

التربية البدنية والرياضية ودورها في التحرر من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

Physical and sports education and its role in freedom from shame and the promotion of self-confidence among middle school students

قراد عبدالمالك

جامعة العربي التبسي-تبسة (الجزائر)، abdelmalek.guerrad@univ-tebessa.dz

تاريخ النشر: 13 / 05 / 2022

تاريخ القبول: 08 / 05 / 2022

تاريخ الإستلام: 15 / 01 / 2022

ملخص:

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط، أجريت الدراسة على عينة من احدى متوسطات ولاية تبسة قدرت بـ 30 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 12 و15 سنة واختيرت بالطريقة العشوائية من متوسطة أبي موسى الأشعري الماء الأبيض، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي باستخدام عبارات من مقياس الخجل ومقياس المهارات النفسية.

بعد اجراء الدراسة النظرية والمعالجة الاحصائية باستخدام معامل الارتباط ت ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية توصلنا إلى أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في مساعدة التلاميذ من التحرر من الخجل بكل أنواعه، كذلك تعزز وتطور الثقة بالنفس لدى التلاميذ في الطور المتوسط

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية؛ الثقة بالنفس؛ الخجل.

Abstract:

The aim of this study is to identify the role of physical and sports education in freedom from shame and to promote self-confidence among middle-class students. The study was conducted on a sample of an average of 30 students aged 12-15 from Tibesan state, selected randomly from Abi Musa's Al-Achaari Medium El-Malabiod, using the descriptive curriculum using terms from the blush scale and the psychological skills scale.

After conducting the theoretical study and statistical processing using the T Student correlation coefficient to determine the significance of statistical differences, we found that physical and sports education played a significant role in helping pupils to be free from all kinds of shame, as well as enhancing and developing the self-confidence of middle-class students.

Keywords: *Physical and sports education; Self-confidence; Shame.*

1. مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية ذات طابع حيوي وضروري داخل الوسط المدرسي و ذلك من خلال مساهمتها في تكوين شخصية التلميذ للتكيف والاندماج داخل المجتمع، و نظرا لانعكاساتها الإيجابية على تطوير القيم والمبادئ الأساسية التي تفيد المجتمع فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية للمنظومة التربوية وأعطيت لها عناية خاصة حيث أنها أصبحت مادة كباقي المواد الأخرى لها منهاج و طرق لتدريسها، فهي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد مباشرة (الخولي، 2001، صفحة 36)، كما أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من جميع النواحي وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي (بوسكرة، 2005، صفحة 07)، ويرى علماء النفس والاجتماع ان أكثر المراحل صعوبة في حياة الفرد هي فترة المراهقة وهذا لسيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، فتظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل العمرية الأخرى (richard, 1998, p. 28)، فهي تضع المراهق تحت ضغط التغيرات النفسية والفيزيولوجية فهو مجبر على إعادة بناء ذاته وهويته (Philippe, 2002, p. 55)، كذلك التقلبات المزاجية والصراعات النفسية والاجتماعية والجسمية والانفعالية، فالأنشطة الرياضية المدرجة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على شخصية التلميذ من الناحية الذاتية والنفسية وقد تساهم في التخفيف من الضغوطات والاضطرابات النفسية ومن أبرزها الخجل والذي يعد من أكثر العوامل ملاحظة أثناء حصص التربية البدنية (كنزة، 2019، صفحة 147)، فالخجل هو الانفعال الناشئ عند ادراك الفرد لعدم التكافؤ الحقيقي او الوهمي لانفعاله او بعض المظاهر الفردية مع المعايير و المتطلبات الأخلاقية لمجتمع معين فهو شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب أثناء الاحتكاك بالآخرين (الأنصاري، 1996، صفحة 367)، هذا الخوف والاضطراب النفسي ينتج عنه عدم الثقة بالنفس وهي إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أن يتفاعل بحكمة وفاعلية مع المواقف المختلفة الممكن التعرض لها (دسوقي، 2008، صفحة 19)، كما أنها أحد الخصائص الانفعالية وشعور الفرد بالاطمئنان والقدرة على الاعتماد على الذات، وهي ترتبط بتقدير الفرد الايجابي عن ذاته مما يؤثر ايجابيا على هويته (محمد، 1997، صفحة 76).

وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة من أجل معرفة:

أولاً: الاشكالية

هل حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ طور المتوسط؟

1. التساؤلات الفرعية

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحرر من الخجل تعزز لمتغير الجنس؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحرر من الخجل تعزز لمتغير البيئة الاجتماعية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس تعزز لمتغير الجنس؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس تعزز لمتغير الجنس؟

ثانياً: الفرضيات

1. الفرضية العامة

حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ طور المتوسط

2. الفرضية الجزئية

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحرر من الخجل تعزز لمتغير الجنس

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحرر من الخجل تعزى لمتغير البيئة الاجتماعية
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس

ثالثا: أهداف البحث

- 1- التعرف على دور حصة التربية البدنية في الحد من الخجل لدى تلاميذ طور المتوسط.
- 2- التعرف على دور حصة التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ طور المتوسط.
- 3- تزويد العاملين في مجال التدريس الى توضيح فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في برامج المنظومة التربوية وتأثيرها على تنمية شخصية التلميذ
- 4- التوضيح واثبات العلاقة الموجودة بين الخجل والثقة بالنفس
- 5- إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو احدى متغيراتها من خلال ما ستضيفه دراستنا من نتائج.

- 6- معرفة مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمحافظة على القيم والمبادئ الأساسية للمجتمع

رابعا: أهمية البحث

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تدرس العلاقة بين كل من حصة التربية البدنية والرياضية والخجل والثقة بالنفس وتتجلى أهميتها في:

- 1- معرفة مدى فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط
- 2- معرفة مدى فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المتوسط
- 3- كما أن هذه الدراسة تعمل على اثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

خامسا: المصطلحات المستخدمة في البحث

1. حصة التربية البدنية والرياضية

1.1 اصطلاحا

هي جزء من التربية العامة تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان النشاطات البدنية المختلفة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوينهم، وتعمل على تنمية وتطوير الفرد ومكوناته من شتى الجوانب العقلية، النفسية والصحية للانسجام داخل مجتمعه (أحمد عماد الدين، 2019، صفحة 172)

2.1 تعريف اجرائي

هي مجموعة الأساليب و الطرق الفنية التي تهدف الى إكساب الفرد القدرات البدنية و المهارات الحركية المختلفة بواسطة ألعاب مختلفة

2. الخجل

1.2 اصطلاحا

هو مجموعة متألفة من الاتجاهات و المشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد و تجعله يتأثر انفعاليا بالأخرين في المواقف الاجتماعية (عبدالمعطي، 2001، صفحة 324)

2.2 تعريف اجرائي

هو مجموعة التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح وعدم القدرة على التأقلم مع الموقف الذي يتعرض له

3. الثقة بالنفس

1.3 اصطلاحا

خاصية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الايجابي والتفاؤل والاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح (Richard, 2005, p. 29).

2.3 تعريف اجرائي

الثقة بالنفس هي شعور يكون داخل الفرد، ويكون حالة إيجابية لدعم قدرات الفرد والاستعدادات الخاصة به وهي احدى سمات الشخصية وهي ثقة الفرد بقراراته وقدراته.

4. المراهقة

1.4 اصطلاحا

هي الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فهي حالة تأهب لمرحلة الرشد تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي بين (11-21 سنة) (زهران، 2000، صفحة 34)، كذلك هي الفترة الانتقالية بين الطفولة وسن البلوغ والتي تبدأ في عمر 11-13 سنة تقريبا وتنتهي في عمر 18-21 سنة، والوقت الدقيق لهذه الفترة يعتمد على بعض العوامل المتنوعة المحيطة بالثقافة والتطور البيولوجي والانتقال يرتبط بالتغيرات البيولوجية والمعرفية والنمو الاجتماعي (بلوم، 2020، صفحة 249).

2.4 تعريف اجرائي

هي احدى ابرز المراحل العمرية لما لها من اهمية في بناء وصقل شخصية الفرد.

سادسا: الدراسات السابقة والمشابهة

هناك الكثير من الدراسات التي تناولت أو شابهت موضوع دراستنا نذكر منها:

دراسة (جميلة، 2017) بعنوان مدى تأثير الخجل على التكيف المدرسي لدى الطفل المتمدرس، حيث هدفت الدراسة للكشف عن مدى تأثير الخجل على التكيف او التوافق المدرسي لدى الطفل في طور الابتدائي ، و من اجل ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي كمنهج علمي لاستقصاء البيانات، حيث تم تطبيق كل من مقياس الخجل و مقياس التوافق المدرسي على عينة مكونة من 60 تلميذ و تلميذة من متوسطات كل من ولاية تيبازة و الجزائر، و للمعالجة الاحصائية تم استخدام اختبار T لتحليل التجانس و الحزمة الإحصائية SPSS لتحليل النتائج احصائيا، و من خلال ذلك اسفرت النتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة بين الخجل و التكيف المدرسي و لكنها علاقة سالبة ضعيفة جدا، كذلك هناك فروق بين الذكور و الاناث المتمدرسين في درجة الخجل.

دراسة (عيسى، 2020) بعنوان الأنشطة الرياضية المدرسية ودورها في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، هدفت الدراسة الى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية من طرف التلاميذ في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى المراهقين، لهذا استخدم الباحث مقياس الخجل الاجتماعي، حيث تم توزيعه على عينة عشوائية من التلاميذ ممارسين وغير ممارسين بلغ عددهم 260 تلميذ وتلميذة موزعين على ثانويات ولاية الأغواط وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية SPSS كانت أهم النتائج المتوصل اليها ان لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية الدور الفعال في التحرر من الخجل الاجتماعي.

دراسة (سعدون، 2020) بعنوان أثر برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة، هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة، مستخدما المنهج التجريبي على عينة عمدية قدرت ب 06 لاعبات في نادي الرياضي محافظة ديالى للموسم 2018 – 2019 تتراوح أعمارهم (18 – 22 سنة) من ذوي الاحتياجات الخاصة بعد الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية توصل الباحث الى أن البرنامج التدريبي أثر في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد اوصى الى اعداد برنامج ارشادي وتكثيف الجلسات الارشادية لزيادة الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة لما له من تأثير ايجابي على حياتهم وأدائهم الرياضي والجانب النفسي لتحقيق الانجاز الرياضي.

II. الطرق والأدوات

أولاً: منهج الدراسة

نظرا لطبيعة الموضوع تبين أن أنسب منهج يمكن أن تبعه هو المنهج الوصفي، والذي نستخدمه بكثرة في العلوم الاجتماعية ويعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة الى عمليات التصنيف والإحصاء مع بيان وتفسير تلك العمليات ويعد المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الاجتماعي كسبيل لفهم ظواهره واستخلاص سماته، ويأتي على مرحلتين الأولى الاستكشاف والصياغة التي تحتوي بدورها على ثلاث خطوات هي تلخيص تراث العلوم الاجتماعية فيما يتعلق بموضوع البحث والاستناد الى ذوي الخبرة العلمية والملمية بموضوع الدراسة، ثم تحليل بعض الحالات التي تزيد من استبصارنا بالمشكلة وتلقي الضوء عليها أما المرحلة الثانية فهي مرحلة التشخيص والوصف وذلك بتحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها تحليلا يؤدي الى اكتشاف العلاقة بين المتغيرات وتقديم تفسير ملائم لها (العسكري، 2004، صفحة 06).

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة

1. مجتمع الدراسة

يعرفه Grawitz على انه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات، كما يقصد به كامل أفراد موضوع البحث أو الدراسة (بلقاسم، 2017، صفحة 35)، وعلية فان المجتمع الأصلي لهذه الدراسة هم تلاميذ طور المتوسط.

2. عينة الدراسة

العينة عبارة عن مجموعة المفردات أو العناصر التي يتم سحبها من المجتمع الذي نريد بحثه، أو بتعبير آخر هي جزء من الكل (أمال، 2021، صفحة 17)، المختارة في هذه الدراسة هم تلاميذ مرحلة المتوسط والمقدرة بـ 30 تلميذ اختيرت بالطريقة العشوائية من متوسطة ابي موسى الأشعري الماء الأبيض ولاية تبسة والذين تتراوح أعمارهم (12- 15 سنة)، كما تعتبر العينة من أهم العناصر التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل الى نتائج ذات مصداقية عالية وموثوق فيها (أحمد، 2009، الصفحات 67-68).

الجدول 1: يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المؤوية	التكرار	الجنس
% 56,67	17	ذكر
% 43,33	13	أنثى
% 100	30	المجموع

المصدر: من اعداد المؤلف

ثالثا: متغيرات الدراسة

المتغير المستقل هي حصة التربية البدنية والرياضية، المتغير التابع في كل من الخجل و الثقة بالنفس.

رابعا: مجالات الدراسة

1. المجال الزمني

بدأت التفكير الفعلي لهذه الدراسة في شهر نوفمبر 2021، أما بالنسبة توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالدراسة على التلاميذ فقد كان بتاريخ 11 جانفي 2022 وجمعت في نفس اليوم

2. المجال المكاني

المجال المكاني داخل المؤسسة التربوية (متوسطة أبي موسى الأشعري الماء الأبيض)

سادسا: أدوات الدراسة

وظف الباحث عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدت في كشف جوانب البحث وتحديد أجزائها استمارة الاستبيان والتي قمنا بصياغتها واختيار عباراتها بما يتماشى مع المتغيرات موضوع الدراسة وهذا انطلاقا من :

1. مقياس الخجل Shyness Scale

قام بإعداد هذا المقياس في الأصل شيك وباص (Cheek, Buss 1981) ونقله الى العربية بدر الأنصاري سنة 1996، ويتكون المقياس من تسع عبارات يجاب عنها استنادا الى خمسة عبارات، وقد أجرى كثير من الدراسات على المقياس للتحقق من الخصائص السيكومترية له في كل من أمريكا وبريطانيا والكويت، وقد كشفت عن تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق (مجيد، 2014، صفحة 203). واخترنا العبارات الملائمة لموضوع دراستنا وأدرجناها ضمن استمارة الاستبيان الموزعة على التلاميذ.

1.1 تصحيح وتفسير المقياس

يحتوي مقياس الخجل على 9 عبارات، وتتراوح الدرجة من (9-45)، ويتم تصحيح المقياس بأن تجمع تقديرات العبارات مع بعضها للحصول على درجة كلية، ويمكن أن تتفاوت الدرجة الكلية على المقياس بأكمله من 9 درجات (الحد الأدنى) الى 45 درجة (الحد الأقصى) وتعكس الدرجة العالية لمقياس الخجل المرتفع على حين تعكس الدرجة المنخفضة الخجل المنخفض.

2. مقياس المهارات النفسية Mental Skills Questionnaire

مقياس المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinsom وكريستوفر شامبروك Shambrook سنة 1996 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وأعاد صورته العربية محمد حسن علاوي ويتكون من ستة أبعاد من بينها بعد الثقة بالنفس، وأربعة وعشرون عبارة بمعنى كل بعد من الأبعاد الستة لديه أربعة عبارات (علاوي، 1998، صفحة 543).

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1- القدرة على التصور | 2- القدرة على تركيز الانتباه |
| 3- الثقة بالنفس | 3- القدرة على الاسترخاء |
| 5- القدرة على مواجهة القلق | 6- دافعية الانجاز الرياضي |

ويتضمن المقياس 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق تماما)

1.2 التصحيح

بما أن بعد الثقة بالنفس من بين أبعاد مقياس المهارات النفسية، وبما انه من بين متغيرات الدراسة فان تصحيحه حسب ما تطرق اليه محمد علاوي، فاننا سوف نأخذ إلا العبارات الخاصة ببعد الثقة بالنفس والتي كانت كمايلي حسب ماهو مدرج في مقياس المهارات النفسية:

الجدول 2: بين توزيع العبارات في إتجاه البعد وعكس اتجاه البعد

أبعاد مقياس المهارات النفسية	ارقام العبارات في اتجاه البعد	ارقام العبارات عكس اتجاه البعد
3- الثقة بالنفس	5، 17	11، 23

المصدر: (علاوي، 1998، صفحة 544)

وبما أن متغير الثقة بالنفس من بين المتغيرات التي يدرسها موضوع بحثنا فقد قمنا باختيار عبارات بعد الثقة بالنفس وأدرجناها ضمن استمارة الاستبيان التي قمنا بصياغتها. بعد صياغة استمارة الاستبيان قمنا بتوزيعها على مجموعة من الخبراء قصد تحكيمها وتصحيحها وصياغتها بصورتها النهائية بما يتماشى مع موضوع دراستنا

3. الخصائص السكومترية للأداة

1.3 الصدق

هو قياس المقياس فعلا لما وضع من أجله، ويشير إلى الدرجة التي يمكن فيها للمقياس أن يقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليه (بلوم، 2020، صفحة 229)، استخدمنا مايلي:

1.1.3 صدق المقارنة الطرفية

قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، يطبق المقياس على مجموعة المختبرين وترتب الدرجات المحصل عليها تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية، ويستعمل اختبار T لدلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين ويكون المقياس صادقا كلما كان قادرا على التمييز تمييزا دالا بين المجموعتين المتطرفتين (عبدالحميد، 2006، صفحة 250)

تم الاعتماد لحساب صدق الأداة على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعديا بحيث تأخذ 25 % من درجات أعلى وأدنى التوزيع حيث كان عدد الأفراد 5 وحساب T لمعرفة الفروق بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول أدناه:

الجدول 4: صدق استمارة الاستبيان بطريقة صدق المقارنة الطرفية

الأداة	مجموعات المقارنة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة الإحصائية
استمارة الاستبيان	المجموعة الدنيا	8	3,33	1,29	-6,727	0.000	دالة إحصائية
	المجموعة العليا	8	5,66	1,49			

من خلال الجدول 4 قدرت قيمة T (-7,962) عند (0,05، df=7) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداة بين المجموعتين، أي ان الاستمارة لديها قدرة تمييزية بين المقارنة الطرفية للمجموعتين، حيث تحصلنا على (1,23±3,33) بالنسبة للمجموعة الدنيا و (1,49±5,66) بالنسبة للمجموعة العليا.

2.3 الثبات

هو مدى استقرار الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس يقيس لديه سمة معينة، حيث أنه إذا تم تطبيق المقياس عليه عدة مرات، فإنه يسجل نفس النتائج تقريبا في كل مرة (بلوم، 2020، صفحة 229)، وقمنا بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

1.2.3 معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

هو تطبيق الاختبار مرة واحدة، ثم تحسب درجات اجابات المبحوثين على الاسئلة الفردية، والزوجية مع حساب معامل الارتباط بينهما، بعدها تطبق معادلة سييرمان براون لإجراء تصحيح احصائي لمعامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة وذلك لان الثبات يتأثر بطول الاختبار (خفاجة، 2002، صفحة 187).

الجدول 5: نتائج معامل ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية (تصحيح سييرمان براون)

الأداة	مجموعات المقارنة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	
					قبل التصحيح	بعد التصحيح
استمارة الاستبيان	الفردية	8	10,33	1,02	0,620**	0,666**
	الزوجية	8	7,36	1,32		

*الارتباط دال احصائيا عند 0.01

من خلال الجدول 5 معامل الارتباط بعد التصحيح باستخدام معادلة سييرمان براون قدر (**0,666) وبالنتيجة فان مقياس المهارات النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

4. المعالجة الإحصائية

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والأساليب الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

1.4 المتوسط الحسابي

يستعمل المتوسط الحسابي كثيرا في حياتنا اليومية فهو الطريقة المباشرة التي نلجأ إليها عند مقارنة مجموعتين، والمتوسط الحسابي هو مجموع القيم على عددها (خيرى، 1997، صفحة 41)، ويعتبر من أهم مقاييس النزعة المركزية، وعملية حسابه غير معقدة ومفهومة ويتسم بسعة استخداماته ومن ميزاته شموله على كافة وحدات التوزيع التكراري (بلداوي، 2009، صفحة 69)

2.4 الانحراف المعياري

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس التشتت استخداما ويغرف بأنه الجذر التربيعي لمعدل مجموع مربعات انحرافات القيم عن متوسطها، أي أنه الجذر التربيعي للتباين، ويتطلب حسابه أولا حساب التباين للقيم ثم استخراج الجذر التربيعي للتباين فيكون الناتج هو الانحراف المعياري (غرايبية، 2006، صفحة 69).

3.4 اختبار T ستودنت

يستخدم اختبار T للمقارنة بين متوسطين تجريبيين، وهدفه التأكد من أن الفرق بين المتوسطين الناتجين من عينتين فرق ثابت أي له دلالة، أم أنه فرق ناتج عن الصدفة وظروف اختيار العينة بمعنى أنه إذا تكرر البحث عدة مرات فإن هذا الفرق لن يظهر مرة ثانية (أبو النيل، 1987، صفحة 231)

4.4 معامل الارتباط

هو الأسلوب الذي يفسر درجة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين دون النظر إلى السببية بينهما، يرتبط هذين المتغيرين بعلاقة خطية أو غير خطية وقد لا تكون أي علاقة بينهما على وجه الاطلاق، ويستخدم اشكال الانتشار لإعطاء فكرة مبدئية عن شكل واتجاه العلاقة بين هذين المتغيرين ان وجدت، فإذا تبين من

شكل الانتشار وجود علاقة بينهما فان قياس درجة قوتها رقميا تتم عن طريق حساب معامل الارتباط المناسب لنوعية البيانات المتاحة من هذين المتغيرين (رشيد، 2008، الصفحات 157-158)، بالإضافة الى برنامج الحزم الإحصائية spss الإصدار 23. α

iii. نتائج الدراسة

أولاً: عرض وتحليل وتفسير النتائج

1. عرض وتحليل نتائج متغير الجنس ومتغير التحرر من الخجل

الجدول 7: عرض وتحليل نتائج متغير الجنس ومتغير التحرر من الخجل

الأداة	المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة عند مستوى 0,05 و 29 df
استمارة الاستبيان	الجنس	30	0,56	0,50	-17,590	0,00	دال إحصائيا
	التحرر من الخجل	30	10,86	2,97			

من خلال الجدول 7 وبعد مقارنة نتائج متغير الجنس مع متغير التحرر من الخجل تحصلنا على $(0,50 \pm 0,56)$ بالنسبة لمتغير الجنس، و $(2,97 \pm 10,86)$ بالنسبة لمتغير التحرر من الخجل وقد بلغت قيمة T $(-17,590)$ بقيمة دلالة $(0,000)$ ، يتضح أن قيم متغير التحرر من الخجل أصغر عند $(df=29, 0,05)$ ، وبالتالي كانت دالة إحصائيا وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح متغير التحرر من الخجل.

2. عرض وتحليل نتائج متغير البيئة الاجتماعية ومتغير التحرر من الخجل

الجدول 8: عرض وتحليل نتائج متغير البيئة الاجتماعية ومتغير التحرر من الخجل

الأداة	المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة عند مستوى 0,05 و 29 df
استمارة الاستبيان	البيئة الاجتماعية	30	0,73	0,44	-17,629	0,000	دالة إحصائيا
	التحرر من الخجل	30	10,86	2,97			

من خلال الجدول 8 وبعد مقارنة نتائج متغير البيئة الاجتماعية مع متغير التحرر من الخجل تحصلنا على $(0,44 \pm 0,73)$ بالنسبة لمتغير البيئة الاجتماعية، و $(2,97 \pm 10,86)$ بالنسبة لمتغير التحرر من الخجل، بلغت قيمة T $(-17,629)$ بقيمة دلالة $(0,000)$ يتضح أن قيم متغير التحرر من الخجل أصغر عند $(df=29, 0,05)$ ، وبالتالي كانت دالة إحصائيا وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح متغير التحرر من الخجل.

3. عرض وتحليل نتائج متغير الجنس ومتغير الثقة بالنفس

الجدول 9: عرض وتحليل نتائج متغير الجنس ومتغير الثقة بالنفس

الأداة	المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة عند مستوى 0,05 و 29 df
استمارة الاستبيان	الجنس	30	0,56	0,50	-0,22	0,000	دالة إحصائيا
	الثقة بالنفس	30	5,40	1,35	19		

من خلال الجدول 9 وبعد مقارنة نتائج متغير الجنس مع متغير الثقة بالنفس تحصلنا على $(0,50 \pm 0,56)$ بالنسبة لمتغير الجنس، و $(1,35 \pm 5,40)$ بالنسبة لمتغير الثقة بالنفس وقد بلغت قيمة T $(-19,022)$ بقيمة دلالة $(0,000)$ يتضح أن قيم متغير الثقة بالنفس أصغر عند $(df=29, 0,05)$ ، وبالتالي كانت دالة إحصائيا وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح متغير الثقة بالنفس.

4. عرض وتحليل نتائج متغير البيئة الاجتماعية ومتغير الثقة بالنفس

الجدول 10: عرض وتحليل نتائج متغير البيئة الاجتماعية ومتغير الثقة بالنفس

الأداة	المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة عند مستوى 0,05 و 29 df
استمارة الاستبيان	البيئة الاجتماعية	30	0,73	0,44	-17,117	0,000	دالة إحصائية
	الثقة بالنفس	30	5,40	1,35			

من خلال الجدول 10 وبعد مقارنة نتائج متغير البيئة الاجتماعية مع متغير الثقة بالنفس تحصلنا على (0,44±0,73) بالنسبة لمتغير الجنس، و(1,35±5,40) بالنسبة لمتغير الثقة بالنفس و بلغت قيمة T (-117,17) - (17) بقيمة دلالة (0.000) يتضح أن قيم متغير الثقة بالنفس أصغر عند (0,05، df=29) وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح متغير الثقة بالنفس.

ثانياً: مناقشة الفرضيات

1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى والتي تفترض أن هناك فروق دالة احصائية بين التحرر من الخجل تعزز لمتغير الجنس، ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن قيمة الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0,05، df=29) وبالتالي وجود فروق معنوية لصالح متغير التحرر من الخجل، بناءً على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الأولى ويرجع ذلك إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية ساعدت على إزالة الملل والضيق وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس بين التلاميذ من كلا الجنسين وكذلك زيادة دافعية وميولاتهم نحو الممارسة الأمر الذي أدى إلى تحررهم من الخجل بالنسبة لكلا الجنسين وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (جميلة ب.، 2018).

2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية والتي تفترض أن هناك فروق دالة احصائية بين التحرر من الخجل تعزز لمتغير البيئة الاجتماعية، ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن قيمة الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0,05، df=29) وبالتالي وجود فروق معنوية لصالح متغير التحرر من الخجل، بناءً على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثانية ويرجع ذلك إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية وفرت بيئة لأجل إبراز التلاميذ مواهبهم وحررتهم من بعض القيود التي يرونها أنها كانت عائق بالنسبة لهم كذلك زادت من دوافعهم نحو الممارسة الأمر الذي أدى إلى تحررهم من الخجل بالنسبة لكلا الجنسين وهذا ما يتفق مع دراسة (بلقاسم، 2017).

3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة والتي تفترض أن هناك فروق دالة احصائية بين الثقة بالنفس تعزز لمتغير الجنس، ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن قيمة الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0,05، df=29) وبالتالي وجود فروق معنوية لصالح متغير الثقة بالنفس، بناءً على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثالثة ويرجع ذلك إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية عززت الثقة بالنفس وهذا باستبدال العبارات السلبية واستخدام العبارات الايجابية والتشجيعية لخفض مستوى القلق أثناء الحصة أو المنافسة مما يكسب التلميذ الثقة بالنفس، وهذا ما يتفق مع دراسة (مصطفى، 2009)

4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الرابعة والتي تفترض أن هناك فروق دالة احصائية بين الثقة بالنفس تعزز لمتغير البيئة الاجتماعية، ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن قيمة الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0,05، df=29) وبالتالي وجود فروق معنوية لصالح متغير الثقة بالنفس، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الرابعة ويرجع ذلك الى أن حصة التربية البدنية والرياضية عززت الثقة بالنفس وهذا راجع الى العبارات الايجابية والتشجيعية التي يستخدمها الأستاذ لخفض مستوى القلق أثناء الحصة أو المنافسة مما يكسب التلميذ الثقة بالنفس، وهذا ما يتفق مع دراسة (بلقاسم، 2017).

5. مناقشة نتائج الفرضية العامة

بناء على النتائج المحصل عليها من مناقشة الفرضيات الجزئية نستطيع استنتاج تحقق الفرضية العامة والتي تقول أن حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ طور المتوسط، ويرجع ذلك الى طبيعة الحصة التي تساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشرو روح المرح والسرور والتنافس بين التلاميذ زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحررهم من الخجل وعززت ثقتهم بالنفس، وهذا ما يتفق مع عدة دراسات نذكر منها دراسة كل من (بلقاسم، 2017)، (مصطفى، 2009) ودراسة (جميلة ب.، 2018).

6. الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات

1.6 الاستنتاجات

استنادا الى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والتطبيقية وفي حدود عينة البحث وخصائصها وعلى ضوء اهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والإمكانات المتاحة، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة واستنادا على الاجراءات العلمية المتبعة، واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي المستخدم أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- 1- التربية البدنية والرياضية تساعد في التحرر من الخجل
- 2- التربية البدنية والرياضية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس

2.6 التوصيات والاقتراحات

- 3- الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية ومحتوياتها و اجراءها المراحل السنوية الأخرى
- 1- الاهتمام أكثر بمجال الإعداد الذهني للاعبين
- 2- على أساتذة التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالجانب النفسي الرياضي للتلاميذ واعطائه أولوية
- 3- استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات على فئات عمرية اخرى.

IV. خاتمة:

ان الهدف من الدراسة هو معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط ، استنادًا الى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والتطبيقية في حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا الى الاجراءات العلمية المتبعة أمكن التوصل الى أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التحرر من الخجل بكل أنواعه كذلك لها دور كبير وفعال في تعزيز الثقة بالنفس بالنسبة للتلاميذ في طور المتوسط

الإحالات والمراجع:

- Philippe, G, violence et adolescence, (Paris: presse édition, 2002), p55
- richard, F, les troubles psychiques à l'adolescence, (Paris: édition Masson, 1998), p28
- Richard, H, psychologie du sport, (bruxelles: edition deboeck université, 2005), p29
- أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني (الجزائر: دار الخلدونية، 2005)، ص 07

- السيد محمد خيرى، الإحصاء النفسى، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997)، ص 41
- المنسى محمود عبدالحليم، الإحصاء وقياس التربية وعلم النفس، (الإسكندرية: دار المعرفة، 2006)، ص 250
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة، (القاهرة: دار الفكر العربي، 2001)، ص 36..
- أوثنى مصطفى، المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر، (الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، 2009)
- بدر محمد الأنصاري، دليل تعليمات مقياس الحرج الموقفي، (الكويت: دار الكتاب الجامعي، 1996)، ص 367.
- بن غليس سعاد، عبد العالي جميلة. (18 سبتمبر، 2018). دور ممارسة النشاط البدن الرياضي الترويحي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط، المحترف، المجلد 5، العدد 2، جامعة الجلفة، الجزائر، الصفحات 104-107 .
- بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، (الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2009)، ص 67-68
- حامد عبدالسلام زهران، علم النفس الإجتماعي، (القاهرة: عالم الكتب، 2000)، ص 34
- حسن عبدالمعطي، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة، (القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2001)، ص 324
- خالدى فراح، مهاوة آمال، أثر المناخ التنظيمي على التحصيل الدراسي خلال جائحة كورونا (2020-2021) دراسة استطلاعية لآراء الهيئة التدريسية لطلبة جامعة أم البواقي، مجلة الر رسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، المجلد 6، العدد 4، 2021، جامعة تبسة، الجزائر، الصفحات 11-25.
- سوسن شاكر مجيد، الإختبارات النفسية (نماذج)، (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014)، ص 203
- عادل عبدالله محمد، قياس الثقة بالنفس، (القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية، 1997)، ص 76.
- عبدالحميد عبدالمجيد بلداوي، أساليب الإحصاء للعلوم الاقتصادية وإدارة أعمال مع استخدام برنامج SPSS، (عمان: دار وائل للنشر، 2009)، ص 69.
- عبدالله فلاح المنيزل، عايش موسى غرابيية، الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية، (عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006) ص 69.
- عبود عبدالله العسكري، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، (دمشق: دار النمير، 2004)، ص 06
- عبود هيام سعدون. (15 سبتمبر). أثر برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبات من ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة التميز، المجلد 2، العدد 2، 2020، جامعة البيض، الجزائر الصفحات 01-12.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، (الإسكندرية: مطبعة الإشعاع الفنية، 2002)، ص 187
- فتيحة مقحوت، محمد بلوم، المراهقة والتفوق المدرسي، مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد 09، العدد 04، 2020، جامعة بسكرة، الجزائر الصفحات 247-288.
- قواسمية عيسى، الأنشطة الرياضية المدرسية ودورها في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد 4، العدد 1، 2020، جامعة الأغواط، الجزائر، الصفحات 01-20 الصفحات 20-01.
- كمال دسوقي، ذخيرة علوم النفس، (القاهرة: مؤسسة الهرام، 2008)، ص 19.
- لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان، دردون كنزة، دور الأنشطة الرياضية التربوية في التخفيف من حدة الخجل عند المراهقين في مرحلة المتوسط 12-15 سنة " مقارنة نفسية اجتماعية تربوية". مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد 01، العدد 2، 2019، جامعة سوق اهراس، الجزائر، الصفحات 145-165.
- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص 543.
- محمد حسين محمد رشيد، الإحصاء الوصفي والتطبيقي والحيوي. (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008) ص 157-158
- محمود السيد أبو النيل، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي (بيروت: دار النهضة العربية، 1987) ص 231
- مروك نوهة، سليمان جميلة، مدى تأثير الخجل على التكيف المدرسي لدى الطفل المتمدرس. المرشد، المجلد 7، العدد 1، 2017، جامعة الجزائر 2، الجزائر، الصفحات 277-285.
- ناجم نبيل، دودو بلقاسم، الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات (السن، التخصص الدراسي، طبيعة البيئة) (دراسة ميدانية على مستوى متوسطة الشهيد الورد عبيد، تبسة). مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 9، العدد 31، 2017، جامعة ورقلة، الجزائر، الصفحات 31-42 الصفحات 31-42.
- يونس أحمد عماد الدين، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، *social and human sciences review* مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، المجلد 20، العدد 1، 2019، جامعة باتنة 1، الجزائر، الصفحات 169-188.

الملاحق:

الملحق 1: استمارة الاستبيان الموزعة على الطلبة

عزيزي التلميذ

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مقال علمي بعنوان: التربية البدنية والرياضية ودورها في التحرر من الخجل وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المتوسط لذا يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نريد منكم أيها التلاميذ الإجابة على الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة بكل مصداقية وموضوعية لأننا سوف نوظفها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة و جد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية و سرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا

المحور الأول: التربية البدنية والرياضية لها دور في التحرر من الخجل بعد التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

الجنس : ذكر

أنثى

س1: متى تحس بالراحة و الاطمئنان عند ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

1. عند الفوز

2. للاستمتاع

3. اكتساب مهارات جديدة

س2: ماهو دورك أثناء المناقشة في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

1. تكون أحد المتدخلين

2. تستمع لأحاديث الآخرين فقط

3. تملك زمام الأمور أثناء المناقشة

س3: عند تواصلك مع أحد زملائك بشكل فردي أثناء حصة التربية البدنية، أي الطرق التالية تتراح إليها؟

1. حوار مباشر عن طريق المحادثة

2. استعمال وسائل، مثل الإشارات

3. أمور أخرى

س4: إذا كنت في وسيلة نقل حافلة سيارة فكيف تتواصل مع من يشاركك نفس المقعد؟

1. تلتزم الصمت

2. غالبا ما تبدأ أنت المحادثة

3. غالبا ما يبدأ هو المحادثة

س5: هل شاركت في حوارات أو لقاءات ما مع زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

1. نعم

2. لا

3. أحيانا

المحور الثاني: التربية البدنية والرياضية لها دور في التحرر من الخجل بعد الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ

مرحلة المتوسط

س1: هل تتجاذب أطراف الحديث مع كل زملائك أثناء الراحة و الاسترخاء؟

1. أبدا

2. مباشرة

3. أحيانا

س2: عندما تقابل زملاء جدد كيف يكون شعورك؟

1. مرتبك ومتوتر

2. مرتاح ومتشوق لمعرفة

3. تعرفهم بنفسك

س3: عندما تشعر بالقلق حيال تصرفات أحد الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية كيف

تتصرف؟

1. تكتمه بداخلك

2. تناقشه مع أفراد أسرتك

3. تناقشه مع أصدقائك المقربين

س4: إذا أحتمت المناقشة بين زميلين لك في حصة التربية البدنية والرياضية كيف سيكون موقفك؟

1. لا تهتم وتتغاضى عن الموضوع

2. تحاول تهدئة الموضوع

3. التدخل والمناقشة

المحور الثالث: التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

س1: هل تشارك في جميع الألعاب وأفكارك كلها تتضمن ثقتك بنفسك أثناء حصة التربية البدنية؟

1. نعم

2. لا

3. أحيانا

س2: عندما لا تكون نتيجة مباراة أثناء الحصة في صالحك ثقتك بنفسك تقل كلما قاربت من الانتهاء؟

1. نعم

2. لا

3. أحيانا

س3: هل تحافظ على طول مدة حصة التربية البدنية بدرجة عالية من ثقتك بنفسك ؟

1. أحيانا

2. نعم

3. لا

س4: هل تعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراك في حصة التربية البدنية ؟

1. نعم

2. لا

3. أحيانا

الملحق 2: قائمة الخبراء والمحكمين

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	الجامعة الأصلية
01	د. بوتة محمد	دكتوراه	جامعة العربي التبسي- تبسة
02	د. بوخالفة عبدالقادر	دكتوراه	جامعة العربي التبسي- تبسة
03	د. لعمارة سليم	دكتوراه	جامعة العربي التبسي- تبسة
04	د. فذيفة يحيى	دكتوراه	جامعة العربي التبسي- تبسة

الملحق 3: مقياس الخجل

الرقم	العبرة
01	إنني غير اجتماعي الأمر الذي يلزم تكوين علاقات حديثة بالآخرين
02	لا اجد صعوبة في مبادرة الحديث مع الغرباء من الناس
03	أشعر بالتوتر حينما اتواجد في مجموعة من الناس لا أعرفهم
04	يتتابني الشعور بالقلق أثناء المحادثة خشية من قول شيء يدل على الغباء
05	أشعر بالقلق عندما أتحدث الى شخص ذي سلطة أو نفوذ
06	يتتابني الشعور بعدم الراحة والضيق في الحفلات والنوادي الاجتماعية الأخرى
07	أشعر بأنني مقمع أو مكبت في المواقف والنواحي الاجتماعية
08	أشعر بصعوبة النظر أو التحديق في مرمى بصر شخص ما
09	أنني أكثر خجلا مع أفراد الجنس الآخر عن أفراد جنسي

المصدر: (الأنصاري، 2002)

الملحق 4: مقياس المهارات النفسية اقتباس محمد حسن علاوي

الرقم	العبرة
01	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
02	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة
03	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
04	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها
05	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
06	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد

07	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا
08	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
09	يضايقتني عدم تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة الانتهاء
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
15	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
16	عندما اشتراك في منافسة فاني أشعر بمزيد من القلق
17	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
18	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب أخطاء أثناء المنافسة
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
24	أشعر دائما بأني أقوم ببذل أقصى جهد طوال المنافسة

المصدر: (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية، 1998، الصفحات 546-547)