



أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة

جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي

أ/ زمالي حسان

جامعة العربي التبسي. تبسة

أ/ حاج مختار

ملخص:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة، وتمثل مجتمع البحث في تلميذات الثانويات الرياضية بولاية أم البواقي في حين اشتملت عينة البحث على التلميذات بأعمار (16-18) سنة، وقدر عددها بـ (16) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (10.59%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (151) تلميذة، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، معتمدين على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت كل مجموعة (08) تلميذات، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، تم إجراء القياسات والاختبارات، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثان إلى:

- فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، الخجل، الثانوية الرياضية.

Abstract:

The aim of this research is to find out the effect of a proposed mental training program in the liberation from shyness among secondary school students in the ages of 16-18 years, the research society is represented by the secondary school students in the state of Oum el Bouaghi, the research sample included students aged 16-18 years, and estimated the number of its members (16) students, this sample constitutes (10.59%) of the research community (151 students). this sample was randomly selected.

The researchers used the experimental methods, based on the experimental design of the two groups (control and experimental), the sample of the study was divided into two equal and heterogeneous groups, each of which included 08 students, and after the implementation of the proposed mental training program on the experimental group (12) weeks, the measurements and tests were carried out, and after using the appropriate statistical means, and through the results obtained, the researchers reached:

- The effectiveness of the proposed mental training program in the liberation from shyness among secondary school students.

Keywords: mental training, shyness, high school sports.

أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة

1-1- المقدمة وأهمية البحث :

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي.

وبما أنه أصبح من الضروري لقيام ونحوض أي مجال الاستناد على أسس وتعاليم سليمة على نمط ما فاضت به البحوث العلمية، ونظراً للتطور الكبير الذي شهده مفهوم التعليم والتدريب من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، شملت مجالات بحثه جميع الجوانب من أجل المساهمة في رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والتي لا يمكن أن تستكمل مؤشراتهما وتظهر دلالاتهما إلا في ضوء نتائج لقياسات ومعطيات دقيقة وهادفة، كانت الحاجة لإجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين مختلف هذه الجوانب والتي من بينها الذهني، وبناء على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي تكمن أهميته في محاولة وضع برنامج تدريبي ذهني مقترح يساهم في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية، ومنه بلوغ النتائج العالية والتكيف النفسي والاجتماعي الأمثل.

1-2- الإشكالية:

تعتبر المراهقة من المراحل الحساسة في حياة الفتاة وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب النفسي - إنفعالي حيث تفاجئ فيها المراهقة بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعلها تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية الاجتماعية والنفسية، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه.

وفي هذا المعنى أشار ستانلي هول إلى أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية. (إسماعيل، 1982، 20)

ويمثل الخجل الاجتماعي سمة نفسية مهمة في مجالات دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، ورغم الأبحاث العديدة التي تناولتها، في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال الكثير من تفاعلاتها تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق، وخاصة مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية، والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلق بالكائن البشري، فالخجل الاجتماعي قد يكون عقبة في طريق الفرد يحول بينه وبين إدراك ما يمتاز به من مواهب دفينه، ويقف حائلاً بينه وبين إدراكه لمميزاته الحقيقية، ويفسد علاقاته الاجتماعية. (السباعي، 2010، 11)

يعتبر التدريب الذهني أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105)

وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، الصحة، الطب، الفنون وغيرها.. ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة. (شمعون وعبد النبي، 1996، 15)

بناء على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التحرر من الخجل لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

هذا التساؤل الرئيسي بدوره اندرج تحته التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة؟

1-3- أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية الثقة بالنفس.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية التواصل الاجتماعي.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية الاندماج الاجتماعي.

1-4- فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:
 - يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في زيادة مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ العينة التجريبية مقارنة بتلاميذ العينة الضابطة.
 - ومنه نفترض أنه:
 - هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

1-5- مجالات البحث:

المجال البشري: تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2015-01-19 إلى غاية 2015-06-17.

المجال المكاني: الثانوية الرياضية لمدينة أم البواقي.

1-6- مصطلحات البحث:

- التدريب الذهني: حسب أونشتال (unestahle): هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، 30)

- الخلج: هو حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل إلى تجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، ويصحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواقف مواجهة الآخرين. (شقيير، 1994، 17)

- الثانويات الرياضية: وتتكفل بتوفير الشروط التي تضمن تدريس ملائم ومتطلبات الممارسة الرياضية للنخبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقا. (المرسوم التنفيذي رقم 91-120، 1991، 2138)

المراهقة: وهي مرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عيسوي، 1999، 100)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة:

2-1- الإطار النظري:

تضمن الإطار النظري للبحث التطرق إلى مفاهيم التدريب الذهني، الخجل، الثانوية الرياضية، بشيء من التفصيل والربط بين مكوناتهم.

2-2- الدراسات السابقة والمشابهة:

2-2-1- دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011): والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين الكرة القدم الشباب،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، في حين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وقد بلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي مستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)

2-2-2- دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003): وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية. حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى أن البرنامج الترويجي يؤثر إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- بينما تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، و42.86% للقياس البعدي. (عبد الرحمن، 2003)

2-2-3- دراسة خميس، شيماء علي (2010): وهدفت إلى التعرف على مستوى السلوك المظهري والخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط (بابل - القادسية - كربلاء)، وكذا معرفة نوع العلاقة بين السلوك المظهري والخجل لدى عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية. حيث بلغ قوامها 67 طالبة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى امتلاك عينة البحث لمستوى منخفض من السلوك المظهري ومستوى مرتفع من الخجل، إضافة إلى أنه هناك علاقة عكسية بين السلوك المظهري والخجل لعينة البحث. (خميس، 2010)

مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

نقاط التقاطع مع الدراسات السابقة والمثابرة:

- من حيث الأهداف: دراسة خميس، شيماء علي (2010)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003).

- من حيث المنهج: دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)

- من حيث تصميم البحث: تصميم المجموعتين المتكافئتين: دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011)

- من حيث العينة: دراسة خميس، شيماء علي (2010)

امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمشابهة بما يلي:

- يهدف هذا البحث للتعرف على أثر التدريب الذهني في التحرر من الخجل ميدانيا (تجريبيا).
- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات التحرر من الخجل بشكل دقيق مفصل في شكل برنامج تدريبي ذهني.

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث:

تماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي.

3-2- تصميم البحث:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الاختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

3-3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلميذات الثانويات الرياضية لولاية أم البواقي بأعمار (16-18) سنة.

3-4- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على تلميذات الثانوية الرياضية (الإناث) بأعمار (16-18) سنة تخصص كرة اليد بمدينة أم البواقي، وقدر عددها بـ (16) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (10.59%) من مجتمع الأصل المتمثل في تلاميذ الثانويات الرياضية (الذكور) بأعمار (16-18) سنة بولاية أم البواقي. والبالغ عددهم (151) تلميذة، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث تضم كل منهما (08) تلميذات.

3-5- الاجراءات الإدارية:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي -
- الاتصال بمدير الثانوية الرياضية ومخاطبته بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-، وسحب رخصة التربص التطبيقي.
- الاتصال بمستشار الرياضة على مستوى الثانوية قيد البحث.
- الشروع في تطبيق العمل الميداني.

3-6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

- 3-6-3-1- التحليل النظري: وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية لاستخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.
- 3-6-3-2- الاختبارات والمقاييس النفسية: من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الاتفاق على الاختبارات التالية:
 - مقياس التحرر من الخجل.
 - مقياس المهارات النفسية في الرياضة.
- 3-6-3-3- القياسات الجسمية: الطول، الوزن.
 - الطول: تم قياس طول التلميذات ب (سم).
 - الوزن: تم قياس وزن التلميذات ب (كغ) عن طريق وقوفهن فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة IMC : وتم حسابه وفق القانون التالي: $IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (متر)})^2}$.

3-6-4- الوسائل المورفولوجية:

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة بـ (كغ).

- الشريط المتري.

3-6-5- الوسائل الديدانكتيكية:

- ميقاتية، مشغل موسيقى، كراسي، طاولات....

3-6-6- الوسائل البشرية: للاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على

تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

3-6-7- برنامج تدريبي ذهني مقترح.

المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكومترية):

رغم أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أننا آثرنا التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظنا أن جميع مفرداتها تتمتع بالصدق والثبات.

- مقياس التحرر من الخجل:

- الصدق:

جدول رقم (01): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التحرر من الخجل:

الاندماج الاجتماعي	التواصل الاجتماعي	الثقة بالنفس	البعد	
-	-	1	قيمة - ر -	الثقة بالنفس
-	-	0.000	الاحتمالية	
-	-	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	دال **	النتيجة	

-	1	0.752	قيمة - ر -	التواصل الاجتماعي
-	0.000	0.000	الاحتمالية	
-	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	دال *	دال **	النتيجة	
1	0.716	0.721	قيمة - ر -	الاندماج الاجتماعي
0.000	0.000	0.000	الاحتمالية	
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
دال **	دال **	دال **	النتيجة	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدولين أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.716 و 0.752)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس التحرر من الخجل فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

- الثبات:

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس التحرر من الخجل:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -		
دال **	0.05	0.000	0.691	الثقة بالنفس	التحرر
دال **	0.05	0.000	0.742	التواصل الاجتماعي	من
دال **	0.05	0.000	0.784	الاندماج الاجتماعي	الخجل

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.691 و 0.784)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-7- ضبط متغيرات الدراسة:

3-7-1- المتغير المستقل: تحدد في: البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

3-7-2- المتغير التابع: تحدد في التحرر من الخجل.

3-8- الدراسة الاستطلاعية:

أ- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى القاعة الرياضية للثانوية الرياضية لمدينة أم البواقي.

ب- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: بتاريخ (2015/01/27)، حيث تم إجراء القياسات القبليّة والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة وكذا الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2015/03/12 إلى غاية 2015/03/29) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

3-9- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر جانفي 2015 إلى غاية شهر جوان 2015، وذلك كما يلي:

جدول رقم (03): يوضح تاريخ اجراء التجربة الرئيسية.

المهمة	الإجراء	التاريخ
تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح	بداية التطبيق	2015/04/15
	نهایة التطبيق	2015/06/09
التحرر من الخجل	القياس القبلي	2015/04/07
	القياس البعدي	2015/06/17

ملاحظة: تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية.

3-10- الوسائل الإحصائية:

جدول رقم (04): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للاحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للاحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الإلتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 15.0) في المعالجة الاحصائية.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس:

جدول رقم (05): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الثقة بالنفس	ض	4.12	1.48	4.85	0.000	14	0.05	دال **
	تج	5.34	1.93					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).
 ** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).
 / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية الثقة بالنفس لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.85) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق، محمد السيد محمد (1997)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التدريب الذهني يلعب دوراً في تحقيق الثقة بالنفس، وهذا ما يؤكد ما ذهب إليه سعد الله والزهاوي بأن التدريب الذهني خصوصاً الإيجابي يساعد في بناء الثقة في النفس عن طريق دعم التقدير الإيجابي للقدرات البدنية والمهارية مما يكسب ثقة عالية بالنفس. (سعد الله والزهاوي، 2011، 166)

وفي هذا المعنى يشير الشريبي بأن ثقة الطفل بنفسه لا يمكن بناؤها عن طريق عمل أغلب الأشياء للطفل أو إنقاذه بأسرع ما يمكن في المواقف العادية البسيطة أو بتدليله، كذلك لن يثري الغضب على الطفل من حمله الذي أصبح مع أغلب الناس أو مضايقته، إن بناء الثقة بالنفس يكون بذكر مواضع قوة الطفل ومواقف النجاح التي حققها وإنجازاته ويكون ذلك مع

شيء من الفخر والتحييد لمواقف أخرى في المستقبل مع خلق مواقف تسد الثغرات التي لحقت بالطفل من قبل مع تعريف الطفل بأن كل فرد يخطئ ويصيب وليس من فرد معصوم من الأخطاء. (الشريبي، 1994، 111)

4-2- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي:

جدول رقم (06): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التواصل الاجتماعي	ض	4.07	1.16	4.37	0.000	14	0.05	دال**
	تج	5.66	1.39					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).
** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).
/ قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير التواصل الاجتماعي لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.37) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وهو ما تؤكد الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق، محمد السيد محمد (1997)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في زيادة معدل التحسن في التواصل الاجتماعي وعليه فالتدريب الذهني يلعب دوراً في تحقيق التواصل الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية

وأخيراً تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية، ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم.

4-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العيّنتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي:

جدول رقم (07): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الاندماج الاجتماعي	ض	3.54	1.31	4.82	0.000	14	0.05	دال**
	تج	5.87	1.04					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).
 ** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).
 / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير الاندماج الاجتماعي لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.82) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق، محمد السيد محمد (1997)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التدريب الذهني يلعب دوراً في تحقيق الاندماج، وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الإستجابة تجاه المتوقّعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات، والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية.

وفي هذا المعنى يشير الشرييني بأنه يمكن تقسيم عملية التدريب على السلوك الاجتماعي إلى خطوات هي التعلم، والتقويم والممارسة، إن الطفل في حاجة إلى تعلم صور التفاعل الاجتماعي في مواقف حية ثم معرفة وجهة نظره فيما شاهد وفيما تفاعل وما سوف يفعله في المناسبات القادمة، ثم إدخاله في مناسبات أخرى كي يلعب دورا آخر أو نفس الدور وهكذا مع شرح لكيفية التصرف في هذه المناسبات. (الشرييني، 1994، 111)

5- الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
- ومنه نستنتج:
- فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية التحرر من الخجل لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

المصادر والمراجع:

- إسماعيل، محمد عماد الدين، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
- حسن، عبد الحلیم، علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001،
- السباعوي، فضيلة عرفات، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد ، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط 1، دار دجلة، عمان، 2011.
- الشربيني ، زكريا، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- شقير، زينب محمود، دراسة في فاعلية الإرشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات من طالبات الجامعة في السعودية، مجلة التربية المعاصرة، العدد 34، 1994.
- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
- خميس، شيماء علي، السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 02، المجلد 03، 2010.
- عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين، تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003.
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- المرسوم التنفيذي رقم 120-91 بتاريخ 02 نوفمبر 1991، المتضمن إحداث أقسام رياضة ودراسة وتنظيمها وعملها، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 54، 1991.
- عيسوي، عبد الرحمن، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.