين طياتها حسن المعامل الروح الرياضية .

## 2.الإشكالية:

إن أصعب مرحلة يمر بها الإنسان هي مرحلة التحول النفسية والهرموني والتغير البيولوجي هذا يكمن في مرحلة المراهقة والأصعب في ذلك الدخول على هذه المرحلة لما تمر بها من تقلبات ومزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة، وفي هذا الصدد لمسنا هذا في التلميذ الذي يدرس ما بين نهاية مرحلة المتوسط (رابعة متوسط) وبداية التعليم الثانوي (أولى وثانية ثانوي) في المرحلة العمرية بين 14 سنة و 16 سنة وهي بوابة المراهقة والمرحلة الحرجة حيث يخرج التلميذ عن دوره ويفقد توافقه النفسي ويمارس الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تعيقه، و تكون بحدة عند الإناث.

عادة ما نجد التلميذات في هذه الطور الانتقال من الطفولة إلى المراهقة يتغيرن في طريقة الكلام والتصرفات والتقييد النفسي والانطواء والعزلة والحجل ، و هذا الانتقال له ما يبرره من تغيرات فيزيولوجية ومرفولوجية تجعل من التلميذة ترى نفسها أنها غير الذي كان يجعلها تنعزل وتخفي ما فيها من سلوكيات و تعابير تجسد الخجل والاحتشام لد البنات.

ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الطريقة والوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية كما ذكرنا سابقاً، على اعتبار فاعلية التربية البدنية والأنشطة المدرجة و نجاعتها في هذا المجال .

إن حصة التربية البدنية والرياضية تدرج في نفس النسق التربوية العام، ومن خلال وجود التلاميذ في جماعة منظمة و بقيادة المعلم، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة

والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخّل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأديّة الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (البيسوني وآخرون، 95). ولحصة التربية البدنية والرياضية في الجسد التربوي أهمية بالغة سواء من حيث غناها بالأهداف والأغراض التربوية، أو من حيث الاستهدافات تحقّقها بدنياً وعقلياً ونفسياً وجمالياً وعاطفياً وشعورياً وحركياً، وغيرها (سعد ونيللي، 1998، 121).

وبات من الضروري الاعتماد هذه الحصة التي تكمل النسق التربوي والمعرفي لما لها من نشاط فكري وبدني، هذا وأصبحت التربية البدنية الرياضية مادة أساسية كسائر المواد وتدرّس في المؤسسات التعليمية وتكمّل الجوانب التربوية وتعزز العملية التعلّمية واكتساب المهارات الرياضية والفكرية.

و حسب ما ذكرنا من فوائد الحصة الرياضية واكتسابها من أنشطة ومن ضرورتها للنشء والأسرة التربوية وتنمية روح الجماعة والتعاون إلا أننا نرى غير ذلك وخصوصاً الممارسة من طرف الإناث في الفترة المذكورة سالفاً من الالتزام بالصمت والخجل وربما حتى الخوف من الآخر مما يجعلنا نتساءل في دراستنا لهذه الحالة والتي نرى ربما من وجود حلّ بواسطة الأنشطة الرياضية لها ونقول :

**هل لممارسة الأنشطة البدنية دور في التحرر من الخجل ؟**

**التساؤلات الجزئية :**

- هل للنشاط البدني الرياضي دور على مستوى الثقة بالنفس ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على الاندماج في الجماعة؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي؟

**الفرضية العامة :**

**لممارسة الأنشطة البدنية دور في التحرر من الخجل.**

### الفرضيات :

- للنشاط البدني الرياضي دور على مستوى الثقة بالنفس.
- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على الاندماج في الجماعة.
- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي.

### 3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في إبراز الدور الايجابي للنشاط الرياضي في رعاية هذه الفئة من خلال التحرر من الخجل والابتعاد عن الانطواء والوحدة النفسية وكذلك تسليط الضوء على مدى أهمية حصة التربية البدنية في المؤسسة التربوية ولما لها من دور في النمو النفسي الاجتماعي و خلق روح التعاون والمثابرة والانضباط ونقاء العقل وتنمية الاستعدادات الفكرية روح التحدي والابتعاد عن الكسل والخمول البدني والفكري واكتساب الطاقة الايجابية لما لها أهمية في الحياة اليومية.

### 4. أهداف الدراسة :

- الكشف عن مساهمة النشاط البدني الرياضي تغير السلوك التلميذ.
- البحث عن دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الابتعاد الخجل بشكل ايجابي.
- التوصل إلى مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في الثقة بالنفس لدى الإناث.
- معرفة الدور الايجابي التي تلعبه الممارسة الرياضية التربوية في التواصل الاجتماعي .
- إثبات دور النشاط البدني الرياضي في خلق روح الجماعة والاندماج الاجتماعي.

### 5. مصطلحات ومفاهيم:

الأنشطة الرياضية: مفردتها النشاط الرياضي

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للأفراد بمختلف أعمارهم وعن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحياة اليومية.

و يندرج ضمن هذا المجال، مفهوم الرياضة للجميع التي تعني " مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر قدر ممكن من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم " .

### النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية التعريف الإجرائي: يمكن تعريفه على أنه مجموعة من الحركات و التمارين البدنية والرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية وصفاته البدنية، و تحسين المهارات الحركية وكذا الترفيه و التسلية و ملأ أوقات الفراغ.

### الخجل:

لغةً : خجل [ خجل :الْفَرَاءُ :الْحَجَلُ الْإِسْتِرْحَاءُ مِنْ الْحَيَاءِ وَيَكُونُ مِنَ الدُّلِّ . رَجُلٌ خَجَلٌ وَبِهِ حَجَلَةٌ أَيْ حَيَاءٌ .(لسان العرب)

" استحيا ودهش ، ودهش ، وبقي ساكنا ولا يتحرك ، والخجل معناه أن يلتبس الأمر على الرجل فلا يعرف كيف المخرج (علي أبادي مجد الدين ، 1987،ص1281).

### المراهقة:

**لغة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل " رهق بمعنى غشا أو لحق أو دنى ،  
فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد  
الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج .(فؤاد الباهي السيد : 1997 ، ص  
272)

ويعرفها ابن منظور في لسان العرب بقوله: " غلام مراهق أي مقارب للحلم"  
( أبو الفضل جمال الدين - محمد بن مكرم بن منظور، 1995، ص 131).  
**اصطلاحاً :** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني وتعني الاقتراب من  
النضج وهي الفترة التي قد تقع بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد ،  
وعلى ذلك فالمراهق لا يعد طفلاً وال راشد وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات  
والتوقعات المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد ( B . AMLOCK ،  
ELIZABETH, p 173)

و كذلك عرفت بأنها مجموع التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج  
البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل  
الذكور (عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي ، 1978 ، ص 23)  
والمراهقة " مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذن فهي عملية بيولوجية حيوية  
عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد الباهي السيد ،  
1997 ، ص 275).

**دراسات سابقة ومشابهة:**

**- دراسة كاما وكانيكار :**

حيث قام كل من كاما وكانيكار 1993 بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته  
بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية  
المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد  
استخدم الباحثان عينة 50 طالب قوامها و 50 طالبة أنثى من طالب الكليات  
الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط

الشعور بالخجل ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طالب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وذلك 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.

- دراسة الدكتور عيسى براهيمى، الدكتور خضار خالد و الأستاذ هداج حمزة حول دور الممارسة الرياضية التربوية في الحد من الخجل لدى المراهقة المتقدمة في المرحلة الثانوية بالمناطق الريفية (مجلة تفوق).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الممارسة الرياضية التربوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تحرير المراهقة المتقدمة من مرض أو اضطراب الخجل، وهذا من خلال دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات، طبقت الدراسة الميدانية على بعض تلميذات أرياف ولاية الوادي بعينة بلغت 200 تلميذة 100 ممارسة و 100 غير ممارسة طبقة عليهم مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل وبلاستعانة بالأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و(ت) ستودينت وهذا كله عبر الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، واستخلصت النتائج إلى الأهمية البالغة لممارسة الرياضية التربوية في تحرير المراهقة الريفية المتقدمة من الخجل.

## 6. الإجراءات الميدانية :

### 1.6 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء زيارة لبعض المؤسسات التربوية بهدف الاطلاع على الفئة المستهدفة لإختيار العينة وعددها و نوع الدراسة المراد العمل بها و كذا اختيار أفضل الطرق لتطبيق الأدوات للحصول على اصدق النتائج .

وكانت هذه الزيارة على مستوى المؤسسات التالية : (متوسطة حساني بحاسي بحبح ، متوسطة الحرية بدار الشيوخ ، متوسطة الأمير بالجلفة ) حيث قام



الباحث بتوزيع استبيان أولي على 30 تلميذة موزعين على 10 لكل مؤسسة قصد الاستطلاع والاختيار الأفضل للبنود وضع خارطة طريق البحث ، وإدراك الصعوبات والعراقيل لتجنبها .

وتوصنا في الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي : ملائمة المقياس، ومناسبته لمستواهم العمري والعلمي، ووضوح العبارات، بحيث لم تواجههم أي مشكلة في فهم العبارات أو غموض إحدى الفقرات.

### 2.6 المنهج المتبع في الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو كائن في المحيط المدرسي بالنسبة لتلميذات المرحلة المتوسط (رابعة متوسط) .

### 3.6 أدوات الدراسة :

1.3.6 الاستبيان : استمارة مكوّنة من 28 عبارة موجهة للتلميذات مقسمة لثلاث أبعاد :

- البعد الأول يقيس مستوى الثقة بالنفس (10 عبارات).
- البعد الثاني يقيس الاندماج في الجماعة (09 عبارات).
- البعد الثالث يقيس التواصل الاجتماعي (09 عبارات).

### 7.مجتمع وعينة الدراسة :

7-1 مجتمع البحث : مجتمع البحث في دراستنا هاته يكمن في جميع تلميذات

الطور المتوسط (سنة رابعة متوسط (14- 16) على مستوى ولاية الجلفة

7-2 عينة البحث: عينة قوامها 160 تلميذة من مختلفة متوسطات ولاية الجلفة

### 7-3 مجالات الدراسة:

7-3-1 المجال البشري: الفئة المستهدف هي تلميذات مرحلة المتوسط (رابعة متوسط) في بعض متوسطات ولاية الجلفة (متوسطة حساني ، متوسطة القيزي بن زيان) بحاسي بحبح ، (متوسطة الحرية) دارالشيوخ ، (متوسطة طعبة خيرة) الجلفة ، (متوسطة بوعبدلي ) مسعد

7-3-2 المجال الزماني: تمت هذه الدراسة في الموسم 2018/2019

7-3-3 المجال المكاني: بعض متوسطات ولاية الجلفة.

8- الخصائص السيكومترية:

8-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث هنا على استخراج الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في هذا المجال "النشاط البدني التربوي" وخلصنا إلى اتفاق نسبته 83% لواقعية العبارات الموجهة للتلميذات وهذا ما تصلنا إليه في قبول وتعديل بعض العبارات لتلائم البيئة التربوية الجزائرية.

8-2 ثبات المقياس :

بعد تطبيق أسلوب إعادة الاختبار وهو أمثل أسلوب في الثبات حيث وزع المقياس على العينة مكونة من 25 تلميذة عشوائياً وبعد أسبوعين تم إعادة توزيعه من جديد ، توصلنا إلى معامل ارتباط بين الاختبارين يساوي 0.89 وهذه القيمة تدل على قوة الارتباط بين الاختبارين وبالتالي ان المقياس على عالية من الثبات .

9- النتائج ومناقشتها

9-1-1 نتائج الفرضية الأولى: للنشاط البدني الرياضي دور على مستوى الثقة بالنفس.

فاعلية الأنشطة البدنية الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات المرحلة النهائية من  
التعليم المتوسط

جدول 01 يوضح نتائج العبارات من 01 إلى 10

القرار الإحصائي	df	sig	$\alpha$	$\chi^2$	أبدا		أحيانا		دائما		البنوت
					النسبة	التكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	
دال	2	0.000	0.05	41.60	%40	64	%50	80	%10	16	1
دال	2	0.000	0.05	30.46	%51.3	82	%33.1	53	%15.6	25	2
دال	2	0.000	0.05	67.81	%53.1	85	%43.8	70	%3.1	5	3
دال	2	0.000	0.05	81.09	%62.5	100	%33.1	53	%4.4	7	4
دال	2	0.000	0.05	66.20	%32.5	52	%60.0	96	%7.5	12	5
دال	2	0.000	0.05	12.93	%27.5	44	%51.3	82	%33.8	54	6
دال	2	0.000	0.05	133.44	%75	120	%21.9	35	%3.1	5	7
دال	2	0.000	0.05	74.60	%65	104	%22.5	36	%12.5	20	8
دال	2	0.000	0.05	23.34	%45	72	%39.4	63	%15.6	25	9
دال	2	0.000	0.05	24.05	%47.5	76	%36.3	58	%16.3	26	10

جدول 02 لنتائج عبارات الفرضية الأولى

القرار الإحصائي	df	sig	$\alpha$	$\chi^2$
دال	2	0.000	0.05	55.55

9-1-2 تحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 02 يتضح لدينا ان القيمة  $\chi^2$  بلغ 55.55 اما قيمة sig بلغت 0.000 عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  ومن خلال مقارنة قيمتي sig و  $\alpha$  نجد ( $0.05 > 0.000$ ) إذن هي دالة إحصائيا ونقول أن الفرضية محققة أي أن النشاط البدني الرياضي يؤثر على مستوى الثقة بالنفس لدى الإناث.

فالفرضية الخاصة **ببعد الثقة في النفس** تقول إن لمستوى الثقة بالنفس دور في التحرر من الخجل الذي يعتبر سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس و الجراءة، فإذا كان مستوى الثقة النفس عالٍ ومرتفع كانت نسبة الخجل قليلة والعكس صحيح حيث يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه، وأنه يعامل بقسوة وكرهية من قبل الوالدين والآخرين فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء وعدم الثقة بالنفس وعدم الاطمئنان وتقدير الذات و إن الثقة بالنفس هي حسن التكيف والجرأة وأنها الشعور بالأمان والشعور بالكفاية والشعور بقبول الآخرين والإيمان بالنفس والالتزان الاجتماعي ( أبوعلام ،1978،ص 104).

فتقدير الذات ورفع المستوى الثقة بالنفس يعتبران من أهم الأمور التي تسعى المراهقة إلى تحقيقها وخصوصاً في هذه المرحلة وحتى تصل إلى ذلك لا بد لها من طرق ووسائل ومن بين هذه الوسائل والطرق وأهمها الممارسة الرياضية، أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد كثيراً في رفع مستوى الثقة بالنفس كما هو الحال في الفوز في مباراة أو المنافسة الرياضية يزيد من مستوى ثقة وهذا وفق ما يعرفه **كوبر سميث** بأن تقدير الذات على أنه ذلك التقييم الذي يعبر عن الاتجاه سواء بالقبول أو الرفض، و مدى اعتقاد الفرد في قدراته و نجاحه. وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السالفة الذكر الخاصة بالفرضية الأولى حيث وجدنا أن مستوى الثقة بالنفس عند التلميذات مرتفع .

ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى الخاص **ببعد الثقة بالنفس** من مقياس الخجل لحوراء عباس كرماش والذي كان " يؤثر النشاط البدني الرياضي على مستوى الثقة بالنفس لدى الإناث وقد تحققت

وتوافق نتائج الدراسة مع دراسة براهيم عيسى وزملائه بعنوان "دور الممارسة الرياضية التربوية في الحد من الخجل لدى المراهقة المتمدرسة في المرحلة

فاعلية الأنشطة البدنية الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات المرحلة النهائية من  
التعليم المتوسط

الثانوية بالمناطق الريفية" والتي تحققت فيها الفرضية الأولى " للنشاط البدني  
الرياضي دور على مستوى الثقة بالنفس"

- 1-2-9 نتائج الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي  
على الاندماج في الجماعة.

- جدول 03 يوضح نتائج العبارات من 11 إلى 19

القرار الإحصائي	df	sig	α	كا <sup>2</sup>	أبدا		أحيانا		دائما		البنوي
					النسبة	التكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	
دال	2	0.000	0.05	59.49	%27.5	44	%60.6	97	%11.9	19	1
دال	2	0.004	0.05	10.89	%27.5	44	%45.6	73	%26.9	43	2
دال	2	0.000	0.05	24.95	%28.8	46	%51.3	82	%20.0	32	3
دال	2	0.000	0.05	130.29	%74.4	119	%22.5	36	%3.1	5	4
دال	2	0.001	0.05	14.79	%43.1	69	%37.5	60	%19.4	31	5
دال	2	0.000	0.05	90.38	%65.6	105	%30.0	48	%4.4	7	6
دال	2	0.000	0.05	89.99	%60.6	97	%36.9	59	%2.5	4	7
دال	2	0.000	0.05	45.95	%55.0	88	%33.8	54	%11.3	18	8
دال	2	0.000	0.05	168.35	%81.3	130	%15.0	24	%3.8	6	9
دال	2	0.000	0.05	59.49	%27.5	44	%60.6	97	%11.9	19	10

جدول 04 لنتائج عبارات الفرضية الثانية

القرار الإحصائي	df	sig	α	كا <sup>2</sup>
دال	2	0.0005	0.05	70.56

9-2-2 تحليل ومناقشة الفرضية الثانية

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 04 يتضح لدينا ان القيمة  $\alpha^2$  بلغ 70.56 أما قيمة sig بلغت 0.0005 عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

ومن خلال مقارنة قيمتي sig و  $\alpha$  ( $0.05 > 0.0005$ ) إذن دالة إحصائياً ونقول أن الفرضية محققة أي أن النشاط البدني الرياضي له دور ايجابياً على الاندماج في الجماعة .

الفرضية الثانية التي تمت صياغتها الخاصة بالبعد " الاندماج الاجتماعي من مقياس الخجل لحوراء عباس كرماش.

ومن خلال تعريف جونز وآخرون على ان الخجل استجابات تدل على الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد والمواقف الاجتماعية هذا ما يتفق مع تعريف عبد العزيز الدريني " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة " وهذا ما وافق أيضا دراستنا على ان الفرد الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الآخرين مع تأكيد بعض التعاريف على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، ومن الطبيعي جداً ان تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول وينتج عنه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته.

وفي بحثنا عن الوسيلة الناجعة للعلاج في هكذا مشاكل اللجوء إلى الممارسة الرياضية وهذا ما نجده في الحصص الرياضية بالنسبة الاندماج الاجتماعي داخل الجماعة وكان لها الأثر الايجابي الكبير في تحسين مشاركة المراهقة داخل جماعتها، وهذا ما أثبتته النتائج المحصل عليها في الفرضية الثانية " بان التلميذات يندمجن أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

فاعلية الأنشطة البدنية الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات المرحلة النهائية من  
التعليم المتوسط

ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثاني الخاص ببعده الاندماج في الجماعة من مقياس الخجل لحوراء عباس كرماش والذي كان " يؤثر النشاط البدني الرياضي دور ايجابي على الاندماج في الجماعة لدى الإناث وقد تحققت .

- 1-3-9 نتائج الفرضية الثالثة: للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي.

القرار الإحصائي	df	sig	α	كا <sup>2</sup>	أبدا		أحيانا		دائما		البنوي
					النسبة	التكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	
دال	2	0.000	0.05	31.95	%33.1	53	%51.9	83	%15.0	24	1
دال	2	0.000	0.05	43.40	%25.0	40	%57.5	92	%17.5	28	2
دال	2	0.000	0.05	50.45	%41.3	66	%51.3	82	%7.5	12	3
دال	2	0.000	0.05	141.05	%76.3	122	%21.3	34	%2.5	4	4
دال	2	0.000	0.05	29.45	%47.5	76	%38.8	62	%13.8	22	5
دال	2	0.000	0.05	31.79	%50.6	81	%35.0	56	%14.4	23	6
دال	2	0.000	0.05	29.45	%47.5	76	%38.8	62	%13.8	22	7
دال	2	0.000	0.05	79.55	%65.0	104	%26.2	42	%8.8	14	8
دال	2	0.000	0.05	17.41	%34.4	55	%46.2	74	%19.4	31	9
دال	2	0.000	0.05	31.95	%33.1	53	%51.9	83	%15.0	24	10

جدول 06 لنتائج عبارات الفرضية الثالثة

القرار الإحصائي	df	sig	α	كا <sup>2</sup>
دال	2	0.000	0.05	50.5

### 9-3-2 تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 06 يتضح لدينا ان القيمة  $\text{كا}^2$  بلغ 50.5 اما قيمة sig بلغت 0.000 عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  ومن خلال مقارنة قيمتي sig و  $\alpha$  ( $0.05 > 0.000$ ) وهي دالة إحصائية ونقول أن الفرضية محققة أي أن النشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي.

الفرضية الثالثة التي تمت صياغتها الخاصة بالبعد " التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لحوار عباس كرماش.

لطبيعة مرحلة النمو التي تمر بها التلميذة وخاصة من الناحية الاجتماعية نجدها تتجه للانضمام للجماعة من جنسها وذلك لإشباع حاجاته الاجتماعية من تواصل وصحبة وتحرر بيئي والابتعاد عن العزلة والانطواء، فالمراهدة في حاجة للتواصل مع الأصدقاء والانتماء للجماعة وهو ما يجعلها أكثر فاعلية وإنتاجية لصالح جماعتها. ، و من المعروف على حصة التربية البدنية والرياضية في جوها العامة تركز على التواصل وخصوصاً في الألعاب الجماعية وهذا هو المراد من إبعاد هذه الفئة عن الانطواء والخوف من الآخر والتمسك بالوحدانية وهذا ما حققته الفرضية الثالثة بدالاتها ودعمها لفاعلية الممارسة الرياضية في التواصل الاجتماعي

ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثاني الخاص ببعد التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لحوار عباس كرماش والذي كان " يؤثر النشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي لدى الإناث وقد تحققت .

### 10- مناقشة نتائج الفرض العام :

أشارت نتائج الدراسة الحالية بتطبيق مقياس الخجل في إثبات فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية لتحرر من الخجل في مرحلة التعليم المتوسط لدى الإناث لما تمتاز به هذه الفئة من سلوكيات في هذه المرحلة.



هذا و لوحظ على أن الخجل في مجمله له تأثير سلبي على نفسية المراهقة ويظهر ذلك من خلال نتائج المقياس الذي وزع عليهم، نظرا للتغيرات الحادثة على عدة مستويات ومرفولوجية نفسية واجتماعية بسبب المراهقة يخلق الكثير من الخجل لديهم، حيث أثبتت بعض الدراسات على أن لممارسة الرياضة التربوية دوراً كبيراً في تقليل من هذه الاضطرابات النفسية وسلوكيات التي تؤدي إلى العزلة وبالتالي تنعكس سلبياً على التلميذات من الجانب النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة حيث ذهبنا في دراستنا هذه إلى دراسة فاعلية ممارسة التربية البدنية في المؤسسة التربوية لتقليل من الخجل من منظور الأبعاد الاجتماعية والنفسية الثلاث المختارة من طرف الباحث في مقياس الخجل "لحوراء عباس كرماش" (الثقة بالنفس ، الاندماج الاجتماعي والتواصل الاجتماعي) لما يرى الباحث من بالغ الأهمية فيهم والخوض في دراستهم على مستوى المجال الدراسي حيث نرى أن لممارسة الرياضة دوراً كبيراً لتخلص من المظاهر الخجل في الوسط الاجتماعي وخاصة في الألعاب الجماعية وتحرر من الانعزال والانطواء في المنافسات والاهتمام من طرف المربي والمجموعة داخل الفوج الواحد لبث روح الجماعية والتعاون والتواصل وهذا ما تحقق في دراستنا ووافق دراسة الدكتور عيسى براهيمى وزملائه في بحثهم "دور الممارسة الرياضية التربوية في الحد من الخجل لدى المراهقة المتمدرسة في المرحلة الثانوية بالمناطق الريفية (براهيمي عيسى وآخرون : 2020 ص 48 مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)".

وعليه نتج من دراستنا انه لممارسة التربية البدنية فاعلية ناجعة لتحقيق الثقة وبالنفس وبالتالي التقليل من الخجل لدى التلميذات وهذا بتحقيق الفرضية الأولى وكذا تحقق الفرضية الثانية والثالثة في الجانب الاجتماعي الاندماج والتواصل الاجتماعي وهذا ما يثبت الفرض العام أن لممارسة الأنشطة البدنية دور في التحرر من الخجل لتلميذات مرحلة نهائي التعليم المتوسط .

## 11- الخلاصة:

من دراستنا سألقة الذكر ومن خلال العينة والمهجع المستعمل والمعالجات الإحصائية نستنتج مايلي:

- هناك فاعلية للنشاط البدني الرياضي على مستوى الثقة بالنفس وبالتالي التقليل من الخجل عند التلميذات .

- هناك فاعلية للنشاط البدني الرياضي و دور إيجابي على الاندماج في الجماعة وبالتالي تكون روح الجماعة والتعاون والشعور بالآخر والابتعاد عن الخجل والانطواء والعزلة .

- هناك فاعلية للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على التواصل الاجتماعي الجراءة وتقبل الآخر من خلال المنافسات واللعب الجماعي.

للممارسة الرياضية دور ايجابي وفعال يرتكز على روح الجماعة والتعاون من خلال التركيز على تقبل الآخر والجرأة التي يكتسبها التلميذ من خلال حصة التربية البدنية لما لها من جو ثري باللعب والمنافسة والترفيه والابتعاد عن القلق والاضطرابات النفسية

## 12- اقتراحات :

- نصح الأولياء بتوطيد العلاقة مع الأبناء ومرافقتهم مع الأساتذة، التعامل معهم بليونة وتفهم وخصوصاً في هذه المرحلة.

- الحث على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها كم فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق.

- العمل على المرافقة النفسية للمراهقات من طرف الأساتذة وذلك للحد من إحساسهم بالخجل، وهذا من خلال في الممارسة الرياضية التربوية ودفعهم لها.

- الابتعاد عن التهميش التلميذات من طرف الأساتذة وحثهم لممارسة الأنشطة الرياضية.

### المصادر والمراجع:

1. أبو الفضل جمال الدين - محمد بن مكرم بن منظور : " لسان العرب " ، الطبعة الأولى ، مجلد التاسع ، دار صادر ، بيروت ، 1995.
  2. خليفة علي : الخجل أسبابه وعلاجه، المركز العربي للنشر والتوزيع الإسكندرية
  3. صافي شيماء : كيف نتعامل مع الخجل عند الأطفال ، الرواد للنشر والتوزيع ، عمان، 2005.
  4. عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي ، موسوعة علم النفس وتحليل النفس ، دار العودة ، بيروت ، لبنان ، 1978 .
  5. علي فاتح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعية، ط 1، 2002
  6. فؤاد الباهي السيد : " الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
  7. مايسة النيال: دراسة مقارنة في الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة، الإسكندرية، 1999
  8. محمد علاوي : سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، مراز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ،
- B . AMLOCK ELIZABETH , la psychologie K développement ... -  
copyright M.E. Gnahill , paris , p 173 " .

### المجلات :

1. براهيم عيسى،خضار خالد،هداج حمزة : (2020 ماي) دور الممارسة الرياضية التربوية في الحد من الخجل لدى المراهقة المتمدرسة في المرحلة الثانوية بالمناطق الريفية ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مجلد 5 العدد 1 ص (40-50)