



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية  
تخصص علم حركة و تربية

بغنوان:

مدى تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من  
الخلل لدى تلميذات الطور المتوسط

دراسة ميدانية أجريت على تلميذات الطور المتوسط بولاية معسكر وتموشنت

إشراف:

د. مناد فوضيل

إعداد الطالبات :

- تينية فايزة خلود
- بن ناصر نور الإيمان
- بوتيفور سعاد

السنة الجامعية : 2017-2018

## كلمة شكر و عرفان

إلى الذي وفقنا في إتمام هذا العمل و ما توفقنا إلا بإذن الله لقوله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم"  
الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم، و الصلاة و السلام على النبي الأكرم الذي دل الأمة  
على الخير و سلك بها للطريق الأقوم أما بعد :

نتوجه بشكرنا العميق لكل من ساعدنا في هذا الإنجاز و إثراء هذا البحث المتواضع سواء من  
قريب أو من بعيد، و نخص بالذكر الأستاذ المشرف و المؤطر "د.مناد فوضيل" الذي لم  
يبخل علينا بانتقاداته الهادفة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين سهروا على تكويننا طيلة فترة دراستنا  
الجامعية فتشكراتنا لكم جميعا و بعل الله مساعدتكم فورا لكم.

## إهداء

أهدي علمي المتواضع إلى أغلى ما لدي في الوجود إلى نور عيناى إلى والدى

العزیزین اللذان أكرمني الله بهما

و رافقانى بدعائهما منذ نعومة الأظافر و أنارالى درب الحياة و الدراسة إلى من

تعلمت منهما كيف تبنى الحواجز أمام الرياح ، أمام رياح الفشل و كيف تسد

الطريق أمام أمواج الهزيمة ، إليك أمى يا نبع الحنان و العاطفة ، إليك أبى

مصدرا أمانى و قوتى نرجو أن يحفظهما الله لى و يعيننى على طاعتهما

إلى صديقاتى اللواتى أمضيت معهن أوقاتا تبقى راسخة فى الذاكرة مدى الحياة .

إلى من نسيهم قلمي و لم ينسهم قلبى تمنياتى لكل النجاح و التوفيق إن شاء الله

بن ناصر نور الإيمان

# الإهداء

إلى الذي لم يجرمني يوم منى جنازه ، إلى أمخر و أئلى الناس أبى الكرىم الذى منع نفسه لىعطىنى  
، و تعجب لأرتاح ، و طالما شجعنى و دفعنى للأمام .

إلى التى عانت و و قاسته تحملت من أجلى مشاق الحياة .

إلى التى كرمها الله و رفع شأنها إذ وضعت الجنة تحت أقدامها .

إلى التى أهدتنى الجنان و الحدج و الرعاية أمى الغالية .

إلى إخوتى من كبرىهم إلى صغبرهم .

إلى أساتذتى الأجلاء لهم منى جميعا الاعتراف بفضلم و توجيههم الدروب .

إلى رفیقائى دربى اللاتى وافقتنى خلال مشوارى الدراسى .

بوتيفور سعاد

## الإهداء

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة العقل و أعطانا القدرة على التدبر في هذا الكون  
لنرسم غايتنا للنجاح و التفوق .

أهدي ثمرة عملي إلى من كانت سندي في السراء و الضراء ، إلى نبع الحنان، هبة  
الرحمن إلى من قدمت لي كل الدعم لأجتهد و تراني متفوقة، إلى من يعجز اللسان على  
ألتناء عليها و القلم عن وصف فضلها ، إلى من تحت أقدامها الحنان " أمي الغالية" .

إلى من أنار لي العينين ، إلى من أشعل مصباح الأمل و أطفأ ظلمة جهلي إلى من  
تعب لراحتي و سهر لنجاحي، إلى من علمني أن الحياة صبر و عطاء ، إلى خير قدوة لي  
في الحياة " أبي الغالي" .

إلى الأصدقاء و الأخوة الذين عرفتهم و ولدتهم ظروف الحياة.

**تينية فايضة خلود**

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
49	يمثل المجموع الكلي للتلميذات في كل متوسطة	.1
50	يمثل عدد التلميذات في كل مستوى دراسي في كل متوسطة	.2
51	يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية	.3
54	يوضح صدق المقارنة الطرفية	.4
56	يوضح ثبات مقياس الخجل بالتجزئة النصفية	.5
60	يوضح نتائج الفرضية العامة	.6
61	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	.7
62	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	.8
63	نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	.9

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1.	يمثل نسبة التلميذات في كل متوسطة من المجموع الكلي	49
2.	يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي	50
3.	يوضح نسبة التلميذات الممارسات لتربية البدنية متوسطة لأمير عبد القادر	51
4.	يوضح نسبة التلميذات الممارسات وغير الممارسات لتربية البدنية متوسطة بلوادي فاطمة	52

## فهرس المحتويات

ج	الإهداء.....
د	شكر وتقدير .....
هـ	ملخص البحث.....
ز	قائمة الجداول.....
ح	قائمة الأشكال .....

### التعريف بالبحث

02	1-المقدمة.....
03	2-المشكلة .....
06	3-الفرضيات .....
06	4-أهمية الدراسة.....
07	4-أهداف الدراسة.....
07	5-تحديد مصطلحات البحث الاجرائية .....
08	6-أهم النظريات المفسرة .....
12	7-الدراسات المشابهة .....

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول:درس التربية البدنية و الرياضية

16	تمهيد .....
17	1 درس التربية البدنية والرياضية.....
17	1.1 درس التربية البدنية والرياضية وواجباته .....
18	2.1 أهمية درس التربية البدنية والرياضية .....
18	3.1 أهداف درس التربية الدنية والرياضية .....



18	1.3.1 أهداف تعليمية
19	2.3.1 أهداف تربوية
19	1.2.3.1 التربية الاجتماعية والأخلاقية
19	2.2.3.1 التربية لحب العمل
20	3.2.3.1 التربية الجمالية
20	4.1 أغراض درس التربية البدنية والرياضية
21	1.4.1 تنمية الصفات البدنية
22	2.4.1 تنمية المهارات الحركية
22	3.4.1 النمو العقلي
23	5.1 محتوى درس التربية البدنية والرياضية
23	1.5.1 القسم التحضيري
23	2.5.1 القسم الرئيسي
24	3.5.1 القسم الختامي
24	6.1 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
25	7.1 تحضير درس التربية البدنية والرياضية
26	8.1 الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية
26	9.1 شروط درس التربية البدنية والرياضية
27	10.1 تقويم درس التربية البدنية والرياضية
28	خلاصة الفصل

## الفصل الثاني : الخجل

30	تمهيد
31	2 الخجل
31	1.2 تعريف الخجل

32	2.2 الفرق بين الخجل والحياء
33	3.2 أعراض الخجل
33	1.3.2 الأعراض الفيزيولوجية
33	2.3.2 الأعراض العقلية
34	3.3.2 الأعراض النفسية
34	4.3.2 الأعراض السلوكية الاجتماعية
35	4.2 مكونات الخجل
35	5.2 أسباب الخجل
36	1.5.2 الأسباب العضوية
36	2.5.2 الأسباب الاجتماعية
37	3.5.2 الأسباب النفسية
37	6.2 أشكال الخجل
39	7.2 صفات الشخص الخجول
39	8.2 النظريات المفسرة للخجل
39	1.8.2 الاتجاه التحليلي
39	2.8.2 اتجاه التعلم الاجتماعي
39	3.8.2 الاتجاه البيئي الأسري
40	4.8.2 الاتجاه الوراثي
40	9.2 أسباب ظهور الخجل كمرض وراثي
40	1.9.2 العامل الاجتماعي
41	2.9.2 العامل الشخصي
42	خلاصة الفصل

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : طرق ومنهجية الدراسة

44	تمهيد
45	1-الدراسة الاستطلاعية
46	2-المنهج المتبع
46	3-مجتمع الدراسة
47	4-عينة الدراسة
50	5-البيانات الخاصة بالعينة
53	6-أدوات الدراسة
54	7-القياسات السيكومترية
57	8-إجراءات تطبيق الدراسة
58	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني :عرض ومناقشة النتائج

60	تمهيد
60	1-عرض وتحليل النتائج
64	2-مناقشة نتائج الفرضيات
73	3-الاستنتاج العام
75	4-التوصيات و الاقتراحات
76	الخاتمة

المصادر و المراجع

الملاحق

# التعريف بالبحث

## 1- المقدمة :

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلمًا، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله 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 تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطئًا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات.

والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر، فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب و الخجل، إلا أن الخجل يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولات من شأنها أن تهيئ 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.

-فمن خلال بحثنا هذا استفدنا كثيرا لهذا الموضوع و الذي رأينا فيه أن للتربية البدنية و الرياضية دورا كبيرا وتأثيرا في التقليل من الخجل لدى المراهقين (الطور المتوسط).

## 2-المشكلة :

من المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق، بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية.

فإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالحالات الانفعالية للمراهق ، فإننا نخص بالذكر ظاهرة الخجل التي تعتبر من أكثر مظاهر الاضطرابات النفسية شيوعا، فقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت على الخجل.

حيث يعرف البهي 1975 الخجل على انه " حالة انفعالية قد يصحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به'

و لما كان الخجل بالمفهوم النفسي العلمي يعتبر أزمة عارضة قد تصيب جميع أبناء البشر على السواء من رجال ونساء وأطفال ويتعرض للخجل الإنسان في مختلف مراحل حياته وفي كثير من المناسبات ومن المستحيل أن يوجد كائن حي من بني البشر لا يعرف الخجل ولم يصاب به في حياته قط ،يمكننا أن نطلق على هذه البادرة العارضة إنها أمر بديهي، ولكن الأمر غير طبيعي حين يصبح الخجل صفة من صفات الطبع أي حين يكون الإنسان خجولا.

إلا أن الخجل يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة، وهذا ما أكده كل من ويلر " 1983 أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة willer,risse ويريس المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل"، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فسيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية.

-كما لا يمكننا أن نتقاض عن دور التربية البدنية و الرياضية التي تجاوزت حدود الجسم و الإدراك و المشاعر و الدوافع و الانفعالات و الرغبات و شملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام و العضلات غلى الشمولية والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حاليا من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم و النفس كوحدة واحدة .  
(عادل)

و قد توجهت بعض الدراسات كذلك إلى أن الخجل مرتبط بمتغير الجنس حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن الإناث يكن أكثر عرضة للخجل من الذكور و من الدراسات العربية نجد دراسة مجدي الحبيب 1992 و التي أجريت على عينة قوامها 278 طالب من طلاب الجامعة و التي أسفرت نتائجها أن الإناث أكبر خجلا من الذكور و من الدراسات الأجنبية التي أكدت ذلك نجد دراسة ستوبارد و كالين callen , stoppard 1978 و التي توصل فيها الباحثان أن الإناث أكثر إظهار للخجل مقارنة بالذكور في مرحلة المراهقة و خاصة أن الإناث يمرون في هذه المرحلة مجموعة التحولات الجسمية و السيكولوجية كبيرة (ماسية أحمد النيال - الخجل و بعض الأبعاد الشخصية) .

-كما لا يمكننا أن نتقاضى عن دور التربية البدنية و الرياضية التي تجاوزت حدود الجسم و الإدراك و المشاعر و الدوافع و الانفعالات و الرغبات و شملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية و خرجت بذلك عن نطاق الفطام و الفضلات إلى الشمولية و التي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس و أصبحت حاليا من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم و النفس كوحدة واحدة. (محمد عادل)

و من خلال التعريف الشامل للتربية البدنية و الرياضية و كذا دراسات الباحثين عن اللعب و الممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين و العنصرين الحيويين للتربية

البدنية و الرياضية لنقف عند أهم نقطة و هي التأثيرات النفسية الإيجابية لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالخجل .

- و من هنا تكون إشكاليات البحث مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بالطور المتوسط  
- و من هنا يمكننا طرح الإشكال التالي :

### التساؤل العام :

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير في التحليل من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط .

### التساؤلات الجزئية :

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفيسيولوجية للخجل

بين التلميذات المتمدرسات و الغير متمدرسات للرياضة في الطور المتوسط ؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و

الغير ممارسات ت. ب. ب. باختلاف المستوى الدراسي .

### 3-فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات الجزئية التي طرحت نستطيع صياغة جزئية تساعدنا على إجابات

مؤقتة على الأسئلة على الشكل التالي :

### - الفرضية العامة :

تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل لدى التلميذات

المتمدرسات في الطور الثانوي .

### - الفرضيات الجزئية : (سبق ذكرها )

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض البيوفسيولوجية للخجل بين ت.م.

و غ ممارسات للرياضة في طور المتوسط .



2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين ت.م. و غير .م لحصة ت.ب.ر باختلاف المستوى الدراسي .

#### 4- أهمية الدراسة :

إن أهمية الدراسة :

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى الإناث في مرحلة مهمة من مراحل حياة الإناث (المراهقة ) فالرياضة تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهقات و بات من اللازم أن نتعرف التلميذات على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية و الرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية و هذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة و كذا أولياء الأمور بالأهداف العامة و الشاملة للتربية البدنية كاملا .

فما تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار دور التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى المراهقات .

#### 5-أهداف الدراسة : يهدف بحثنا هذا إلى :

- الكشف عن مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط .
- تبيان ووضوح مستوى الخجل لدى تلميذات الطور المتوسط
- الكشف عن الاختلافات الواضحة لمتغير الخجل بين التلميذات الممارسات و الغير ممارسات لحصة الرياضة باختلاف الأعراض الاجتماعية و الفسيولوجية
- إظهار الخجل و علاقته بالتربية البدنية و الرياضية و كشف دور هذه الأخيرة في التحرر منه .
- محاولة لفت انتباه المدرسين ليتمكنوا من ممارسة دورهم و تحقيق النمو السوي للأبناء

## 6-تحديد مصطلحات البحث الإجرائية :

### - التربية البدنية و الرياضية :

فنا و علما له أصوله و مبادئه و أهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم و كسب المهارات الحركية و قد أصبحت في عصرنا الحالي وسيلة من أنشطة الحياة الضرورية لما لها من دور في تفريغ الطاقات المكبوتة لصعوبات الحياة و التي لثم تترك للفرد مجالا للترفيه عن نفسه .

### - الخجل :

عرف الخجل و لفترة طويلة كسمة ، اتجاه ، حالة كف (jorant sothers 1999) و قد حاول العديد من الباحثين تطوير تعاريف إجرائية لهذه الخبرة البشرية مثلا عرف الخجل في خبرة عدم الراحة ، الكف ، عدم الموائمة في المواقف الاجتماعية و خاصة في المواقف مع الأفراد غير المؤلفين (buss 1980)

- الاضطرابات السلوكية : هي إحدى ميادين التربية الخاصة نسبيا و المعرفة في هذا الميدان مازالت حديثة مقارنة بميادين التربية الخاصة الأخرى .

- الأعراض الفسيولوجية : من مظاهرها زيادة معدل دقات القلب ، التعرق ، الارتجاف ، جفاف الفم الشعور بالدوخة ، الغثيان ، الخوف من فقدان السيطرة .

- أعراض سلوكية : من مظاهرها الكبح و السلبية كتجنب الموقف المخيفة التحديث بصوت منخفض جدا عدم الطاقة اللفظية عدم المبادرة الاجتماعية الانسحاب الاجتماعي .

- المراهقة : هي تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى النضج و هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج و يحدث في هذه المرحلة كثير من التغيرات الجسمية و الجنسية و العقلية و الانفعالية .

## 6- النظريات المفسرة للخجل :

### • أولا : نظرية - بسس - "theory of shyness"

وضع بسس (buss 1980) هذه النظرية في كتابه الشعور بالذات و القلق

الاجتماعي " self -consciousness and social anxiety "

الخجل و أسبابه حيث افترض وجود نوعان من الخجل .

خجل الخوف : "fearful- shyness" الخوف ردور الفعل غير المألوفة و

التلقائية

خجل الوعي بالذات : " self-couscious shyness " و يتمثل بالوعي

الزائد لتوقعات الآخرين حوله .

### • ثانيا : عوامل الوراثة و البيئة :

هناك أثر للعوامل الوراثية و البيئة و تفاعلها معا على الخجل فبعض الباحثين

يرون أن الخجل عبارة عن ردود فعل انفعالية لموقف اجتماعي محدد مثل جوانز

و رفقائه ( jones al 1980 ) و آخرون يرون أن الخجل سمة من سمات

شخصية و قد أشار العالم (أيزينك 1969 eysenck ) أن الشخصية إلى

نمطين :

- الانبساط extraversion مقابل introversion

- عامل العصبية neuroticism مقابل الاتزان الانفعالي .

### ثالثا نظرية : التجنب الاجتماعي :

يمثل هذه النظرية بيلكونز 1976 pilkouis حيث يرى أن الخجل هو اتجاه لتجنب

التفاعلات الاجتماعية و العجز عن المشاركة بصورة مناسبة في المواقف الاجتماعية .

و الملاحظ أن بعض الناس يعترفون بكونهم خجولين موقفيا و لذلك لا يشعرون بالخجل

إلا في بعض المواقف فإن المؤشر للخجل طبقا لزمبارد و هو تقرير ذاتي فيما يتعلق

بمستوى الفرد المدرك عن الخجل .

رابعاً : نظرية الحساسية الاجتماعية و الاتجاه إلى الانعزال الذاتي :

يرى إيشياما 1984 أن الخجل عبارة عن حساسية اجتماعية قلقية و اتجاه للانعزال الذاتي و حسب وجهة نظر إيشياما فإن الأفراد الخجولين يشعرون بالعجز كلما تكرر فشلهم في المواقف الاجتماعية و هذا ما ينتج عنه حساسية اجتماعية قلقية و هذا يؤدي إلى تنمية اتجاه الانعزال .

### 1-الدراسات السابقة:

أ. الدراسات المتعلقة بالخجل:

#### دراسة العبيدي ( 1999 )

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان طبيعة العلاقة بين متغيري الخجل و تقديره لدى طلبة الجامعة و التعرف على الفروق بين ذوي الخجل الواطئ و العالي وفق متغير تقدير الذات.

2-عينة الدراسة: تألفت العينة من طالبات و طلاب كليات جامعة بغداد و المستتصرية حيث تألفت العينة من 300 طالب و طالبة و قام الباحث بناء مقياسين في هذه الدراسة الأول لقياس الخجل و الآخر لقياس الذات استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة من عاملات الارتباطي و تحليل التباين.

#### نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى هناك ارتباط سلبي بين متغيري البحث و توصلت التي إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجتمعي الخجل العالي و الواطئ في تقدير الذات.

( مجلة كلية التربية الأساسية )

#### دراسة Hynesse 1984:

هدف الدراسة إلى تطوير تطبيق و تقويم برنامج للتدريب على المهارات على عينة من الأشخاص الخجولين.

### 3- عينة الدراسة:

تكونت العينة من 24 طالب و طالبة قسمت إلى مجموعتين أحدها تجريبية و عدد أفراد العينة منها 12 طالب جامعي 6 ذكور و 6 إناث كان متوسط العمر بين 20-27 سنة و الأخرى ضابطة عددها 12 طالب جامعي 6 ذكور و 6 إناث كما بين 18-21 سنة طالب جامعي استخدم الباحثون مقياس التجنب و الانزعاج الاجتماعي و الخوف من التقييم السالب لواسطة و قد استخدم الوسائل الإحصائية التالية (متوسط حسابي - تحليل التباين - الاختبار التائي).

### نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي انخفاض مستوى الخلق لدى المجموعة التجريبية و انخفاض مستوى التقييم السالب للذات عند مجموعة ال\*\* و ازدياد قابليتهم المدركة لاشتراك في النشاطات الاجتماعية. (hynessel 1984 : pp 150-183)

### ثالثا: دراسة ماسية أحمد النبال و مدحت عبد الحسن 1999:

التي أجريت على عينة كان قوامها 508 مكونة من أطفال و مراهق من كلا الجنسين حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الإناث أكثر خجلا و انطواء و عصبية مقارنة مع الذكور و كذلك الحال بالنسبة للمراهقين مقارنة بفترة الطفولة.

### 4-الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية:

### دراسة نحال حميد 2008:

عنوان الدراسة: "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

### 5-أهداف الدراسة و تهدف هذه الدراسة إلى:

- لفت الكثير من الفئات إلى أهمية التربية البدنية بالمدارس التربية و أهميتها بالنسبة لتلاميذ.

- الكشف عن الخصائص النفسية لتلميذ المراهق.

- معرفة طبيعة النمو النفسي الاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

## 6-المنهج المتبع: الوصفي التحليلي

عينة الدراسة: تكونت من 70 تلميذ و 20 أستاذ

الأدوات المستعملة في البحث: استبيان من إعداد الباحث

أهم النتائج: من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي بها نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة في النفس و الاستقلال و تكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالتماسك والانسجام و التكامل الداخلي و إشباع حاجاته الداخلية و توجيهه إلى الطريق السوي لتحقيق الاتزان والتوافق النفسي الاجتماعي إضافة إلى توجيه الرغبات و هذا ما يعطي المراهق فرصة التحرر من الكبت و حب الذات، كما يتيح له فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و القدرية على الضبط الذاتي لسلوك و الشعور بالسعادة والرضا و الثقة بالنفس و تنمية الاتجاهات الوجداني الايجابية و تحقيق الصحة النفسية.ذ

## 7-الدراسات المشابهة:

دراسة فاطمة سالم خالت المدني 2002:

عنوان الدراسة: الخجل و علاقة بالتحصيل الدراسي

مدن الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل وفقا لمتغير الجنس.

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل حسب السنوات الدراسية.

عينة الدراسة:

تكوين عينة الدراسة من ثلاثة أقسام يتكون كل قسم من أربعة سنوات.(حميد، 2009-

2008)

## أداة الدراسة:

1- استخدمت الباحثة مقياس الحرج الموقفي لبناء فقرات المقياس و المتكون من 38  
فقرة.

2- استخدام تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد باستخدام البرنامج SPSS.

## نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل.  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل. (فاطمة  
سالم ، 2002 )

## دراسة رائد عبد الأمير 2008:

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئين منتخبات\* بعض  
ألعاب الرياضة الفردية.

## أهداف الدراسة:

التعرف على السمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الألعاب الفردية.

## العينة:

تكونت عينة الدراسة من (33 لاعب) يمثلون ناشئين بالألعاب الفردية و هي (الريشة،  
الطائرة، الملاكمة، السكوات، الجمناستيك) في محافظة بابل.(رائد عبد القادر،(7ع)  
( 2008 ) .

الباب الأول

الجانب النظري



## تمهيد:

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ دروس التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل درس أغراض التربية كما له أغراض بيئية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيره من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أن الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، و هو يسعى لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الدرس .

## 1- درس التربية البدنية والرياضية:

## 1.1- درس التربية البدنية و الرياضة وواجباته - :

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و الخبرات و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل الألعاب الرياضية.

درس التربية البدنية يكسب الكثير من الصفات التربوية و السمات الخلقية الحسنة، و تهذيب النفس و ضبطها، و من واجبات درس التربية البدنية و الرياضية نجد:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني القويم.
- المساعدة على اكتساب التلميذ المهارات الحركية و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن طريق الحركة البدنية و أسسها و أصولها البيولوجية و الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك اللائق و التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية(وزارة التربية و الرياضة،1996: 94 )

### 1-2 أهمية درس التربية البدنية والرياضية - :

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية، حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى معلومات تغطي الجوانب العلمية.

و تعتبر التربية البدنية و الرياضية عملية توجه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، و هو أيضا احد الممارسات التي تحقق النمو الشامل المتون للتلاميذ على مستوى الثانوية، كما تحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة و خارجها، و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية و الرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات و لا سيما التعليم الثانوي(وزارة التربية والرياضة،1996: 94)

### 3.1- أهداف درس التربية البدنية والرياضية - :

يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق و لو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمستلم و كذا اكتسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكيات السلبية و تتمثل الأهداف في:

#### 1 - 3 - 1 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس و اكتساب التلاميذ معارف نظرية، رياضية، صحية، و جماعية.

و التي يطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداءاً خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف (عباس أحمد السمرائي و بسطويسي أحمد بسطوسي 1984:80).

### 1-3-2- أهداف تربوية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

### 1-3-2- التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الدرس (عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد. 1984: 72).

### 1.3.2.3- التربية لحب العمل :

درس التربية البدنية و الرياضية يعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يمثل تغلباً على الذات، و على المعوقات و العراقيل، هذه الصفات كلها تهيأ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في درس

التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي و تقدير قيمته.

### 2.2.3.1-التربية الجمالية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة مع انتساب ورشاقة و قوة و توافق.

و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول:"هذه الحركة جميلة"، أو جميلة بنوع خاص(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد،73 1984): و تشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في درس التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

### 4.1-أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

إن لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا.

و لقد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بدرس التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمرائي " و " أحمد السيطويسي أهم هذه الأغراض فيما يلي :الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد و الدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة،النمو العقلي، التكيف الاجتماعي عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد، (73: 1984).

"

و من جهة أخرى أشارت " عنايات محمد أحمد فرج "إلى ما يلي .....:و ينبثق على أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل:

الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية.

و يمكن تلخيص أهم أغراض درس التربية البدنية و الرياضية كالآتي:

#### 1.4.1- تنمية الصفات البدنية :

يرى " عباس أحمد السمراي "و" البسطويسي أحمد بسطويسي "أن أهم أغراض درس البدنية و الرياضية :تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل الرشاقة، و المرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتتميتها في مجال الرياضة المدرسية فقط من المواقع علاقاتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المناهج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع وتقول " عنايات محمد أحمد فرج "الغرض الأول الذي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان . وترتبط ارتباطا وثيقا بالسميات النفسية و الإرادية للفرد (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000 : 56 ) .

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (18 - 15 سنة ) يقول " محمد حسن

العلوي "ما يلي:

تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات و تتكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الرياضية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البنية(محمد صبحي حسنين، 1995:21).

### 1-4-2- تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل العدو، المشي، القفز.....

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ و لها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية(عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984: 27)

### 1.4.3- النمو العقلي :

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكولوجية التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة.

## 1-5 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية:

يحتوى الدرس على ثلاثة أقسام:

### 1-5-1 القسم التحضيري:

وهو إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة و الجزء التحضيري و يضمن بداية منظمة للدرس و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية للتلاميذ ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- ❖ تمارينات بسيطة.
- ❖ تمارينات غير مملة.
- ❖ تمارينات مسلية.
- ❖ تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ.

### 2.5.1-القسم الرئيسي :

فيه جزءان جزء تعليمي و تطبيقي.

التطبيقي :وهو نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، الجيد و الألعاب الجماعية، كرة اليد، و القدم ، وأهم مميزاته وهو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية.

أما التعليمي :فيه المهارات و الخبرات و الواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو جماعية، كالجري، الكرة الطائرة.



## 1 - 5-3- القسم الختامي:

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية وتهدئه أعضاء الجسم و عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصّة و يتضمن عدة تمارينات للتهدئة و الاسترجاع،كالنفس،الاسترخاء و تمارين ذات الطابع الهادئ(محمود عوض السيوطي، فيصل ياسين الشاطي، 1987، 97:)

## 6.1- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

كما سبق وأن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف وهي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته المحيط الاجتماعي للوصول للأهداف الموجودة باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة و التربية بهذا المعنى ظاهرة ممارسة ، حيث يتعلم الإنسان عن طريقها، سواء في الفصل أو المكتبة أو الملعب ودرس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تسمية الصفات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء، وتداخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار بمساهمة المعلم و معاونيه في تأدية الحركات و الواجبات مثل: القفز في الماء، مصارعة الزميل، التنافس ضد الزمن و الثقل .... لتحقيق الكثير من الصفات وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسبها طابعا متميز(محمود عوض السيوطي، فيصل ياسين الشاطي، 1987: 95 )

**7.1-تحضير درس التربية البدنية والرياضية :**

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهد، ديمقراطيا في تعليمه و معاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

1-اشترك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ .

فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجا وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وصفة فيكون تفاعله معه قويا فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.

2-أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، في ا رعى ميولهم ورغباتهم و قدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

3 -إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

4-أن يكون في الدرس أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة له(مروان عبد المجيد إبراهيم2000: 103).

### 8.1- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

- ✚ يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل درس.
- ✚ تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- ✚ تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- ✚ مراعاة التقسيم الزمني للدرس.
- ✚ مراعاة عدد التكرارات، التمارين وفترة الراحة.
- ✚ تحضير الأدوات عند بداية الدرس، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف يجب على الأستاذ بتخطيط الملعب حتى يمكن إلى الديناميكية و الجدية في الأداء.
- ✚ الاهتمام بنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- ✚ يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ضعاف المستوى(مكارم حلمي أبو هراجة و محمد سعد زغلول 1990:95 )

### 9.1- شروط درس التربية البدنية والرياضية :

- يجب أن يتماشى درس التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل السن و الجنس من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب تخضع للشروط التالية:
- أن يجب أن يحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القدوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية كافية، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطي تمرين

فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن و ذلك خوفا من إحداه تشوهات في الجسم.

-يجب أن يتوافق الدرس مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفاده، و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر.

-تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.

-إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.

-يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و اختلاف الجنس بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب (مكارم حلمي أبو هراجه و محمد سعد زغول 1990: 95) .

### 10.1-تقويم درس التربية البدنية و الرياضية :

يجب على معلم التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- 1-التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس ( تقويم شامل).
  - 2-قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
  - 3 -استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
  - 4 -استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع الدرس.
  - 5-تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك.
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي :بطاقة التسجيل التقرير الملاحظة(مكارم حلمي أبو هراجه، سعد زغول، 1999: 103)

## خلاصة الفصل:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يلقي اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، و الجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب، و ذلك يتجلى في الإمكانيات و البرامج و نقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة و الوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتھا و لا يزال يعرفھا درس التربية البدنية و الرياضية، و ذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس و النشاط.

تمهيد :

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي، وكذلك اللطيف، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح والخجول، كل له طبيعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن نربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلك يعتب الخجل أمرا عاديا وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كان يقدم له إطراء حسن نتيجة لفعل ما قام به ... وغيرها من الأمور، ولكن إذا ما كان الخجل ملازما للفرد بالاستمرار وبدرجة عالية فانه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة، ولا يجرا على مخالطة الناس، ومعاشرتهم فادتهم والاستفادة منهم، ويتخيل الشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويتربونهم ويصغون إلى كلامه لينتقدوه، وليجدوا فيه مأخذا و يسخرون منه ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس.

## 2- الخجل :

## 2-1- تعريف الخجل - :

ورد في معجم علم النفس بأنه " سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة ("لاروس، 1991:184)

الخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته (جميل طليبا 1982: 325) وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (عبد العزيز الدريني، 1980 : 6 )

وعليه يرى الباحث أن انسب تعريف هم ما ذهب إليه عبد العزيز الدريني في أن الشخص الخجول المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، زكما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه وواجبه أن يفيد مجتمعه ويستفيد بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه (غالبا مصطفى، 1991: 56 )

## 2-2 الفرق بين الخجل والحياء - :

سيتم محاولة التفريق بين الحياء والخجل من خلال الآتي:

**1- الطبيعة الانفعالية** حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا ( فؤاد البهي السيد،) 23 : 1995 ، أما الحياء فيعتبر احد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل احد مكوناتها لذا يرى الغزالي بان الخجل عنصر بارز في الحياء(الغزالي، 1988:169) .

**2- الإرادة** ودورها في الخجل والحياء حيث تلعب الإرادة دورا في اتصاف الإنسان أما بالخجل أو بالحياء فان كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وبإرادة قوية على التخلص من الخجل، حتى أن كثير من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد على دور الإرادة في التخلص من الخجل، وكذلك إذا كان الإنسان يسعى إلى اكتساب الحياء فان ذلك يتطلب بإرادة أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء (فؤاد البهي السيد، 1995: 25)

**3- طبيعة الموقف** اتضح من خلال هدي الإسلام المفسر للخجل أهمية اخذ الموقف المثير - للحياء بعين الاعتبار فمع تأكيد الإسلام على أهمية اتصاف الإنسان بالحياء في كثير من مواقف

الحياء، إلا أن هنالك بعض المواقف التي يجب أن لا يسيطر فيها الحياء على الإنسان، مثل مواقف قول الحق أو طلب العلم أو السعي وراء الرزق أو أي موقف آخر، فإذا استحي الإنسان فان حياؤه ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعترف شرعا وهو الذي تم التوصل من خلال هدي الإسلام إلى انه يعني الخجل وهذا ما أكده مبيض بان الحياء من قول الحق ومجابهة الباطل هو الخجل المذموم والذي يدل على ضعف في شخصية صاحبه(مبيض محمد سعيد، 1991:206) .



## 2-3 أعراض الخجل- :

إن ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها حددها علماء النفس وبعض الباحثين كالتالي:

## 2-3-1 الأعراض الفيزيولوجية :

هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:

-اضطراب في الأوعية الدموية : حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب في الوجه.

-اضطراب في إفراز الغدد : مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق مبالغة في البلع، ورغبة في التبول.

-اضطراب التنفس : ناتج عن نقص التنفس .

-اضطراب في اللغة أو الكلام: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل

التأتأة، تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض أو مبهم.

-صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية، ترددات تغيرات، فقدان التوازن، ارتعاش في الأصابع وثقل في المشي.

انقباض في القلب تزايد خفقان القلب (Pierre Daco 1973 63)

## 2.3.2 الأعراض العقلية- :

يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور، تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تغرض إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا، كما انه يفقد الإدراك الحقيقي للأشياء و الأصوات التي يراها ويسمعها، ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة (Ginnet Judet 1951 P08).

### 3.3.2 الأعراض النفسية :

لاشك أن المظاهر النفسية هي الأكثر غالبية، وبناءا على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

فزع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الاختناقات، هذا الفزع يكون متبوعا بالهروب الذي- يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله وانطوائه هذه الرغبة في الهروب تززع الفزع لدى الخجول، علما انه مدرك لحالته هذه .

- حيرة نفسية وأفكار غامضة و مشوشة
- إطراق الرأس و غص النظر إلى الأرض .
- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف .
- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب، العقاب الذاتي، الإحباط- الشعور بالنقص. (Pierre Daco 1973 P63) .

### 2-3-4-الأعراض السلوكية الاجتماعية- :

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات نيكونيس 1977 " م وتيم بارد 1982 م أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تخليصها فيما يلي:

- ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر .
- ❖ الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة .
- ❖ يشعر الخجول بالوحدة أو انه اقل لياقة من الآخرين .
- ❖ الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة ايجابية .
- ❖ تكون لهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء، وتكوين صداقات .
- ❖ الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين .

❖ كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكياته مثل الأكل أمام أناس غرباء واستعمال دورات المياه العامة) .محمد الطاهر طالب، 174-175 (1987):

#### 2-4- مكونات الخجل - :

اقترح بعض الباحثين نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي كالآتي:

- 1- المكون الانفعالي ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه (كفاي، 1994 : 52).
- 2 -المكون المعرفي حيث أشار أيزنك Eysenck - إلى ذلك المكون بأنه : انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال(النيال، 1999:15).
- 3-المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصف بنقص في الاستجابات السوية(حامدة عبد السلام،1999: 29).
- 4- المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات(النيال،1999: 15).

#### 2-5- أسباب الخجل - :

تعددت واختلفت تفاسير العلماء والباحثين حول أسباب الخجل فمنهم من يرجع ذلك إلى الوراثة، أي أن الخجل يورث كما تورث السمات الأخرى من الشخصية كالذكاء، أما المحللون النفسيون فيعتبرونه عرض أو ظاهرة شعورية في عبارات البرمجة الاجتماعية، فحسب علماء الاجتماع، فالظروف الاجتماعية المخترعة من طرف المجتمع هي التي تخجل في بعض الشخصيات(34 : 1976 Time Bardo).

إلى أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى الخجل هي على النحو التالي:

## 2-5-1- الأسباب العضوية- :

هناك أسباب عوامل عضوية مختلفة تؤدي إلى ظهور الخجل للمراهق عند ا فيرى " Piessedago أن هناك جملة من العوامل العضوية تؤدي إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير حالتهم لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من الجانب الايجابي (Pierre Daco 1973 69) فالمراهق يتصور كذلك ن الآخرين ينظرون إليه من باب قصر قامته أو نحافة جسمه أو طوله،

فهذه الموصفات كلها يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الخجل خاصة أن مرحلة المراهقة حساسة جدا ويقول " Lacroix " إن الخجل لا يظهر إلا في مرحلة المراهقة والنضج الجنسي وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة (Thov Left 1965 :406 )

## 2.5.2- الأسباب الاجتماعية :

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية فالفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد الذي يقارن بين النقيضين، فهذا يؤثر كثر ا ر في إحساسه الداخلي وبذلك تتكون لديه عقد الخجل، الذي يجره إلى الاعت ا زل عن الآخرين خاصة التبعية الفنية لأنهم في نظره أعلى مكانة منه وأكثر ك ا رمة وهذا ما يسبب له مركب النقص داخل المجتمع بصفة عامة.

كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعي أن للأسرة دور فاعل في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها(محمد الطاهر، 1987، 177)

## 3.5.2- الأسباب النفسية :

إن الشعور المرهف والحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الانفعال، عبي الم ا زج يتأثر لأنفه الأسباب وبيبالغ كتي ا ر في تضخيمها ولا يتحمل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الخجل، فإذا استسلم الفرد لخيالاته وحساسيته المرهفة، تقع شخصيته في متاهات لا معنى لها كونها مجرد تصورات وهواجس مرضية ومتى خرجت للواقع أصبحت حياة الفرد الخجول جحيما لا يطاق، لهذا يشير " فرويد " إلى أن الخجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي إلى عقدة الخجل (Sigmund Freud 1985 P58).

## 6.2- أشكال الخجل - :

هناك الكثير من أشكال الخجل ومن أهمها ما يلي:

- الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز فيه الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
- الخجل الاجتماعي العصابي وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- الخجل العام ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
- الخجل الخاص وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالأحداث الشخصية .
- الخجل المزمن يقلق صاحبه، ويخفض من مهارات الاجتماعية يزيد من انطوائه

- الخبجل الموقفي وفيه يتعرض الفرد إلى مواقف اجتماعية معينة تقتضي الخبجل ويزول بزوال الموقف.
- الخبجل الموجب كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية .
- الخبجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة الخوف القلق .
- الخبجل المتوازن دون إفراط ومقبول اجتماعيا .
- الخبجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلباته .
- الخبجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية .
- خبجل من الذات أي يخبجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين .
- خبجل من الآخرين وفيه يشعر الفرد بالخبجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم .
- خبجل حقيقي واقع من مواقف مثيرة فعلا للخبجل .
- خبجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه .
- خبجل متصنع من اجل تحقيق هدفها .
- خبجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل .
- خبجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة .
- خبجل عاطفي متعلق بالحب والعشق .
- خبجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها .
- خبجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا (.شيخاني سمير، د.ت:19 )

## 7.2-صفات الشخص الخجول :

تحدد صفات الشخص الخجول كما يلي:

أكثر توترا وقلقا .

أقل لياقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي .

الميل إلى العزلة .

الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.

الميل إلى الصمت حين خروجه عند الجماعة (النيال، 1999: 22).

## 8.2-النظريات المفسرة للخجل- :

أوضحت النيال إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

### 1-8-2الاتجاه التحليلي- :

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان .

### 2-8-2 اتجاه التعلم الاجتماعي :

وفيه يعزى الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين ومنيل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

### 3-8-2-الاتجاه البيئي الأسري :

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

2-8-4 الاتجاه الوراثي :

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضاً لمعاننات من الخجل المزمن.

2.9 أسباب ظهور الخجل كمرض وراثي- :

يمكن تلخيص جميع الأسباب التي أسهمت في ظهور الخجل كمرض نفسي سلوكي إلى عاملين اثنين:

2-9-1 العامل الاجتماعي- :

وله ثلاثة محاور رئيسة (التربية العائلية، التربية المدرسية، الموقف من الجنس)

أ- التربية العائلية الخاطئة :

الأبوان العنيدان اللذان يربيان الطفل بطريقة استبدادية خشنة "افعل، لا تفعل" دونما مناقشة، قد تضطر الطفل إلى الطاعة مكرها دون أن تتاح له فرصة الفهم لصحة أوامر الأبوين . التعامل القاسي مع ميول ورغبات الأطفال قد تكبح وتكبت الانفعالات في أعماقهم مع مخاطرها إلى حين ظهورها كأمراض نفسية عصبية طفل يحاول الظفر بقبلة من أمه فتصده بعنف وتردعه بقسوة بدل تلبية حاجته العاطفية.....إلى آخر ما هنالك من الجرائم التربوية التي تصنع العقد النفسية وتنتج الاضطرابات الانفعالية و تنشأ الأمراض السلوكية .

ب التربية - المدرسية القاصرة

كأن يتعامل المعلم مع خطأ تلميذ وقع في "الكذب" مثلاً، على أنه "خطيئة" يقيم لها أهوال القيامة ويدخله جهنم والهاوية فينعتة بنعوت مخزية ويتلفظ بأقوال رهيبة ويستعمل معه كل أنواع العنف اللفظي و غير اللفظي (شريد، سارق، سينتهي بك الأمر إلى السجن، إلى المشنقة يا..... الخ .) ماذا يفعل الطفل المسكين بعد أن يتلقى هذه العبارات المثقلة بالعواقب، إلا أن تتأكله المشاعر المخزية، والأمر كله لا يحتاج إلا



لحوار ذكي يعالج المشكل ويطمئن الطفل، فالأطفال بحق يحتاجون إلى الأمان المدرسي أيضا أساليب ( الاستهزاء، التهديد، الوعيد.....)

التي ترعب الطفل أو تتركه فريسة السخرية.....إلى آخر الجرائم التي يضيق المقام عن ذكرها (النيال، 1999: 22 )

### ج - الموقف من الجنس الآخر:

والتربية الجنسية من القضايا التي " عمت بها البلوى وكثرت إليها الحاجة " على حد تعبير علماء الأصول ,وهي قضية يحتاج إليها الكبار قبل غيرهم ,والتفريط فيها يعد من أسباب الخجل ولعلنا نتناولها منفردة وفق ضوابط العلم والشرع والله المستعان.

### 2.9.2-العامل الشخصي :

ونحصره في شقين الجسمي والنفسي:

#### أ- الشق الجسمي :

فعندما يبتلئ الإنسان بعيب ظاهر أو وجود عاهة جسمية أو طول فاحش أو قصر شديد أو بدانة مفرطة أو هزال مخزي....أو أي شيء آخر يقدر في كمال أو جمال الهيئة مما يفضي إلى حساسية مبالغ فيها تردي إلى الخجل.

#### ب - الشق النفسي:

وهو تولد الخجل لأسباب نفسية مثل (الخوف من عدم التقدير،شدة الحساسية، المبالغة في حفظ الكرامة.....الخ (النيال، 1999: 22).

## خلاصة الفصل:

إن الخلج يعتبر ظاهرة اجتماعية تختلف حسب العمر الجنس والجنس والمجتمع ناتجة عن أسباب مختلفة ومتعددة قد تتطور هذه الظاهرة وتصبح مشكلة تؤدي بالتلميذ إلى عدم التكيف الاجتماعي والتكيف الرياضي قد تدفع به إلى انخفاض في دافعيته نحو التعلم وبالتالي تؤثر على تحصيله الرياضي.

ومن هنا لاحظنا من خلال حياتنا اليومية بأن بعض التلاميذ يشكون في الشعور بالخلج الذي يؤدي بهم إلى حبس المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية وتتزامن هذه العقدة مع المراقبة نظرا لما تتسم به من تغيرات سريعة ومعقدة كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثارا سلبيا على شخصية الفرد عموما والتلاميذ خصوصا مما يؤدي بهم إلى النفور من الرياضة عامة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول :

## طرق ومنهجية الدراسة

## تمهيد

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط ، و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي .

نستعرض في هذا الفصل ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت على توجيهنا و التقليل من احتمالات الوقوع في الخطأ خلال الدراسة الأساسية التي تضمنت تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة فيه بعدها تحديد المجتمع أو المكان الذي جرت فيه الدراسة الميدانية، كما ذكرنا فيه عينة البحث و طريقة اختيارها إلى جانب كيفية جمع البيانات و أخيرا الأدوات المستخدمة في الدراسة من خلال كفي تحليل النتائج.

## 1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة من مراحل البحث العلمي إذ أنها لا تعد واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتتهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، و بالتالي ينظر إلى هذه الدراسة على أنها الفرصة الأخيرة لتعديل غرض لا يتسنى للباحث التراجع بعد تطبيق أداة القياس و الحصول على النتائج، و لذلك حاولنا استغلال الدراسة الاستطلاعية و الاستفادة منها كخطوة منهجية علمية، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا .

وقد شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من (40) تلميذة ممارسة وغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستم عليها هذه الدراسة.

## الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

يلجا العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجرى على عدد محدد من الأفراد (40) ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

- التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها .
- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.
- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.(عباس، 2009 - ص 106)

**2- المنهج المتبع:**

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنبيات 2001 " على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

نظرا إلى أن موضوع البحث ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ودورها في التحرر من الخجل لدى المراهقات الممارسات وغير الممارسات، فان المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي المقارن أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية، و الذي يعرفه سمير عبد الله 2003 أنه الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة يهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج .

وحسب روبرت، (1982(robert) فإن البحث الوصفي لا يقف عند وصف الظاهرة موضوع البحث بل يتضمن قدرا من التفسيرات لهذه البيانات، إن محاولة ربط الوصف بالمقارنة و التفسير، الأمر الذي يساعد على فهم هذه الظواهر و القدرة على التنبؤ بحدوثها و بناءا على ذلك فإننا نصف الحقائق و نحلل البيانات ثم نفسر العلاقة بينهما و نستخلص النتائج.(بوحوش، ص 99 -2001)

**3-مجتمع الدراسة :**

لقد تم اختيار كل المتوسطتين الأمير عبد القادر و بلوادي فاطمة .

**1-المجال الزماني و المكاني :**

هناك مجالين لبحثنا هذا :

أ- المجال الزماني : الفترة الممتدة من نوفمبر 2017 – جانفي 2018

## ب- المجال المكاني :

شملت الدراسة الميدانية للبحث على مستوى مدينة تيغنيف -معسكر- و عين تموشنت

- متوسطة الأمير عبد القادر - معسكر -

- متوسطة للوادي فاطمة- عين تموشنت .

## 4-عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها :

يعرف عمار بوحوش عينة البحث بأنها"عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع".

## طريقة اختيار العينة :

يجب لاختيار العينة اذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية لكونها :

- توفر التكلفة المادية.
- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.
- توفر قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج.
- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.



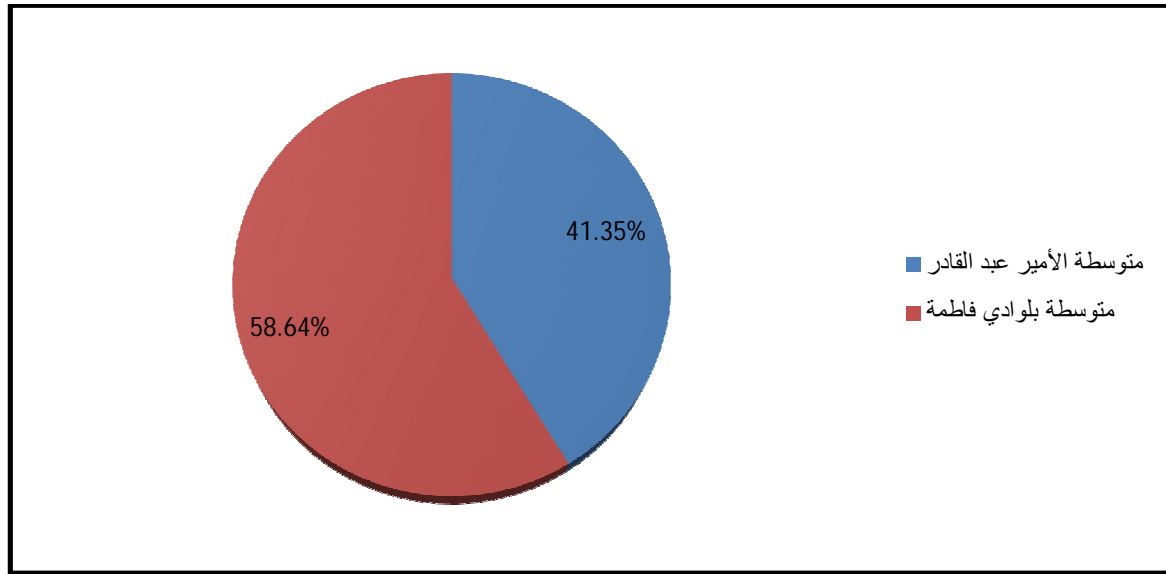
لا يستطيع الباحث أن يجري بحثاً على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحاً ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة. (بوحوش، ص 99 - 2001)

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة قصدية، حيث عمدنا إلى اخذ جميع التلميذات الغير ممارسات لتربية البدنية من كل المتوسطات وكان عددهم (84) تلميذة، مع أخذ نفس العدد من التلميذات الممارسات من كل متوسطة أي (84) تلميذة.

الجدول رقم (01) يمثل المجموع الكلي للتلميذات في كل متوسطة .

المتوسطات	مجموع التلميذات	النسبة
الأمير عبد القادر	342	41.35%
بلوادي فاطمة	485	58.64%
المجموع	827	100%

الشكل رقم (01): يمثل نسبة التلميذات في كل متوسطة . من المجموع الكلي



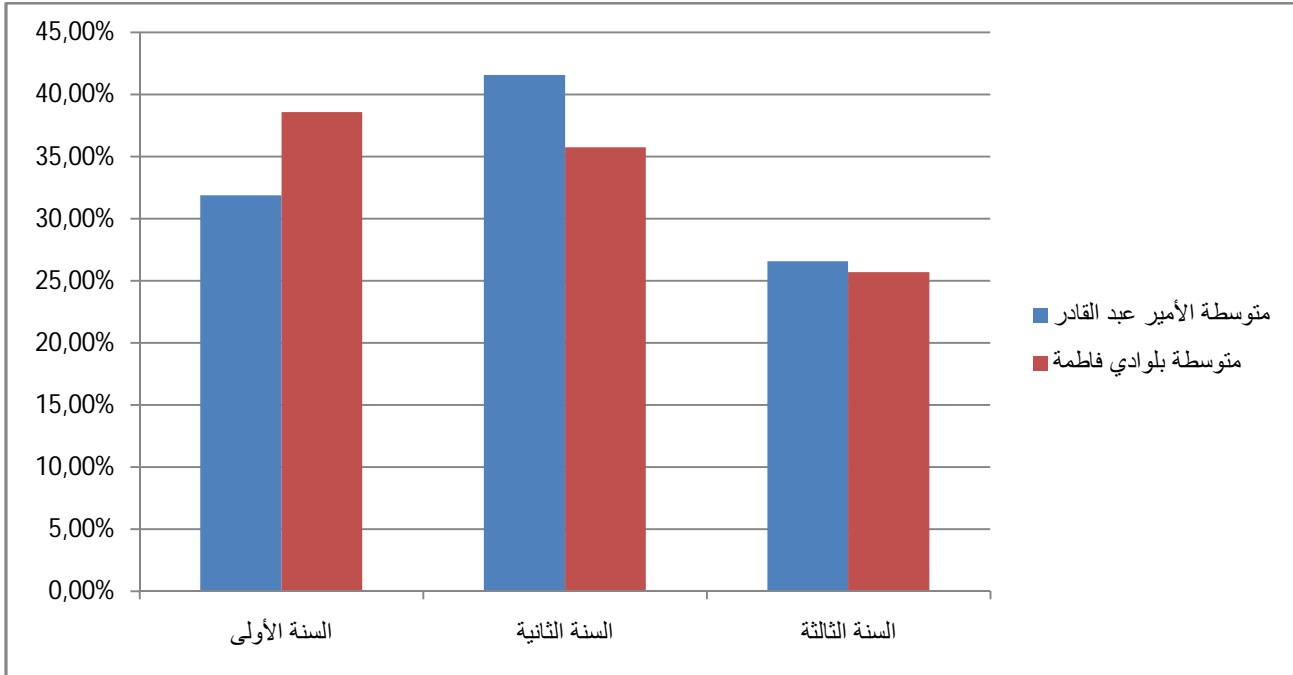
وسبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب في المقام الأول من الإقامة حيث أن دائرة الطبيبات هي مقر إقامة الباحث وللتسهيلات التي وجدناها من طرف المدراء والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ ومستشاري التوجيه الذين سخروا لنا كل الجوانب المناسبة لتطبيق المقاييس إضافة إلى قرب تخصصهم من هذه الدراسة الأمر الذي أعاننا كثيرا.

5-البيانات الخاصة بالعينة :

الجدول رقم (02) : يمثل عدد التلميذات في كل مستوى دراسي في كل متوسطة,

المتوسطتين	مجموع تلميذات	تلميذات حسب المستوى الدراسي		النسبة
الأمير عبد القادر	207	س1	66	31,88%
		س2	86	41,55%
		س3	55	26,57%
بلوادي فاطمة	350	س1	135	38,57%
		س2	125	35,72%
		س3	90	25,71%

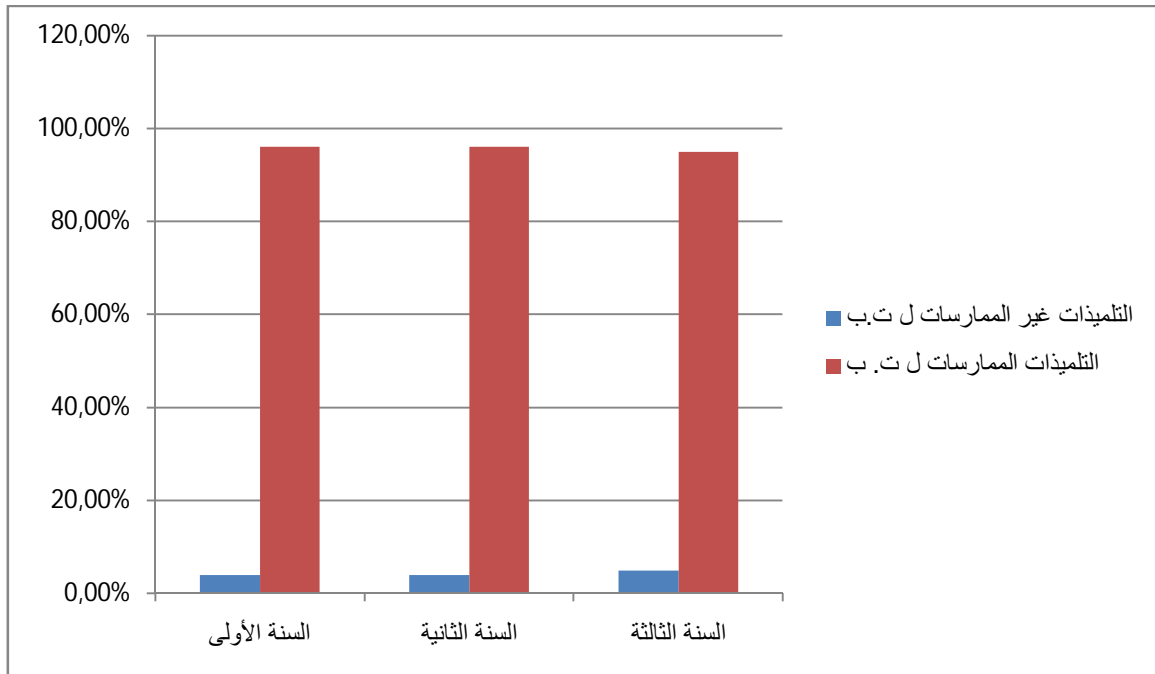
الشكل رقم 02 : يمثل نسبة التلميذات في كل مستوى دراسي



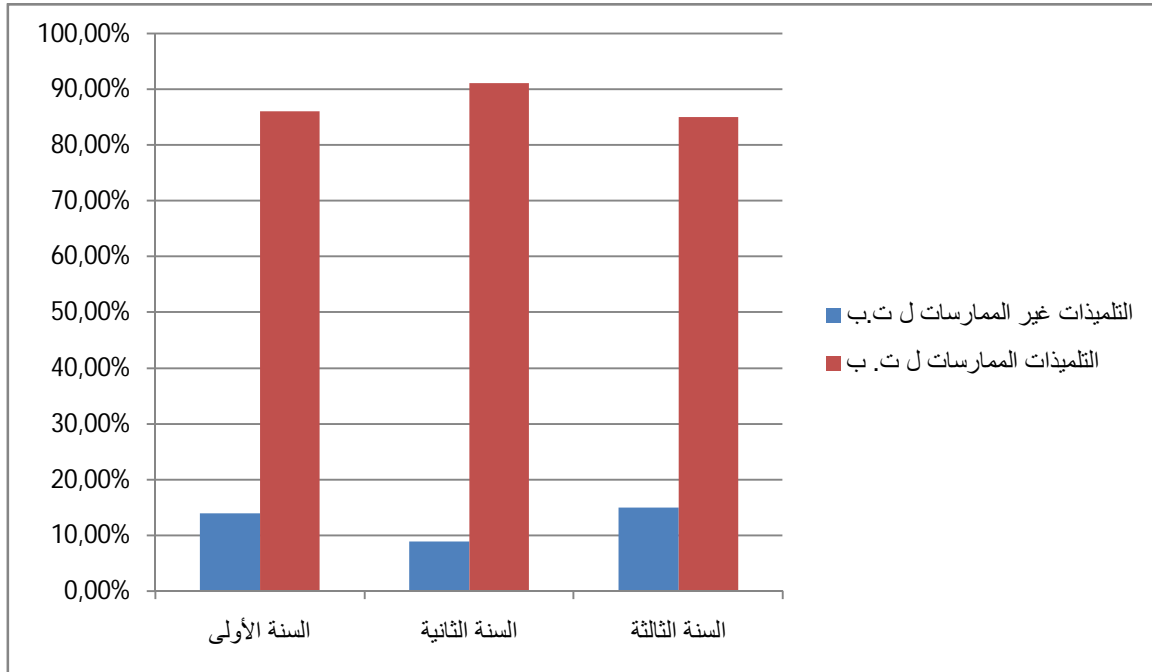
الجدول رقم (03): يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية

متوسطة بلوادي فاطمة			متوسطة الأمير عبد القادر			
س3	س2	س1	س3	س2	س1	عدد تلميذات حسب المستوى الدراسي
90	125	135	55	86	66	عدد التلميذات الممارسات
77	114	117	53	83	64	ترب
85%	91%	86%	95%	96%	96%	عدد التلميذات الغير ممارسات ل ترب
13	11	18	02	03	02	
15%	09%	14%	05%	04%	04%	

شكل رقم (03): يوضح نسبة التلميذات الممارسات وغير الممارسات لتربية البدنية متوسطة لأمير عبد القادر.



شكل رقم (04): يوضح نسبة التلميذات الممارسات وغير الممارسات لتربية البدنية متوسطة بلوادي فاطمة.



## 6- أدوات البحث:

## الاستبيان:

هو استبيان معد من طرف مایسة أحمد نیال و مدحت عبد الحمید أبو زید 1999 ، ویستخدم لقیاس الخجل و یحتوی علی مجموعة من المقاییس (مقیاس أعراض الخجل، مقیاس الخجل الذاتي، مقیاس الخجل الاجتماعي، مقیاس الخجل الجنسي)، و قد استخدمنا فی دراستنا كل من البنود الخاصة بمقیاس أعراض الخجل و التي تحتوی علی (40)بندا ابتداء من البند رقم (01) حتى البند رقم (40) ، و كذلك البنود الخاصة بمقیاس الخجل الاجتماعي، و التي تحتوی علی (16) بندا ابتداء من البند رقم (41) حتى البند رقم (56). وقد تم قیاس الخصائص السیكومترية للاستبيان و تصحيحها من طرف الباحثان فی بيئة مصرية وقد اعتمدا بعد ذلك فی العديد من الدراسات الأخرى المتعلقة بالخجل . ویتم تصحيح مفردات القائمة وفق المفتاح الخماسي التالي :

لامطلقا = 0

قلیلا = 1

متوسط = 2

كثیرا = 3

دائما = 4

وقد تم استخدام الاستبيان الخاص بأعراض الخجل و الخجل الاجتماعي فی الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، لتحقق من خصائصه السیكومترية الجيدة و المناسبة، حتى یتم استعماله فی معرفة نتائج الدراسة.

## 7-دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

## أولاً:الصدق

يعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

و التعريف الشائع للصدق" إن الاختبار يعتبر صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه(بشير معمريه ،2003)ولمعرفة مدى صدق المقياس فقد تم حساب الصدق بطريقتين:

## الطريقة الأولى:صدق المقارنة الطرفية:

وتقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجة الأقوياء في ميدان بمتوسط الصفات في نفس ذلك الميدان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار ولذا سميت بالمقارنة الطرفية باعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان وقمنا بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبار وهذا بترتيب الدرجات الكلية لنتائج التلاميذ في العينة الاستطلاعية تم ترتيبها تصاعدياً ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتجانستين وذلك بعد حساب النسبة الفائتة لمعرفة مدى تجانس العينتين .

## جدول رقم (04): يوضح صدق المقارنة الطرفية .

المعايير القيمة	ن عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
33% القيمة العليا	11	99.45	6.4			20	0.01
33% القيمة السفلى	11		18.27	7.85	2.85		

من خلال الجدول (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين. حيث أن النتيجة في القيمة العليام : 99.45، والقيمة السفلى م: 145.36 وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا ع: 6.4، وفي القيمة السفلى ع: 18.27 أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة فوجد أنها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (20) بحيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 7.85 أكبر من (ت) الجدولة التي تساوي 2.85، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن الاختبار صادق.

### الطريقة الثانية: الصدق الذاتي

الصدق الذاتي وهو الذي يقوم على الدرجات التجريبية للاختبار بعد تخلصها من أخطاء القياس، أي الدرجات الحقيقية والتي أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي للثبات ومنه: الصدق الذاتي = 0.92 = 0.95 وهي قيمة عالية موجبة. ومنه نستخلص بأن الاختبار قادر على التمييز بين القيمتين العليا والسفلى، ومنه فالاختبار صادق.

### ثانياً: الثبات

يعرف بشير معمرية 2003 الثبات: "بأنه مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء لو طبقت 2مرتين فأكثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة." واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين :

### الطريقة الأولى: الثبات بالتجزئة النصفية.

تم اختيار في حساب معامل الثبات على طريقة التجزئة النصفية أسلوب التجزئة النصفية فردي - زوجي - وهذا بقسمة بنود الاختيار إلى نصفين الأول يتكون من البنود الفردية والنصف الآخر من البنود الزوجية تم. تصيفه بهذه الطريقة بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية. ثم حسب معامل الارتباط (بيرسون). وبعد ذلك تم تعديلها بمعادلة (سبيرمان براون التصحيحية)



## جدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس الخجل بالتجزئة النصفية

المؤشرات الإحصائية	ر المحسوبة	ر المجدولة	درجة الحرية ن-2	مستوى الدلالة
المتميزات	قبل التعديل	بعد التعديل		
البنود الفردية و الزوجية	0.83	0.91	28	0.01

اعتمدنا في حساب ثبات الأداة عن طريق ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، فقدرت قيمة (ر) بـ 0.83 وهو معامل عالي وقد تم تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان براون التي تصحح أثر التجزئة النصفية حيث قدرت قيمة (ر) بـ 0.91 وهذا يؤكد أن المقياس ثابت.

## الطريقة الثانية: معادلة ألفا كرومباخ :

تعتمد هذه الطريقة بربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. حيث قدر معامل ألفا بـ: 92.0 وهي قيمة قوية ودالة إحصائياً. ومنه يمكن القول بثبات الاختبار.

## 8- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري نوفمبر 2017 و جانفي 2018 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر جانفي حيث ذهبنا لزيارة المتوسطات التي خصصناها في دراستنا وتعرفنا من خلالها على الطاقم الإداري والتربوي وفي اليوم الموالي قمنا بدراستنا الاستطلاعية على (30) تلميذة تم توزيع الاستمارات الخاصة بالاستبيان عليهم بطريقة عشوائية وذلك بعد ما شرحنا لهم في كيفية املاء الاستمارة، هذا وقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلميذات في ملاء الاستبيان، حيث أخذنا الاستبيان وقمنا بتفريغها وحساب الخصائص السيكومترية مع الأستاذ المشرف حيث ظهرت نتائج الاستبيان مناسبة والاستبيان قابل للتطبيق في هذه الدراسة، بعد ذلك حددنا مع مدراء المتوسطات التي خصصناها في دراستنا، تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي.

## الخلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة (الإطار الزمني والإطار المكاني) وكذلك إلى عينة الدراسة وعرضنا مجموعة من الجداول تبين خصائص العينة المختارة و أفراد المجتمع، أما الإجراءات المنهجية فتطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة وهو استبيان خاص بقياس الخجل والخصائص السيكومترية له.

# الفصل الثاني :

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :

بعد جمع المعلومات حول موضوع الدراسة وتحديد عينة البحث والأداة المستخدمة يتطلب تبويب وتحليل هذه البيانات وحصرها في جداول إحصائية وذلك للوصول إلى النتائج الخاصة لموضوع الدراسة ففي هذا الفصل تم التطرق إلى تفرغ البيانات في جداول إحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك تم طرح نتائج المتوصل إليها تم الخلاصة ثم طرح مجموعة من توصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة .

### 1- عرض وتحليل النتائج :

#### عرض نتائج الفرضية العامة :

التي تنص على انه :لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط" ، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار ت لعينتين مستقلتين لتلميذات الممارسات و غير الممارسات والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (06).

#### جدول رقم (06) : يوضح نتائج الفرضية العامة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	(م)	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0.01	166	2.60	27.695	7.26	104.15	84	الممارسات
				141.22	104.22	84	الغير ممارسات

يوضح الجدول رقم: (06) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر بـ: (104.15) والانحراف المعياري قدر بـ: (7.26)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر بـ: (141.2)، والانحراف المعياري قدر بـ: (9.88)، وقيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (695,27) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة : (2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية لصالح الممارسات، حيث كانت نسبة الخجل أقل عند الممارسات لتربية البدنية.

## 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

والتي تنص على " : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية "، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي رقم (07):

### جدول رقم 07 : يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	المتوسط ح	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0.01	166	2.60	24.28	5.45	74.34	84	الممارسات
				7.63	99.20	84	الغير ممارسات

يوضح الجدول رقم: (07) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر بـ:(74.34) والانحراف المعياري قدر بـ:(5.45)، وقيمة المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات قدر بـ: (99.20)، والانحراف المعياري قدر بـ: (7.63)، وقيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (24.28) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة ( 2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01 وهي دالة إحصائياً ومنه توجد فروق في الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

### 3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص على انه " : هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط " ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الممارسات و غير الممارسات والنتائج الموضحة في الجدول التالي رقم (08):

جدول رقم 08 : يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف م	(م)	عدد أفراد العينة	
دالة عند: 0.01	166	2.60	21.55	3.27	29.72	84	الممارسات
				4.11	42.10	84	غير ممارسات

يوضح الجدول رقم:(08) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب: (29.72) والانحراف المعياري قدر ب:(3.27)، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر ب: (42.10)، والانحراف المعياري قدر ب: (4.11)، وقيمة ت المحسوبة قدرت ب: (21.5) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط .

#### 4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي حسب المستوى الدراسي ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف المستوى التعليمي والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

#### الجدول رقم (09):نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

مستوى الدالة	نسبة الفائية	متوسط التربيع	درجة الحرية	التربيع	تحليل التباين
غير دالة 0.05	1.445	73.658	2	147.316	بين المجموعات
		50.966	81	4128.57	داخل المجموعات
			83	4275.57	المجموع



يلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن التباين داخل المجموعات قدر بـ: (4128.25) تباين خارج المجموعات قدر بـ: (147.31)، والمتوسط التربيع لداخل المجموعات قدر بـ: (50.90) أقل من المتوسط التربيع لخارج المجموعات قدر بـ: (73.65)، والنسبة الفائية قدرت بـ: (1.44)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند درجة حرية (2-81) ومستوى دلالة (0.05)، ومنه لا يوجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حسب المستوى الدراسي.

#### مناقشة نتائج الفرضيات :

#### مناقشة نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على: "تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط"، وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا و الموضحة في الجدول رقم (06)، أن قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: (27.695) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01، وهي دالة إحصائياً ومنه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية.

هذا و قد أثبتت عدت بحوث التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ،فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتحرر الإنسان من بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسة أوجيلفيالتي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة .

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال فرويد و ميلاني و سيموند، الذين استخدموا الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة كإستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة. كما و أظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال لممارسة التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية للمراهق، فوجد دراسة سحواج محمد علي 2001 التي تظهر مدى مساهمة نشاط التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي للمراهق و توصل إلى أن الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تشعر الفرد بالارتياح النفسي، كما تكون حالته الإنفعالية جد ايجابية.

وعليه فإن لتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات لتربية البدنية، و هذا ما يتفق مع دراسة بقدي محمد 2011 ،و التي بينت مدى مساهمة نشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر

من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إذ توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي . ومنه فإن الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل للإناث وهذا ما تحققنا منه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الفرضية.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط ". بعد أن تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الإناث الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية و رياضية كنت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (07) : حيث قدرت قيمة ت المحسوبة ب: ( 24.28) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01.

وهي دالة إحصائياً ومنه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية . هذا و قد أثبتت عدت بحوث التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية،

فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك،

فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتحرر الإنسان من بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسة أوجيلفيالتي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة كذلك نجد دراسات العلماء أمثال فرويد و ميلاني و سيموند، الذين استخدموا الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة كإستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة. (الخولي، ص 35)

كما و أظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال لممارسة التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية للمراهق، فنجد دراسة سحواج محمد علي 2001، التي تظهر مدى مساهمة نشاط التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي للمراهق و توصل إلى أن الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تشعر الفرد بالارتياح النفسي، كما تكون حالته الانفعالية جد ايجابية.

وعليه فإن لتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات لتربية البدنية، وهذا ما يتفق مع دراسة بقدي محمد 2011،و التي بينت مدى مساهمة نشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من

الخلج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، إذ توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخلج عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي .

ومنه فإن الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخلج للإناث وهذا ما تحققنا منه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الفرضية.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخلج بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط." (علي، ص 11)

بعد أن تم حساب اختبارات لعينتين المستقلتين الإناث الممارسات و غير الممارسات لتربية البدنية و رياضية كنت النتائج . كما هي موضحة في الجدول رقم : (07) حيث قدرت قيمة ت المحسوبة ب: (24.28) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة (2.60) وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01 .

وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق في الأعراض الفسيولوجية للخلج بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس أعراض الخلج نجد أن التلميذات غير ممارسات لتربية البدنية و الرياضية تظهر عليهم أعراض الخلج بشكل واضح، حيث

يشير عاقل 1975 أن أول ما نلاحظه ن أهو الخجل نوع من الشلل يصيب الجسد والنفس معاً، شلل تبرهن عليه الحركات المضطربة المترددة العاجزة وشلل تدل عليه الأفكار المضطربة الغامضة والكلام المتلعثم المنقطع والتعبيرات الفارغثةوا ين الخجل نوع من العجز والاضطراب العاجز ثم إننا نلحظ احمرارا في الوجه نتيجة اندفاع الدم إلى الرأس واضطراب التنفس وخفقان القلب وغيرها من المظاهر الجسدية ولو تركنا هذه المظاهر الخارجية ودخلنا داخل الشخص الخجول لاحظنا أن الخجل ضيق يصل أحيانا حد الألم ومن هنا كان حرص الخجول على تجنب خجله بأي ثمن كان يضاف إلى هذا الضيق والألم اضطراب عقلي وحيرة نفسية وأفكار غامضة .

في حين أن النتائج أظهرت انخفاض في مستوى درجة هذه الأعراض عند التلميذات الممارسات لتربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه الأخيرة تساعد علنتهذيب الفرد و تسوية شخصيته و التحكم في ميول و انفعالاته و تزيد من انضباطه و اتزانه و التحكم في الذات، وهذا ما أكده قندوز على 2009 في دراسته أن اغلب الدراسات المتعلقة النشاط البدني التربوي تؤكد دورها الايجابي في التقليل الاضطرابات النفسية لدى الفرد و المراهق، و تزوده بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع، وغرس روح المسؤولية و بذل الجهد .

و إطلاقا من النتائج المتحصل عليها المتعلقة بهذه الفرضية و بناءا على نتائج دراسات سابقة، نأكد صحة فرضيتنا والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط .

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط "وقد تبين لنا من خلال النتائج.

المتحصل عليها في الجدول رقم (08) :حيث قيمة ت المحسوبة قدرت ب: ( 21.5 )وهي قيمة أكبر من قيمة ت الآدولة والمقدرة (2.60)وذلك عند درجة حرية 166 ومستوى دلالة 0.01،وهي دالة إحصائية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

مما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على التواصل الاجتماعي، وهذا ما أكدته دراسة نحال حميد 2009 التي توصلت إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق و التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكها على نحو يرضيها نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة في النفس و الاستقلال و تكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالتماسك و الانسجام و التكامل الداخلي و إشباع حاجاته الداخلية

و توجيهه إلى الطريق السوي لتحقيق الاتزان و التوافق النفسي الاجتماعي إضافة إلى توجيهه الرغبات و هذا ما يعطي المراهق فرصة التحرر من الكبت و حب الذات، كما يتيح له فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و القدرة على الضبط الذاتي لسلوك و الشعور بالسعادة و الرضا و الثقة بالنفس و تنمية الاتجاهات الوجداني الإيجابية و تحقيق الصحة النفسية .

هذا ومما يزيد من تأكيد صحة هذه الفرضية دراسة أجراها بقدي محمد 2011 توصل فيها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عند غير ممارسين .

و من هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية الخاصة ببعد التواصل الاجتماعي ، قد تحقق حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي في الطور المتوسط.



## 2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

و قد نصت هذه الفرضية على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط باختلاف المستوى الدراسي " .

ومن خلال نتائج حساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف المستوى التعليمي المدونة في الجدول رقم (09)، وجد أن الفروق غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي.

و من خلال النتائج فإن لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير في التحرر من الخجل على التلميذات الممارسات بمختلف المستويات الدراسية، حيث تظهر أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية على المراهقات كمادة مكيّفة لشخصيتهن و لنفسيتهن، فهي تحقق فرصة اكتساب الخبرات و التي تزيد الرغبة و تفاعل في الحياة، و تسمح بالتعبير عن المشاعر و الأحاسيس التي تتصف بالاضطراب.

كما وأن ممارسة الرياضة تمنح المراهق الحل أو على الأقل التحكم في صراعاتهم اللاشعورية المرتبطة بمرحلة المراهقة، و بالتالي التحكم في ذواتهم و تقييم إمكانياتهم الفكرية و العاطفية و البدنية، كما و أننا نلاحظ أن تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ متفاوت وكلما كان التأثير اكبر أمكن رأيت ذلك في شخصيتهم.

## 3- الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة، توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة معظم الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في التحرر من الخجل عند الإناث في مرحلة المتوسطة، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل عند التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ، وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض الفسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات الغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، فكانت أعراض الخجل ظاهرة بشكل واضح عند غير الممارسات مقارنة بالتلميذات الممارسات للتربية البدنية و رياضية.

وأيضاً فيما يخص يعد التواصل الاجتماعي تحقق لنا في الفرضية الجزئية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط، فكان مستوى التواصل الاجتماعي عند الممارسات مرتفع عنه مقارنة بغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية

البدنية والرياضية في الطور المتوسط باختلاف المستوى الدراسي " فبينت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية حسب اختلاف المستوى الدراسي، ومنه فإن للتربية البدنية و الرياضية تأثير عام للتحرر من الخجل على التلميذات بمختلف المستويات الدراسية.

من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور المتوسط .

#### 4-التوصيات و الاقتراحات :

1- يجب على الأساتذة استخدام أسلوبى التوجيه و الإرشاد فى التعامل مع المراهقين و المراهقات بشكل خاص للتعليل و الحد من إحساسهم بالخجل بالإضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم فى مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم لخلق الاتصال المعنوي و الفكري بينهم و بين الوالدين و تجنبهم للدخول فى مناقشات مع أفراد متعلقين على أنفسهم .

2- يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يهيئ الجو الملائم فى الحصة حتى يتمكن التلاميذ من تفريغ و إخراج مكبوتاتهم و التعبير عن مشاعرهم و أن يكون محتوى الحصة يسوده المرح و كذلك المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة و بالأخص التلميذات مما يساعد بكثرة فى تنمية الجوانب شخصياتهم .

3- ضرورة نوعية التلميذات و خاصة غير ممارسات بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد على جوانب خاصة نفسية منها .

4- محاولة تشجيع التلميذات على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بشجاعة و مشاركتهم فى جميع الأنشطة مما يساعدهم على توسيع إدراكهم .

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

الكتب :

- 1- مصطفى نور القمش ، خليل عبد الرحمان المعاطية ، بقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية (الخلج )
- 2- خولة أحمد ليلي : الاضطرابات السلوكية و الانفعالية (الخلج )
- 3- ماسية أحمد النيال : الخجل و بعض الأبعاد الشخصية
- 4- محمد عادل ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية
- 5- مجلة كلية التربية الأساسية
- 6- فاطمة سالم خالد المدني (الخلج و علاقته بالتحصيل الرياضي (2002 م )
- 7- دخال حميد : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 8- مدحت عبد الحميد : الخجل و بعض الأبعاد الشخصية .
- 9- رائد عبد القادر : دراسة مقارنة في السمات الشخصية عند الناشئين منتخبات بعض الألعاب الفردية ، بحث منشور مجلة جامعة بابل (مجلد 1) (ع 7) (2008)
- 10- محمد خليل عباس و آخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس
- 11- رايح تركي : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب بدون طبعة (1984 ، ص 24)
- 12- صاخر عاقل ، معجم علم النفس انجليزي عدفي دار الملايين ، بيروت ( 1977 ص 34)
- 13- أسامة فاروق مصطفى 89, 619 مدخل إلى الاضطرابات السلوكية و الانفعالية .

## المذكرات :

قندز علي، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة شلف ، السنة الجامعية 2008 .

## الخاتمة :

- يدور لب بحثنا حول مدى تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل

لدى تلميذات الطور المتوسط و كانت إشكالية الدراسة كالآتي :

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير في التقليل من الخجل لدى التلميذات

المتدرسات في الطور المتوسط ؟

-من خلال دراستنا قمنا في الأول بصياغة فرضيتنا العامة على الشكل الآتي : تساعد

حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في

الطور المتوسط و افترضنا في فرضياتنا الجزئية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

شبة الخجل بين التلميذات الممارسات و الغير ممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية

باختلاف المستوى الدراسي ، أما الفرضية الأخرى كانت تنص أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الأعراض البيوفسيولوجية للخجل بين تلميذات الممارسات و الغير

ممارسات للرياضة في الطور المتوسط .

-و للوصول إلى نتائج قمنا بالاعتماد على تقنية الاستبيان الذي يخص عينة من تلميذات

الطور المتوسط و من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على

العينة توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا.



و من هنا تبين لنا في هذه الدراسة بأن للتربية البدنية و الرياضية تأثير في التقليل من الخجل لدى التلميذات الممارسات للرياضة مقارنة بالغير ممارسات في الطور المتوسط و في خاتمة بحثنا هذا نود أن نوكد من جديد أن أهداف التربية البدنية و الرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ و كذلك أساتذة المادة و أن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث و الدراسات

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم علم التربية و الحركة

## استمارة استبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج متطلبات نيل شهادة ليسانس في علم الحركة و التربية بعنوان " مدى تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل لدى تلميذات الطور المتوسط "

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول على معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة و مساعدتنا، ولكم منا كل الشكر .

ملاحظة : ضع علامة (x) في الإطار المناسب

1-ممارسة :

2- غير ممارسة :

3- المستوى الدراسي :

السنة الرابعة

السنة الثالثة

السنة الثانية

السنة الأولى

دائما	كثيرا	متوسط	قليلا	لا مطلقا	العبرة	
					يشحب لون وجهي عند شعوري بالخجل	.1
					عند شعوري بالخجل أفضل الانسحاب من المواقف	.2
					أبكي عند شعوري بالخجل	.3
					عند شعوري بالخجل لا أستطيع الفهم جيدا	.4
					يحمر لون وجهي عند شعوري بالخجل	.5
					عند شعوري بالخجل ارغب في أن أكون بمفردي	.6
					ينخفض صوتي عند شعوري بالخجل	.7
					عند شعوري بالخجل لا اقوي على التركيز	.8
					يجف حلقي عند شعوري بالخجل	.9
					عند شعوري بالخجل اشعر برغبة في أن أهرب على الفور	.10
					أحس بالتوتر عند شعوري بالخجل	.11
					عند شعوري بالخجل ذهني يبقى غير حاضر	.12
					تزداد ضربات قلبي عند شعوري بالخجل	.13
					عند شعوري بالخجل لا أستطيع التعامل مع الآخرين	.14
					أحس بالخوف عند شعوري بالخجل	.15
					عند شعوري بالخجل أدرك الأمور خطأ	.16
					ترتعش أطرافي عند شعوري بالخجل	.17
					عند شعوري بالخجل التزم الصمت	.18
					أحس أنني مكبوس عند شعوري بالخجل	.19
					عند شعوري بالخجل يضطرب تفكيري	.20

					يزداد إفراز العرق عند شعوري بالخجل	21.
					أحاول أن أرادي شعوري بالخجل عن الناس	22.
					أحس بالارتباك عند شعوري بالخجل	23.
					عند شعوري بالخجل لا أقوى على عمل أي جهد عقلي	24.
					تضطرب معدتي عند شعوري بالخجل	25.
					عند شعوري بالخجل أضع وجهي في الأرض	26.
					أحس بالضيق عند شعور بالخجل	27.
					عند شعوري بالخجل لا أستطيع أن أعبر عن رأي	28.
					ترتجش جفون عيني عند شعوري بالخجل	29.
					عن شعوري بالخجل لا أطيق أن أرى أحد أمامي	30.
					أحس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل	31.
					عند شعوري بالخجل أرى الأشياء على غير حقيقتها	32.
					أبلع ريقى كثيرا عند شعوري بالخجل	33.
					عند شعوري بالخجل لا أستطيع أن أنظر في عين من أمامي	34.
					أتلعثم عند شعوري بالخجل	35.
					عند شعوري بالخجل تضيق من راسي الكلمات	36.
					عيني تدمع عند شعوري بالخجل	37.
					عند شعوري بالخجل أريد أن تنشق الأرض وتبلعني	38.
					تقل ثقتي في نفسي عند شعوري بالخجل	39.
					عند شعوري بالخجل تضيق في رأسي الأفكار	40.

					أشعر بالخجل عند مقابلة الغرباء	41.
					أحس بالخجل عندما يطلب مني أن أتحدث أمام جماعة	42.
					أشعر بالخجل عند حضور حفلة	43.
					في الامتحان الشفوي يزداد خجلي	44.
					أحس بالخجل عند مقابلة شخص في موقع سلطة	45.
					أخجل عند سماع مديح الآخرين لي	46.
					أخجل من أي مقابلة شخصية مع أحد ونكون على انفراد	47.
					أشعر بالخجل عند استلامي أي هدية	48.
					أخجل من التعامل مع أي فرد من الجنس الآخر	49.
					أشعر بالخجل عند زيارة الضيوف لنا في المنزل	50.
					أشعر بالخجل من أي شخص يأخذ عني فكرة سيئة	51.
					أحس بالخجل عندما أقول نكتة وتكون غير جيدة	52.
					عندما يتجاهلني الآخرون أشعر بالخجل	53.
					أشعر بالخجل لو صدرت مني رائحة كريهة أمام أحد	54.
					أخجل عندما أذكر معلومة وتكون خاطئة	55.
					عندما ينظر لي الناس أحس بالخجل	56.

استمارة صدق المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
01	بن لادن صفر	أستاذ دكتور	
02	صبيح مقنا	دكتوراه	
03	مغرابي لهاد	دكتوراه	
04	كوسوك سبيح محمد	دكتوراه	
05	صالحه ملك		

تحت إشراف

د. مناد فوضيل

إعداد الطالبات :

تينية فايزة خلود

بن ناصر نور الإيمان

بوتيفور سعاد



..... مستغانم في: 2017

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 106 / 2017/11/

إلى السيد (ة): مدير متوسطة بلواوي فاطيمة - عين تموشنت -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالبان:

- تينية فايزة خلود

- بن ناصر نور الإيمان

المسجلتان في السنة الثالثة لسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017/2018

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم







.....: مستغانم في:

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 106 / 11 / 2017

إلى السيد (ة): مدير متوسطة الأمير عبد القادر تيغيف - معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالبتان:

-- تينية فايزة خلود

-- بن ناصر نور الإيمان

المسجلتان في السنة الثالثة لسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017/2018

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



أستاذ التربية البدنية  
د. محمد صالح  
موافق





2 اوت 2013

..... مستغانم:

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 236 / 09 / 2018

إلى السيد (ة): مدير متوسطة الأمير عبد القادر بتيغيف ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لليل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالبة :

- بوتيفور سعاد

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017 - 2018

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

