

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -

مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: مدرسي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل  
من الخجل

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

دراسة مقارنة أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية بين منطقتي المحمدية والخيثر.

تحت إشراف الدكتور:

د/ميم مختار

من إعداد والطالبتين

- حويلي أمينة.

- قادري صابرين.

السنة الجامعية: 2019-2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : مدرسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل  
من الخجل

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

دراسة مقارنة أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية بين منطقتي المحمدية والخيثر.

تحت إشراف الدكتور:

د/ مم مختار

من إعداد الطالبتين :

- حويلي أمينة.

- قادري صابرين.

السنة الجامعية: 2019-2020

أول من يشكر ويحمد آناء الليل وأطراف النهار هو العليم القهار الأول والآخر والظاهر والباطن الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى وأغدق عليه برزقه الذي لا يفني وأثار دروبنا، فله جزيل الحمد والثناء العظيم هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده ورسوله محمد عليه الصلاة والسلام أرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم ، وحثنا على طلب العلم أينما وجد. لله الحمد كله والشكر كله أن وفقنا وألهمنا الصبر على المشاق التي واجهتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع.

والشكر موصول الى كل معلم أفادنا بعلمه ، من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة كما نرفع كلمة شكر إلى الدكتور المشرف ميم مختار الذي ساعدنا على إنجاز بحثنا. ونشكر كل أساتذة وعمال ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الذين لم يخلوا علينا بنصائحهم وإرشاداتهم.

كما نشكر كل من مدّ لنا يد العون من قريب أو بعيد.

ونشكر العائلتين الكريمتين وزميلاتي وزملائي الأعزاء الذين وقفوا إلى جانبي دوماً وكانوا لي السند المستطاب ودعمي في مسيرتي.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا السداد والرشاد والعفاف والغنى، وأن يجعلنا هداة مهتدين.

• حويلي أمينة.

• قادري صابرين

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كلله الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل أسمه بك افتخار... أرجو من الله أن يمد في عمرك لثرى ثمارا قد حان قطفها بعد طول الانتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد (والدي العزيز).  
إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتقاني... إلى بسمة الحياة وسرا لوجود... إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحباي (أمي الحبيبة).

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد... إلى شموع متقدة تنير ظلمة حياتي... إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها... إلى من عرفت معهم الحياة أخواتي (وهيبة ، صورية ، فاطمة) . إلى إخوتي ورفاق دربي وهذه الحياة بدونكم لا شيء معكم أكون أنا وبدونكم أكون مثل أي شيء... في نهاية مشواري أريد أن أشكركم على مواقفكم النبيلة... إلى من تطلعتم بنجاحي ينظرا الأمل (طيب ، نورا لدي ، مصطفى ، محمد ، زواري).

إلى من أرى التفاؤل بعينهم... والسعادة في ضحكتهم... إلى شعلة الذكاء والنور... إلى الوجه المفعم بالبراءة ولمحببتكم لأزهرت أيامي وتفتحت براعم الغد (عبد الجليل ، رحاب ، ماريا ، أماني ، رسيل).

إلى الأخوات اللواتي لم تلدهن أمي... إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت... ويرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت... إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير... إلى من عرفت أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم صديقاتي (أمينة وعائلتها الكريمة).

إلى توأم روحي ورفيق دربي... إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة... إلى من رافقني منذ أن حملت الحقايب الصغيرة ومعك سرت الدرب خطوة بخطوة ومازال يرافقني حتى الآن (صديقي محمد رضا)

قَادِرِي صَابِرِي

# إهداء

إلى من كان خلقه القرآن، سيدي وحببي وقرّة عيني "رسول الله محمد صلى الله عليه

وسلم"

- إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب، إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة

سعادة، إلى من حصد الأشواك من دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير

والدي العزيز.

- إلى من أَرْضَعْتِي الحب والحنان، إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة.

- إلى القلوب الظاهرة الرقيقة والنفوس البريئة، إلى رياحين حياتي إخواني: محمد-ليلى-

إكرام-سناء- شيماء-والكتاكيث صغيرة محمد علي وعباس.

- إلى رمز الحب الخالص...والوفاء الكامل...والإخلاص النادر...إلى النور الذي

يضئ عالمي...ويشع فيه الحياة والأمل...إلى زوجي العزيز.

إلى توأم روحي ورفيقة دربي، إلى صاحبة القلب الطيب والنوايا الصادقة إلى من رفقتني

منذ أن حملنا حقائب صغيرة ومعك سرت درب الدراسة خطوة بخطوة وما تزال ترافقني

حتى الآن قادري صابرين وعائلتها الكريمة.

- وبدون استثناء أهدي عملي إلى أستاذي المشرف الذي سهر من إنجاز هذه المذكرة

وإخراجها على أفضل وجه "ميم مختار".

حويلى أمينة

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تهدف هذه الدراسة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية ودورها في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، افترضت الطالبتان إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية لها دور فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ومن أجل التحقق من صحة فرضياتنا تم توزيع مقياس الخجل الاجتماعي (جونز وراسيل) الذي يقيس سمة الخجل، بشكل مقصود على تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقتين المحمدية والخير. قدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب: 210 تلميذ وتلميذة والتي تشكل نسبة (14%) من المجتمع الكلي البالغ عدده 1433 تلميذ وتلميذة وينقسمون إلى مجموعتين، الأولى ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والثانية غير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، حيث تتكون العينة من 157 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية والرياضية و 53 تلميذ غير ممارس للأنشطة البدنية والرياضية.

وبعد المعالجة الإحصائية خلصت الطالبتان إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي خلال تلك المرحلة الحساسة في حياتهم، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي والتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة الرياضية يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة. وعليه اقترحت الطالبتان بعض الحلول والبرامج التي تصب نحو التركيز على برامج التوعية

الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين

للد من إحساسهم بالخل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما

يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال اللغوي والفكري بينهم.

**الكلمات المفتاحية:** ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، حصة التربية البدنية والرياضية، الخل

الاجتماعي، تلاميذ الثانوي(المراهقين).

## **Summarization**

Practicing physical and sports activities during the physical and sports education session and its role in reducing social shyness among high school students

This study aims to practice physical and sports activities during the physical education class and its role in reducing social shyness among secondary school students, the two students assumed that physical and sport activities during the physical education class have an effective role in reducing social shyness among high school students. Verifying the validity of our hypotheses. The measure of social shyness (Jones and Russell), which measures the trait of shyness, was deliberately distributed to secondary school pupils in the two districts of Muhammadiyah and Al Kheithir. The sample size in the current study was: 210 pupils and students, which constitutes (14%) of the total community of number 1433 pupils and students are divided into two groups, the first is practicing for physical and sports activities and the second is not practicing for physical and sports activities, where the sample consists of 157 students practicing for physical and sports activities and 53 pupils not practicing physical and sports activities

After the statistical treatment, the two students concluded that practicing physical and sporting activities has an effective effect in reducing social shyness among students at the secondary education stage during that sensitive stage in their lives, in addition to its effective role in achieving psychological balance and getting rid of the excess energy that people feel in general and adolescents Especially, as the latter needs a group of sports activities through which he can spend this energy.

Accordingly, the two students proposed some solutions and programs that focus towards focusing on media awareness programs on the use of educators and teachers in the method of guidance and guidance in dealing

with adolescents to reduce their sense of shame, in addition to encouraging them to engage in meaningful discussions about what relates to their daily lives to find linguistic and intellectual contact between them

Key words: physical and sports activities, physical and sports education class, social shyness, secondary pupils (teenagers).

# قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
	شكر وتقدير
	اهداء
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
02	1-1 الإشكالية
03	2-1 الفرضيات
04	3-1 أهداف البحث
04	4-1 أهمية البحث
04	5-1 أسباب البحث
05	6-1 صعوبات البحث
05	7-1 مصطلحات البحث
07	8-1 الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	
12	-تمهيد
13	1- مفهوم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
13	1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي.
14	2-1- تعريف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
15	3-1- أنواع النشاط البدني الرياضي.
16	1-3-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي.
17	2-3-1- النشاط البدني الرياضي التنافسي.
19	3-3-1- النشاط البدني الرياضي النفعي.
20	4-1- خصائص ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
21	1-4-1- الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
23	5-1- شروط ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
24	1-5-1- شروط جسدية.
24	2-5-1- شروط ذاتية.
24	3-5-1- شروط مادية.

24	1-6-1- حاجات ودوافع الفرد لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
25	1-6-1- الحاجة إلى الإثارة والمتعة.
25	1-6-2- الحاجة إلى إثبات الذات.
25	1-7-1- دوافع الفرد لإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
26	1-7-1- الدوافع المباشرة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
26	1-7-2- الدوافع الغير مباشرة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
27	1-8-1- الأسس العلمية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
27	1-8-1- الأسس النفسية.
27	1-8-2- الأسس الاجتماعية.
27	1-8-3- الأسس البيولوجية.
28	1-9-1- أهداف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
29	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الخجل الاجتماعي عند المراهقين</b>	
34	- تمهيد.
35	-2- تعريفات الخجل.
43	2-1- مكونات الخجل.
43	2-1-1- المكون الانفعالي.
43	2-1-2- المكون المعرفي.
43	2-1-3- المكون السلوكي.
43	2-2- أسباب الخجل.
44	2-3- أسباب الخجل الاجتماعي.
44	2-3-1- أسباب الشعور بعدم الأمان.
44	2-3-2- أسباب الإعاقة الجسمية.
45	2-3-3- اللقب بالخجل.
45	2-3-4- النموذج الأبوي.
45	2-3-5- النقد والتهديد.
45	2-3-6- تدليل المعلم.
45	2-3-7- الحماية الزائدة وعدم الاهتمام.
46	2-3-8- الوراثة.

46	2-3-9- البيئة.
46	2-4- أشكال الخجل الاجتماعي.
48	2-5- أعراض الخجل.
48	2-5-1 أعراض فيزيولوجية.
49	2-5-2 أعراض عقلية.
49	2-5-3 أعراض نفسية.
49	2-5-4 أعراض سلوكية.
49	2-5-5 أعراض اجتماعية.
50	2-6- صفات الشخص الخجول.
50	2-7- النظريات المفسرة للخجل.
50	2-7-1- الاتجاه التحليلي.
50	2-7-2- التعلم الاجتماعي.
51	2-7-3- التعلم البيئي.
51	2-7-4- التعلم الأسري.
51	2-7-5- التعلم الوراثي.
51	2-8- أنواع الخجل الاجتماعي.
51	2-8-1- تصنيف المربييت.
51	2-8-2- تصنيف بص.
51	2-8-3- تصنيف بيكونيز.
52	2-8-4- تصنيف ايزنك.
52	2-9- مميزات الشخص المراهق الخجول.
52	2-9-1- الخجول من المنظور الغير الفعال.
53	2-9-2- الخجول من المنظور الاجتماعي.
53	2-9-3- الخجول من المنظور النفسي.
53	2-9-4- الخجول من المنظور الطبع.
53	2-10- الخجل وعلاقته بالمراهق.
54	2-11- الخجل والسلوك الاجتماعي.
54	2-12- عواقب الخجل.
55	2-13- طرق التغلب على الخجل للمراهق.

58	-الخلاصة.
<b>2- الباب الثاني: الجانب التطبيقي.</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
61	تمهيد
62	1-الدراسة الاستطلاعية
62	2-منهج البحث.
63	3- مجتمع البحث.
64	4-عينة البحث.
65	5-خصائص العينة.
67	6-متغيرات البحث.
67	7-مجالات البحث.
67	7-1 المجال البشري .
67	7-2 المجال المكاني.
67	7-3 المجال أزماني.
68	8-أدوات البحث
68	9- الأسس العلمية للأداة.
70	10-الوسائل الاحصائية المستعملة.
86	-الخلاصة
<b>الفصل الرابع: وعرض وتحليل النتائج.</b>	
88	-تمهيد.
89	2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى .
96	3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
102	4-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
107	5-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.
108	6-لاستنتاج العام.
111	7-توصيات واقتراحات.
113	الخاتمة.
114	قائمة المراجع.



قائمة الجداول:

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية.	76
02	يمثل التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.	77
03	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.	78
04	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	78
05	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير المنطقة.	79
06	يبين ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.	83
07	يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي لمتغير السن بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين	89
08	يبين الفروق في درجات الخجل الاجتماعي للممارسين و الغير ممارسين راجع لمتغير الجنس.	96
09	يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية لمنطقتي الخيثر و المحمدية .	102

قائمة الأشكال:

الرقم	قائمة الأشكال	الصفحة
01	يمثل متوسط درجات الخجل الاجتماعي بالنسبة لمتغير السن.	93
02	يمثل متوسط درجات الخجل الاجتماعي بالنسبة لمتغير الجنس.	98
03	يوضح متوسط درجات الخجل الاجتماعي عند تلاميذ منطقة المحمدية أقل من متوسط درجات الخجل الاجتماعي عند تلاميذ منطقة الخيثر.	104

مقدمة

مقدمة:

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي والاتصال الإنساني يعد محورا أساسيا في عملية التفاعل الاجتماعي (علاقة الفرد بالآخرين وهو سمة من سمات الشخصية الذي يقوم بالدور الأساسي في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي أو إعاقته) ولعل أهم هذه السمات هي سمة الخجل الاجتماعي التي تنمو خلال تفاعل الفرد مع بيئته

فالخجل الاجتماعي هو معانات نفسية تتحكم بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه ويميل أن يكون سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضعيف الأثر.

وقد اتفقت أغلب الدراسات والبحوث النفسية والتربوية على أهمية التنشئة الاجتماعية وذلك لاتصالها المباشر بسلوك الأبناء وهذا ما يؤكد أيضا علماء النفس، حيث يعلق عليها لامبرت وآخرون بقولهم " عن شخصياتنا تتشكل وتتطور بطرق هامة من خلال اتصالاتنا الاجتماعية بالآخرين.

حيث يتعرض المراهق في هذه الفترة لتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية كثيرة، يمتد تأثيرها إلى شخصية الفرد ومدى تكيفه مع بيئته في المراحل الإنمائية التالية:

ومن مطالب المراهق الأساسية في هذه المرحلة تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين مما يجعله يثور على عالم الكبار محاولا تجديد الراشدين وآرائهم من كل ثقة غير أن الاستقلالية المسرفة في وجه التبعية والتسلطية ليصل إلى تبعية متبادلة.

وحاجات المراهق في هذه المرحلة تتعدد حيث تظهر بعض الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى الاستقلال، وتأكيد الذات..... الخ، وهذه الحاجات إذ لم يستطع المراهق إشباعها في مناخ اجتماعي سوي وملائم قد يكون نهبا لعديد من الصراعات النفسية، حيث يرتبط ظهورها بأساليب محددة في تنشئة المراهق، فقد يؤدي الرفض إلى الشعور بالخجل، كما أن التذليل والحماية الزائدة من طرف الوالدين يزيدان إلى الشعور بعدم المسؤولية، كما أن النظام الصارم والتضارب في الآراء من قبل الوالدين يؤدي إلى التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار، كما يؤدي أسلوب التسلط والسيطرة في تربية الأبناء إلى نقص المبادرة وعدم التكيف مع متطلبات الحياة. لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه وأنه يعامل بقسوة وكراهية من قبل الوالدين والآخرين، فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء وعدم الثقة والاطمئنان مما يسبب له انتكاسات.

وبناء على أهمية ما تقدم يرى الباحثين ضرورة تناول موضوع ممارسة النشاط البدني والرياضي وأثره على التقليل من الخجل الاجتماعي، إذ أن رغبة المراهق في التحرر من الطفولة تصطدم بمقاومة من طرف المجتمع ، ويعتبر كل تدخل نوعا من السيطرة.

حيث أكد باحثون على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية والقدرات الفعلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي والاجتماعي للمراهق، وتنمية شخصيته على مبادئ صحيحة والربط بين واجباته الاجتماعية وحقوقه ، وهذا بسلامة البدن والفكر من أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة وأشكال الانطواء على الذات بل أكثر تفتح لعالمه الخارجي الاجتماعي الثقافي والرياضي.

فالمراهق الذي يعاني من الخجل يفتقر إلى الثقة بالنفس ويجد صعوبة في الاندماج مع زملائه ويفتقر إلى الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج في المواقف الاجتماعية لذا وجب علينا أن نجنب المراهق ما استطعنا من الانفعالات السلبية.

ومن خلال تجربتنا الميدانية أثناء فترة التريص الميداني تبين هناك نوع من الخجل الذي يعرقل ممارسة الأنشطة البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ المراهق فتبين لنا من خلال ذلك التخمين والبحث عن الأسباب الأساسية في ذلك ، ومن خلال مشاورات حاولنا إلى صياغة عنوان مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماستر.

من خلال دراستنا هذه نحاول إظهار دور الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ومن هنا كان اهتمامنا بأن نقوم بهذه الدراسة تحت عنوان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ولمعالجة هذا الموضوع والإجابة عن مختلف التساؤلات المطروحة وضعنا خطة بحثية كانت كالتالي:

- تحديد إشكاليته بشكل منهجي وتدرجي انطلاقاً من العام إلى الخاص وصولاً إلى التساؤل الرئيسي مصحوباً بتساؤلات جزئية. ثم فروض وأهداف وأهمية الدراسة والتعرف على مصطلحات الدراسة والمفاهيم الأساسية.
- الجانب النظري احتوى على فصلين:
  - 1. الفصل الأول : فتناول الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
  - 2. الفصل الثاني: فتناولت الباحثتين الخجل الاجتماعي عند المراهقين.
  - أما الفصل التطبيقي فتناونا في فصلين:
  - الفصل الثالث : تناول الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة تم صدق الاستبيان وكذا الوسائل الإحصائية.
  - الفصل الرابع: فقد تم مناقشة النتائج المتوصل إليها، والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات وخلاصة عامة إن تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلاً.

# المدخل

## العام للتعريف بالموضوع

### 1 - 1- الإشكالية:

مما لا شك أن الخجل الاجتماعي لدى المراهقين أصبح حقيقة واقعية موجودة في معظم دول العالم ، فيعتبر الخجل تعبير داخلي بالدرجة الأولى وانعكاساته السلبية على المجتمع بالدرجة الثانية ، وفي عصرنا الحديث أصبح ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تنتهك العالم بأسره ، ولابد في هذا الجانب من التعامل بحذر ودراسة دقيقة واعية والإطلاع على كافة الظروف البيئية المحيطة بحياته الأسرية.

يعتبر الدخول في مرحلة المراهقة هامة للغاية. فالمراهق يجد نفسه في عالم الكبار فنجدّه يلجأ لسلوكيات جديدة قصد التكيف وعادة ما تكون سلوكيات غير مرغوب فيها خاصة في المجال الرياضي.

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة وذلك من خلال التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية ، وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية.

ويعمل النشاط البدني الرياضي على إشباع حاجيات الأفراد ورغباتهم المتباينة لكونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا فهو وسيلة وقائية إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة مستمرة. ومن خلال تجربتنا الميدانية أثناء فترة التريص الميداني تبين هناك نوع من الخجل الذي يعرقل ممارسة الأنشطة البدنية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذ المراهق فتبين لنا من خلال ذلك التخمين و البحث عن الأسباب الأساسية في ذلك ، ومن خلال مشاورات حاولنا إلى صياغة عنوان مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماستر . هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي:

- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء حصة تربية البدنية والرياضية لها دور في

التقليل من الخجل الاجتماعي للتلاميذ المرحلة الثانوية؟

- وانطلاقا من التساؤل العام نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

• هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير

ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير السن؟

• هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير

ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير الجنس؟

• هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير

ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير المنطقة؟

1-2 الفرضيات:

من خلال التساؤل العام والتساؤلات الجزئية طرحنا فرضياتنا على النحو التالي:

### الفرضية العامة:

للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير السن .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير الجنس
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية حسب متغير المنطقة.

### 1-3 - أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

تهدف هذه الدراسة لمحاولة التحقق من صحة فرضياتنا. والتي مفادها:

- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في التقليل من الخجل الاجتماعي
- تقديم صورة واقعية على مساوئ الخجل الاجتماعي وانعكاساته حول المراهق .

### 1-4- أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال الموضوع بحثنا (الخجل الاجتماعي) والمرحلة التي ندرسها (مرحلة المراهقة) بوصفها قفزة نوعية في نمو الفرد وتتسم بالتسارع. وتكمن أهمية دراستنا من

خلال:

- يعطي بحثنا هذا مؤشرا على مدى فعالية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستوى الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين.
- التخلص من السلوكيات الغير مرغوب فيها كالخجل الاجتماعي ، وغرس القيم التربوية.
- دور وأهمية النشاطات الرياضية في تحقيق الذات لدى المراهق.

### 1-5- أسباب اختيار الموضوع:

- وذلك بشعورنا بالمشكلة في الوسط التربوي.
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.
- البحث عن سبل لبناء شخصية سوية للمراهقين.
- إبراز مكانة النشاط البدني الرياضي التربوي في خفض الخجل الاجتماعي للمراهقين.
- كون ظاهرة الخجل الاجتماعي تمس شريحة كبيرة من الفئة الاجتماعية وهي فئة المراهقين.

### 1-6 صعوبات البحث:

- ضيق الوقت المخصص للبحث.

### 1-7 تحديد المصطلحات:

#### ✓ حصة التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحا يمثل الجزء الأهم من أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل.

- تعريف الإجرائي : يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية للرياضة لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس فأصبح من الأهم العناية بمكوناته.

#### ✓ النشاط البدني الرياضي التربوي:

- اصطلاحا : مختلف الأنشطة البدنية الفردية والجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية الرياضية.
- تعريف الإجرائي : هو جزء من التربية العامة وعنصر من عناصر التضامن بين مجموعات رياضية من أجل تحقيق الذات لكل فرد لإعطائه الفرصة لإثبات مهاراته.

#### ✓ المراهقة:

- لغة : رهف ، أي : غشي ، أو لحق أو دنا منه ، سواء أخذه أم لم يأخذه. وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق ، الذي يعني الاقتراب من الشيء.
- اصطلاحا : هي مرحلة حساسة بيولوجية حيوية عضوية اجتماعية التي تتميز بالتغيرات النفسية الاجتماعية الجسدية والبيولوجيا التي تحدث ما بين الطفولة والرشد.
- تعريف الإجرائي : فترة زمنية معينة من حياة الفرد ، وهو اكتمال الوظائف الجنسية عنده ، يبدأ الفرد في النضج العقلي والنفسي والاجتماعي.

#### ✓ الخجل الاجتماعي:

- اصطلاحا: هو من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتنتسب في انطواءه وبعده عن الناس وعدم المقدرة عن المعاشرة والمخالطة.

- تعريف الإجرائي : هو تلك الحالة النفسية التي تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء ، وتجنب المواقف الاجتماعية والابتعاد عن الآخرين وعدم المقدرة على التعبير والتحدث عن الآراء أمام الآخرين.

### 1-8- الدراسات السابقة والمشابهة:

#### الدراسة الأولى:

الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدين لدى عينة من الطالبات المرحلة المتوسطة - بمدينة مكة المكرمة.  
من إعداد الطالبة : حنان بنت أسعد خوج - بحث لنيل شهادة الماجستير - 2002 م - كلية التربية بجامعة أم القرى

- الأهداف : تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

1- العلاقة بين كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدين ..

المنهج المتبع : منهج وصفي تحليلي

ومن أهم النتائج:

1 أنها توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية

لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة.

من أهم التوصيات:

أن يتمتع الوالدين على عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب لأنهما لا يتيحان للتلاميذ

الملائمة لتحقيق دواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل وعدم الأمن.

الدراسة الثانية:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدي المراهقين

في الطور الثانوي.

- قندز على - بحث لنيل شهادة الماجستير - معهد التربية البدنية والرياضية - الشلف - 2008-2009.

#### - أهداف الدراسة:

- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي من حيث الدور الفعال الذي يلعبه في إعداد تنظيم شامل للتلميذ المراهق في جميع النواحي النفسية والخلقية والجسمية وتنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة الاجتماعية خاصة في التعليم الثانوي.

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي.

- أهم النتائج المتوصل إليها الدراسة : هو أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهذيب الفرد وتسوية شخصيته والتحكم في الميول والانفعالات وتزويد من الانضباط والالتزان والتحكم وإثبات الذات والقدرة على السيادة والمسؤولية ومسايرة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية وخلق روح الانتماء.

من أهم التوصيات:

إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لحياة الفرد.

#### الدراسة الثالثة:

بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.

- نحال حميد - بحث لنيل شهادة الماجستير - 2008-2009 - معهد التربية البدنية والرياضية - الشلف -

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى:

- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي.

أهم النتائج : ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضى بها نفسه والآخرين واكتساب الثقة بالنفس والاستقلال وتكوين صورة ذاتية واقعية والإحساس بالتماسك والانسجام ، والتكامل الداخلي وإشباع حاجاته وتوجيهه إلى الطريق القويم لتحقيق الاتزان والتوافق النفسي الاجتماعي إضافة إلى توجيهه الرغبات وهذا ما

يعطي للمراهق فرصة التحرر من الكبت وحب الذات ،كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب المعايير والقيم والاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية والقدرة علي الضبط الذاتي للسلوك والشعور بالسعادة والرضا والثقة بالنفس وتنمية الاتجاهات الوجدانية الايجابية وتحقيق الصحة النفسية.

#### من اهم التوصيات:

-التركيز من خلال برامج التربية البدنية والرياضية على استخدام الساندة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين والمراهقات بشكل خاص للحد من إحساسهم بالخجل إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في نقاشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين الوالدين وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد متعلقين بأنفسهم.

#### الدراسة الرابعة:

النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة.

من إعداد الطالب : مكاوي منصور بحث لنيل شهادة الماستر 2011 جامعة الشلف

#### أهداف الدراسة:

- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي ..

من أهم النتائج : -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير السن.

#### من اهم التوصيات:

خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المودة والتعاون ، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية عند المراهقات مما يزيد على تنمية ثقتهن بأنفسهن

#### الدراسة الخامسة:

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثرها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

من إعداد الطلبة : جحيش جموعي - شاكي ياسين - مذكرة لنيل شهادة الماستر 2012-جامعة الأغواط.

#### أهداف الدراسة:

-الكشف عن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بتقدير الذات.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي.

#### من أهم النتائج:

- وجود فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تقدير الذات لصالح الذكور.

#### من اهم التوصيات:

-الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذا النشاط في خلق علاقات اجتماعية لدى المراهقين.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

ومن خلال تطرق الطالبان إلى الدراسات السابقة أوضحت أن جل الدراسات تركز أساسا على أن الشعور بالخجل الذي يؤدي إلى التقليل من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ، وتتنزامن هذه العقدة مع فترة المراهقة.

وتبين ذلك من خلال:

-أغلب نتائج الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة وأهدافها.

- اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدام مقاييس ثم استخدمها من قبل

تطبيقها وبين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق الخبراء والمحكمين.

-اختلفت الدراسات السابقة من حيث نوعية الجنس عينة البحث فقد اشتملت على الجنسين ذكور

وإناث.

-اختلفت الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية.

-بينت نتائج الدراسات السابقة على أن من بين أسباب الشعور بالخجل تفكك العلاقات الأسرية

وانخفاض في تقدير الذات وهذا ما أتت به نتائج دراسة حنان خوج 2002 في البيئة العربية.

-خلصت اغلب الدراسات المتعلقة بالنشاط البدني التربوي من بينها نتائج دراسة قندوز على

2009 إلى دورها الايجابي في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى الفرد والمراهق ، وتزويده

بمختلف المهارات والخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع ، وغرس

روح المسؤولية وبدل الجهد.

-رغم قلة الدراسات التي تناولت موضوع دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل لدى

المراهقين ، إلا أن ما اجري منها قد خلص إلى أن تلاميذ الطور الثانوي يعانون من الخجل ، وأن

هناك اختلاف في مستوى درجة الخجل بين التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي

والتلاميذ الغير الممارسين ، وكذلك يوجد اختلاف على حسب متغير الجنس ذكور (إناث) وهذا ما

اتفقت عليه كل من دراسة مكايي منصور ودراسة جموعي 2012.

### نقد الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة استخلصت الطالبتان الباحثتان بان معظم الدراسات

تتمحور حول إما الخجل أو النشاط البدني لدى المراهقين وقد حاولنا نحن من خلال بحثنا هذا أن

ندمج بن المواضيع السابقة لكي تشمل أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في

التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، حيث تبين أن ممارسة الأنشطة البدنية

والرياضية لها تأثير فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي

خلال تلك المرحلة الحساسة في حياتهم، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي

والتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة الرياضية يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة.

# الفصل الأول

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي بغض النظر على الأنشطة الأخرى أمراً ضرورياً وهاماً لتحقيق النمو المتكامل والسليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحياة اليومية بصفة عامة قد تؤدي بالفرد إلى خلق خلافات يترتب عنها اضطرابات نفسية تؤثر على مسانيرة حياته، لذلك وجب التقليل من حدة هذه التوترات والضغوطات بممارسته للأنشطة البدنية الرياضية، إذ تعتبر وسيلة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

فعندما وضعت أسس وقوانين الأنشطة البدنية والرياضية وجّهت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية، وكانت الغاية من ممارستها معالجة القضايا الإنسانية وتشكيل شخصية الفرد، فمع مرور الوقت أصبحت تشكّل ممارسة الأنشطة البدنية مرآة تطوّر أو تخلف هذا أو ذاك المجتمع، من خلال تمثيله في المجتمع الدولي، وعلى هذا الأساس أصبح هذا القطاع خاضع لتخطيط عام وشامل يجب تطويره والنهوض به لمسانيرة باقي شعوب العالم.

سنحاول في هذا الفصل استعراض بعض التعريفات التي تناولت ممارسة الأنشطة البدنية والخصائص الخاصة بممارسة الأنشطة البدنية، والتعرّف أكثر على أنواع الأنشطة البدنية، كما سنعرّج على شروط ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأهمّ الدوافع التي تؤدي إلى ممارستها، وفي الأخير نتطرّق إلى الأسس العلمية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها في حياة الفرد.

## 2- مفهوم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

### 2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

#### 1- تعريف النشاط البدني:

\* **مفهوم النشاط:** هي كلّ عمليّة عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقّفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتفانيّة أكثر منها بالاستجابة (بدوي، 1977، ص8)

\* **مفهوم النشاط البدني:** تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلّي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترتّبص في مقابل الوهن والخمول، كما يعدّ النشاط البدني ميدانا من ميادين التربية العامة، فهو يلعب دورا كبيرا في إعداد شخصية الفرد ويزوّد بمهارات واسعة، وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيّف مع مجتمعه الذي يعيش فيه.

وانطلاقا من هذا فقد تعدّدت مفاهيم النشاط البدني ولعلّ أهمّها تعريف "لارسون" حيث اعتبره: بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كلّ الأنظمة الفرعية الأخرى، وأنّ النشاط البدني هو التعبير المتطوّر تاريخيا من التعبيرات الأخرى، كالتدريب البدني، الثقافة البدنية وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة.

ويري "بيوتشر" النشاط البدني علي أنّه تلك العملية التربوية التي تتمّ عند ممارسة أوجه النشاط التي تتمي وتصور جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرّب على المتوازي، أو يمارس التزلج أو يباشرون من ألوان النشاط البدني الذي يساعد على تقوية جسمه وسلامته، فإنّ عملية التربية تتمّ في نفس الوقت، وهذه التربية هي التي تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، فعن طريق برنامج النشاط البدني الموجّه توجيها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا، كما أنّهم يشتركون في نشاط من النوع الذي، يضي على حياتهم الصحية باكتسابهم الصّحة البدنية والعقلية. (خولي، أمين أنورا، 1996، ص22)

#### ب- تعريف النشاط الرياضي:

يمكن أن يكون معني النشاط الرياضي مستنبط من كلمة رياضة، لأنّ الرياضة في الأساس هي نشاط اختياري ممتع.

وعليه فقد عرّف "لوشن ويسج" النشاط الرياضي علي أنّه نشاط مفهوم باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرود أو العائد يتضمّن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرّر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (خولي،ص38)

### ج- تعريف النشاط البدني الرياضي:

تمّ تداول عدّة تعاريف عن النشاط البدني الرياضي وسنقتصر علي أهمّها وهي كالتالي:

النشاط البدني الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متّزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامّة للتربية في مراحل التعليم العام. (احمد،ص55)

ويعرّفه "تشارلز بيوتشر" على أنّه ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الذي اختير هدف تحقيق هذه المهام. (الكافي،1992،ص669)

أمّا كتعريف إجرائي للنشاط البدني الرياضي فنقصد به ذلك الجزء المكمل للنظام التربوي العام، أي أنّ النتائج والمكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمّي الجانب البدني فقط بل تنمّي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

## 2-2- تعريف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

### 1- مفهوم الممارسة:

الممارسة لغة: مأخوذة في اللغة العربية من الفعل " مارس "، ممارسة ومارس " الأمر عالجه وعاینه وشرع فيه. (الكافي، 1992، ص669)

أمّا اصطلاحاً: فالممارسة تعني: تكرار النشاط مع توجيه معزّز. (وآخرون، 1985، ص59)

أمّا في اللغة الفرنسية فهي: " PRATIQUER " أي مارس، زاول، تعاطي، طبّق عملياً، نفذ، اختلط وألّف. (السابق، 1985، ص51)

أمّا كتعريف إجرائي فنقصد بالممارسة في دراستنا بممارسة الأنشطة البدنية ضمن إطار منتظم ومنظّم، يكون اللاعب أو الرياضي الممارس لأي نشاط بدني مندمج في منظومة تنافسية.

## ب- ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

إنّ تناول تعريف ممارسة الأنشطة البدنية يقتضي علينا عرض مجموعة من المفاهيم المتعلقة بالممارسة الرياضية لأنّ هذه الأخيرة تعني كلّ تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد جسدياً وفكرياً ونفسياً.

ولأنّ مفهوم الرياضة بمعناها الواسع الذي لا يشتمل فقط على ألوان الأنشطة التنافسية أو المسابقات الرسمية للأندية ولكنّ مفهوم الرياضة يعبر عن مختلف الأنشطة المنتظمة الشكل التي تتضمنّ الجهد البدني مع بعض أساليب قياس الأداء في المسابقات التي تشتمل عليها، مع العلم أن الكثير من أنشطة الترويح يمكن قياس الأداء فيها بل أنّ إضافة عنصر التنافس غالباً ما يضيفي الإثارة والبهجة عليها. (الخولي، 1996، ص182-184)

ويبري فاريني VERNIER، براونال BROWNEL، ووليامس " WILLIAMS " أنّ الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدّي بغرض الفوائد التي تعود على الفرحة نتيجة ممارسته لهذا النشاط". (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، ص68)

إنّ الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللّعب حيث يلتبس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت وكذلك لإبراز حرّيته ووجوده كفرد لم

تمنح له الفرصة لإثبات نفسه، أو بعبارة أخرى، فالممارسة هي بمثابة وقت فراغ حركي و إرادي وحر يهدف إلي الانتشراح في الشخصية وتحضيرها، وهي حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس وهي منظّمة ومطوّرة في الأوساط الخارجة عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب أساس البرنامج المرسوم والموضوع للتطبيق من طرف المؤسّسات والأجهزة العامة أو الخاصة. (المنصوري، 1980،ص120)

كما أنّ الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارات القائمة المستقبلية وعودة إلى الطبيعة والبساطة والحياة. (المنصوري، 1980،ص191)

أمّا كتعريف إجرائي فيقصد بممارسة الأنشطة البدنية في دراستنا بأنّها تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، كما أنّها تفرض تدريب منهجي واحترام معظم القوانين التي تنظّمها.

## 2-3 أنواع النشاط البدني الرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع وهي: النشاط البدني الرياضي الترويحي، والتنافسي، والنفعي.

## 2-3-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

- مفهوم الترويحي:

الترويحي حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة و الانتعاش و القبول و النجاح، البهجة وقيمة الذات وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية، ويتخذ الترويحي أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

### - مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، وربما كان أقدم من نظم التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح " برايتبيل BRAYHTBIL " أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية و الرياضية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد. (الخولي، كمال درويش وامين أنور، 1990، ص43)

### - أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

يهدف النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق أهدافه والمتمثلة فيما يلي:

- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر.
- إشباع الحاجات إلى القبول والانتماء.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- نمو المهارات الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي.
- الصحة واللياقة البدنية الجيدة.
- البهجة والسعادة والاستقرار. (كمال درويش وامين أنور الخولي، 1990، ص45)

### 2-3-2- النشاط الرياضي التنافسي:

### - مفهوم النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً موسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية، ويعتبر التنافس غالباً ما يكون بديلاً أو مرادفاً لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام خلال

وصف عمليتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه

ولقد قدم " شو CHU" نقلا عن "روس وهاج" تصنيفا للمنافسات الرياضية وهي على النحو

الاتي:

- منافسة بين فردين.

- منافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة.

فممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم،

ويندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التنافسي الذي يسعى إلى إعطاء الدفع

اللازم للرياضي و إتباع النصر بالتواضع، وذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد

نهزم مرة ولكن لا مانع من أن نفوز في المرة القادمة.

### - إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي:

يتميز النشاط الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة

نموذجين من العمليات الإيجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي.

### أولا: - عمليات التفوق الاجتماعي:

أ - الاستسلام: وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية وهو القبول بنتيجة

المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب، معلومة مسبقا.

ب - الوساطة: وتقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم

بينهم في حل النزاع، ويسام النشاط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع على

المستويات من خلال المنافسة الرياضية.

ج - التحكيم: يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك

وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم كالعدالة والنزاهة والاعتبارات

التربوية والخلقية.

**التسامح:** تغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في المنازلات الفردية التي تتسم بالاحتكاك البدني كالملاكمة والمصارعة وغالباً ما تنص قواعد اللعب على آداب معينة كتقديم للمنافسة والحكم، الأمر الذي يضيف جواً من التسامح والإخاء على المنافسة.

**-ثانياً: التعاون:** يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظروف ثرية لتحقيق التعاون وإكسابه للممارسين باعتبار الانجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها إنما هي ثمرة التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم. (الخولي، نفس المرجع، ص 191)

### - سلبات النشاط الرياضي التنافسي:

تعالت الأصوات في الآونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية، حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير وربما إلى تخطي حدود القيم البشرية والاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد عن القيم الرياضية الأصلية كعنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات، ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاًوى مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين والرسميين وهذا يزيد الفساد في المجال الرياضي.

### - أهداف النشاط الرياضي التنافسي:

يسعى النشاط الرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.
- التحلي بالروح الرياضية.
- تنمية روح التعاون.
- احترام الخصم والتنافس بشرف.
- تحقيق الذات بإحراز النصر.

- تنمية الثقة بالنفس.

وفي الأخير فإن المنافسة وبالرغم من النقد الذي وجه إليها فإنها تبقى جوهر الرياضة وأحد مقوماتها فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبل ونزاهة وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه (الخولي، نفس المرجع السابق، ص 192).

### 2-3-3 النشاط الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو يعبر ويقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وسنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنية والرياضية.

#### - التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها وهي عادة تتكون من 06 إلى 12 تمرينا تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية، ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة يوميا.

#### - تمارين الراحة النشطة:

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي نزول بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل، ومدتها من 05 إلى 10 دقائق يوميا.

#### - المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية، الاشتراك الإيجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة والحياة

الاجتماعية وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها وفي ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط وتجري هذه التدريبات والمسابقات من 02 إلى 03 مرات أسبوعيا. (الخولي، نفس المرجع السابق، ص193.194)

#### - تمارين اللياقة من أجل الصحة:

وهذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة وتؤدي بشكل منتظم وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة لفئة الكبار في السن.

#### - المهرجانات الرياضية:

تعد نمودجا لارتفاع بمستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجمع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة، على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاطات لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص.

#### - التدريب الرياضي:

وهو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين ويتم تحت قيادة وإشراف المدرسين وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية أو الفرق المدرسية، ويتم تقديم

البرنامج عن طريق إعلانات مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات. (الخولي، نفس المرجع السابق، ص194)

#### 2-4- خصائص ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه المرتبطة بمتطلباته السلوكية، فهناك أنشطة رياضية التي تتطلب التوافق الكلي للجسم ومنها من تتطلب تعبئة طاقات الجسم ومنها من تتطلب الذكاء. (آمال درويش، أمين الخولي، 1990، ص311)

كما أنّ الأهداف التي تحقّقها الرياضة كوسيلة لتنمية الشخصية، تكون من خلال وكذلك السمات الشخصية المرغوبة والقدرة على اللعب من خلال قواعد محدّدة والتي تخلق الرياضي الممتاز، فالخسارة والمكسب تبقى إلي جانب ذلك قيمة أقل من تحقيق سمات الشخصية، وهذا ما نلاحظه علي جماعات المراهقة التي تسيطر عليها فكرة الانتصار بأي ثمن. (المرجع نفسه، ص313)

وعليه يتّضح بأنّ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لا تتأسّس على المنافسة بصورة رئيسية وبالتالي فهي: (المنصوري ع، 1973، ص25)

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرز بصفة سائدة من خلال الدوافع الاجتماعية وليست بدنية فقط، وتتميّز بصورة واضحة في الممارسة الحركية الهادئة والمستمرّة، والمتدرّجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء ذلك لأنّ المنافسة فيها تتّجه للاعتدال كحافز أو كغاية.

- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقاً للظروف

المحيطة والمؤثرة وطبقاً للإمكانيات المتاحة، كما أنّ ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات، فهي نطاق إمكانية تحديدها بالمجهود المعتدل.

- يمكن أن تمارس في أيّ مكان مناسب و بأنواع من الأدوات والأجهزة المتاحة والبديلة،

مما يجعلها اقتصادية التكاليف وفي مقدور الجميع مزاولتها.

- تمارس كهواية في وقت الفراغ، وليس من أغراضها إطلاق الكسب المادي مهما

تضاءلت قيمته.

#### 2-4-1- الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية الرياضية:

- **التنشئة الاجتماعية في الرياضة:** يقصد بعملية التنشئة الاجتماعية بعملية التنشئة والتطبيع

الاجتماعي أو التنشئة و التطبيع و الاندماج الاجتماعي، فهي عملية تعلم و تعليم و تربية، و

تهدف إلي اكتساب الفرد الاتجاهات النفسية و قيم و معايير الجماعة، و تعمل على تشكيل سلوك

الفرد حتى يتمكن من مسايرة الجماعة و التوافق الاجتماعي و الاندماج في الحياة الاجتماعية

(إخلاص محمد عبد الحفيظ/ مصطفى حسين باهي، 2001، ص37)

ومن خلال دراسة قام بها " روبرتس وسميث " في 1962، حول مختلف ثقافات المجتمع تبين أن

الألعاب تقدم خبرات في تعلم القيم الاجتماعية، وتوصلاً إلى اكتشاف أن قيم معينة تم التركيز

عليها أثناء تربية الطفل كانت مرتبطة بأنواع معينة من الألعاب، فمعنى الانجاز يتم عن طريق

الألعاب الخاصة بالمهارة البدنية، والطاعة تكون عن طريق إستراتيجية اللعب، والمسؤولية تكون

عن طريق لألعاب الفرص. ( خلاص محمد عبد الحفيظ/ مصطفى حسين باهي، 2001، ص45-

استنادا لأفكار فيلسوف التربية، بروباكر BRUBACHER فإنه هناك قوي اجتماعية تؤثر في بقاعات العالم سواء بالخير أو الشر، وإن هذه القوي تشكل نظرتنا للطبيعة الإنسانية على نحو واقعي، كما أنها تعبر عن قضايا تاريخية موجودة ومستمرة منذ قدم الأزل، وفي ضوء هذه الأفكار يعتقد زيغلر ZIEGLER أنّ هذه القوي تؤثر في النشاط البدني والرياضة إلى حدّ كبير من حيث أنّها نظام اجتماعي ثقافي وهذه القوي هي: القيم والمعايير، السياسة، الاقتصاد، الدين، البيئة. (الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 38)

إنّ الهدف من دراسة التنشئة الاجتماعية في الرياضة هو تقديم إطار عام يفسر التأثيرات الاجتماعية والنفسية المختلفة باعتبارها جزء من عملية التنشئة الاجتماعية التي تؤدي إلى قدر أكبر من المشاركة و الأداء في النشاط البدني، كما أن التنشئة بالدراسات الاجتماعية الرياضية ارتبطت ارتباطا وثيقا بتطور علم الاجتماع الرياضي، فالدراسات التي أجريت على العوامل التي دفعت الأفراد للاشتراك في الأنشطة الرياضية، حاولت الإجابة عن الأسباب التي تجعل الأفراد مشاركين في الأنشطة البدنية والرياضية. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، ص 40-41)

- الرياضة واللعب: إن مفهوم اللعب وفقا لأراء المهتمين بالتربية، فهو نشاط يمارسه الفرد دون أيّ ضغوط عليه من البيئة المحيطة و المتمثلة في بيئته العائلية و الاجتماعية والبيئة الطبيعية، فاللعب نشاط تلقائي، إذ يعدّ كل نشاط يقوم به الفرد لمجرد النشاط دون أدنى اعتبار للنتائج التي قد تنتج عنه حيث يمكن للفرد الكفّ عنه أو الاسترسال فيه بمحض إرادته. (إبراهيم، 2004، ص102)

وذكر خوزيه كاجيكال: "إنه عندما ننظر إلى الرياضة نجد أنفسنا أمام نوع من التمرين البدني أو من الحركة الجسمانية التي لا يقوم بها الإنسان استجابة إلى دافع حياتي، ولاكن يقوم بها تغييرا تلقائيا عن تأجيل نفسي، حيوي، يجسد جوهر الرياضة وروحها، فهو الذي جعل منها قوة اجتماعية، ونسقا ثقافيا والذي أضفي عليها مقومات النظام الاجتماعي والذي يتوقف نجاحه أو فشله علي استعدادات المجتمع الذي يحتويه". (سلامة، 1986، ص37)

كما يري أديب خضور أنه في مرحلة المراهقة وهي مرحلة دقيقة تختص بنمو فيزيولوجي بدني جنسي سريع يلعب النشاط الرياضي دورا هاما، حيث يحتاج البنون إلى نشاطات تتميز بالقوة أما البنات فيحتجن إلى تمارينات التوازن و الخفة و الرشاقة الحركات الإيقاعية، ثم بعده تأتي مرحلة تسمى مرحلة الفطاطة و هي نهاية المراهقة بداية الشباب و تتميز بالخشونة و الغلظة، ففيها يزداد شعور الفرد بذاته و يتم نموّه البدني و العضلي، كما تتميز بحب إظهار القوة العضلية و شدة الجهد و طول المثابر و قوة التحمل و المهارة الزائدة عند البنين أما البنات في هذه المرحلة فتكون القوة العضلية أقل و تتميز نشاطاتهن بطابع الحساسية و الانسجام، و من هنا نرى أنّ الرياضة و اللعب بمعنى التسلية و الاستجمام و التي تعود على الجسد و النفس معا و من هنا يلتقي المفهوم العربي بالمفهوم الغربي عن الرياضة "اللعب هو الجد، و التسلية هي النفع، والاستجمام هو الكسب". (خضور، 1994، ص11)

#### – الثقافة البدنية:

الثقافة عرفها "تايلور" بأنها "هي ذلك الكلّ المعقدّ الذي يشمل المعرفة والعقائد والفن والأخلاق و القانون، و كل المقدرات و العادات الأخرى التي يكتسبها الإنسان من حيث هو

عضو في المجتمع"، إذا مفهوم الثقافة يتضمّن كل ما يمكن أن يعلم عن طريق العلاقات الإنسانية المتداخلة، و يتضمّن اللغة و العادات و التقاليد و النظم الاجتماعية. (عويس، 2004، ص17) وتتطلب الثقافة البدنية الكثير من العناصر منها التربية البدنية واللياقة الجسمية، فمؤشرات التقدّم الحضاري في المجتمع الإنساني المعاصر هي جزء من الثقافة البدنية والرياضة. (عويس، 2004، ص18)

كما أصبحت الرياضة جزءا من الثقافة، وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد العقلي والفكري والتربوي والفني والثقافي، حيث ظهرت دراسات هامة تستخدم مصطلح الثقافة البدنية، كمرادف أو بديل للتربية البدنية. إذا تعتبر الحياة الرياضية عنصر أساسي من عناصر الحياة الثقافية، والمباريات الرياضية حين ينظر إليها وفق هذا المفهوم، تصبح عبارة عن مشهد أو عرض فني يجسّد بذلك الحياة الثقافية. (خضور، الإعلام الرياضي، 1994، ص22)

## 2-5- شروط ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

تستدعي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على إختلاف أعمارهم وتشمل شروطا مادية وأخرى ذاتية بحيث تعود على اللاعب نفسه، وهي كما يلي:

2-5-1- شروط جسدية: وتتمثل في سلامة الجسم وتستدعي دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته على ممارسة أي نشاط بدني، وتتضمّن سلامة الجسم كلّ من النظر، الشّم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدّم، البطن، العظام، العضلات، الطول، الوزن، الحالة الغذائية، الجهاز العصبي، ويشترط هذا حتى في نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه. (خطاب عادل محمد، كمال الدين زكي، ص70)

2-5-2- شروط ذاتية: تتمثل في الاستعداد النفسي، ويشمل استعداد الفرد من حيث ميله

ورغبته في ممارسة نشاط بدني أو رياضي هو مرتبط بمدى ميل الفرد لإعداد هذا النوع من

الرياضة والإقبال عليه. (علي، 1999، ص144)

2-5-3 شروط مادية: تتمثل أساسا في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية، الوسائل

الرياضية المناهج الملائمة للتخطيط والتنظيم، وكذا مراعاة نمو الأفراد من حيث الجنس والمستوى

العلمي وحالة الجو.... الخ. (محمد، ص77)

## 2-6 حاجات ودوافع الفرد لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

لقد اهتمّ العديد من الباحثين بدراسة دوافع وحاجات إقبال الأفراد على ممارسة الأنشطة

الرياضية ، وطبقا لهرم الحاجات لماسلو ( MASLOW ) ، فإنّ اللاعبين يحاولون إشباع حاجاتهم

طبقا لنظام أولوياتها.

### 2-6-1- حاجات الفرد لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

ومهما كان التأييد أو الرفض لنظرية الماسلو في مجال الرياضة ، فتحديد الحاجات له

أهميته للمدرب الرياضي لتحديد أهداف اللاعبين بالنسبة للممارسة ، ومن أهمّ الحاجات البارزة

التي يسعى الفرد لإشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي:

- اللعب من أجل الإثارة والحاجة إلى المتعة.
- الوجود مع الآخرين والحاجة إلى الانتماء والجماعة.
- إظهار الكفاءة والمقدرة والحاجة إلى لإثبات الذات.

2-6-2- الحاجة إلى الإثارة والمتعة : يولد الإنسان وله كمية معينة من الحاجة إلى الإثارة والتي يمكن أن نعبّر عنها ببساطة بالمتعة، وهي من الحاجات الإنسانية الشائعة وتظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح فيما نشاهده بين أفراد المجتمع من تنافس شديد ورغبة في التفوق، ونلاحظ هذه المتعة لدى الرياضي عندما ينغمس في نشاط رياضي معين، ويفقد الإحساس بالزمن ويشعر أنّ كل شيء يسير علي الوجه الصحيح فهو غير متوتر وقلق، وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد والشعور بسيطرة الرياضي علي نفسه، وعلي البيئة المحيطة به. (راتب، 2000، ص85)

وعليه فإنّ كل فرد منّا يحتاج إلى قدر معين من التنشيط والإثارة علي حسب طبيعته أو ما يطلق علي علماء النفس "الحاجة إلى الاستشارة"، ويفضّل البعض مستوي عال من الإثارة، بينما يري البعض الآخر أن يكون هذا المستوي منخفض (أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسين باهي، 1999، ص70)

2-6-3 الحاجة إلى إثبات الذات "النجاح": وهي الحاجة الغالبة علي معظم الرياضيين عن طريق إظهار الكفاءة والفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلي نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجازات علي أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازة أقل، وفي مجال النشاط البدني يقاس الانجاز عادة من خلال عامل واحد وبسيط هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل. (راتب، مرجع سابق، ص234)

ولذا يجب أن يتعلّم الرياضيين أنّ قدراتهم وكفاءتهم الذاتية تتوقف على قدرتهم على الانجاز، حيث يعلّمنا المجتمع أنّ المكسب معناه النجاح والخسارة تعني الفشل، وما سبق يهدّد أدائهم الرياضي لشعورهم بأنّ انجازهم ما هو إلا انعكاس لجدارتهم ، وهي نظرة غير صحيحة لأنّ الاعتماد علي عامل المكسب وحده يؤدي إلي عدم تدعيم قيمة عمل الذات للرياضي، ومن ثمّ عدم استقرار الثقة بالنفس. ( المرجع السابق، ص234)

2-6-4- دوافع الفرد للإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية:

من أهمّ هذه العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني

الرياضي ما يلي: (محمد ز.، 2001، ص57)

المتطلّبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.

- الحياة العائلية للمراهق واتّجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.

- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.

- التربية البدنية في الساحات والمؤسّسات والأندية الرياضيّة.

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط

الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حدّ ذاته، وما يرتبط

بذلك من نواحي متعدّدة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق

الممارسة الرياضية، وطبقاً لذلك يقسّم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي إلى:

دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة. (علاوي، 1992، ص161)

2-6-5- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

الإحساس بالرضي والإشباع كنتيجة للنشاط البدني، والمتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال

ومهارة الحركات الذاتية للفرد والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلّب على التدريبات البدنية التي تتميز

بصعوبتها أو التي تتطلّب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوّة الإرادة، الاشتراك في المباريات

والمنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات

انفعالية متعدّدة، وتسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (المرجع نفسه، ص62)

## 2-6-6- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي:

- محاولة اكتساب الصحّة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنّه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معيّنة وتمثيلها.

## 2-7- الأسس العلمية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

تعددت الأبحاث والدراسات العلمية حول الأسس التي يبني عليها عملية ممارسة النشاط البدني الرياضي ونذكر منها ما يلي: (أوعبية، 1997، ص147)

\_ الأسس النفسية للنشاط الرياضي.

\_ الأسس الاجتماعية للنشاط الرياضي.

\_ الأسس البيولوجية للنشاط الرياضي.

2-7-1- الأسس النفسية : إنّ الأسس النفسية هي كلّ الصفات الخفية والانفرادية والمعرفية والإدراكية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم النواحي للنشاط الرياضي من خلال السلوك، إضافة إلى مساعدتها في الأعداد الجيد والمناسب لطرق التعليم والتدريب الحركي المناسب.

## 2-7-2 الأسس الاجتماعية: نعني بها العمل الجماعي، التعاون بين الأفراد والتكيف مع

الآخرين، ويمكن لهذا الصفات تتميتها من خلال مختلف أوجه النشاطات الرياضية المختلفة

والمتعدّدة، و النشاط الرياضي يعدّ واحد من أوجه الممارسات التي تؤدّي إلى تحسين النّمو البدني للفرد بالاستعانة بالنشاطات الحركية وبعض الأساليب النفسية والاجتماعية المختلفة.

2-7-3 الأسس البيولوجية : ونعني بها تلك الأجهزة العضوية التي يتمّ استعمالها أثناء النشاط

الرياضي (كالجهاز الدوري ، الجهاز الهضمي ، الجهاز العضلي ، الجهاز التنفسي... الخ)

2-8- أهداف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

يهدف النشاط البدني الرياضي إلى التوفيق بين القوّة الكامنة داخل الفرد ، فالتمرينات الدنية تتمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصّحة والعناية بجسمه والنمو المستقر ، فالعناية بالصّحة والحياة المنظّمة لها أثر في سعادة الفرد التي هي الأساس إلى الحياة الصّحية،

ومن خلال ما سبق ذكره سنحاول في دراستنا عرض أهم أهداف وأغراض ممارسة

الأنشطة البدنية الرياضية وهي على النحو التالي:

- هدف التنمية البدنية : يتميّز مجال التربية الرياضية بأنّه الوحيد الذي يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية البدنية عن غيره من الأنشطة الإنسانية المختلفة ، فالتربية الرياضية تساعد ايجابيا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد ، ويشمل ذلك في إحداث التحسين في الوظائف الأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقنّنة وهذا يؤدّي إلى مستوي أدائي مناسب. (مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص41.40 )

تعدّ تنمية اللياقة الجسمية من أهمّ العناصر الأساسية في بناء كفاية الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم المختلفة بممارسة الفعاليات الرياضية المتنوّعة ومن خلال هذه الممارسة يتمكّن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكييفي ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة، إن فائدة هذا الغرض

تكن في إن الفرد يصبح نشيطا قادرا على أداء العمل بكفاءة عالية إذا كانت الأجهزة العضوية للجسم تنمو نموًا صحيحا وتعمل بصورة نظامية. (خولي, أمين أنور، 1998، ص129)

- هدف التنمية الحركية: إنَّ التنمية الحركية تساعد علي تساعد علي الاستمتاع بالأنشطة المختلفة، وتكسب الثقة بالنفس، وتسهم في وتحسين اللياقة البدنية، وعنصر أساسي في زيادة فرص الأمان والدفاع عن النفس. (مكارم حلمي أبو هرجة و آخرون، ص 44)

كما دلَّت التجارب المتعدّدة بأنّه "حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإنَّ الأول يتميّز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، قدرة أكبر على تأخّر التعب، سرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية، توافق عضلي عصبي أرقى. (بيوتشر، ص43)

-هدف التنمية النفسية: إنَّ هدف التنمية النفسية يعبر عن مختلف القيم والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج الأنشطة البدنية والرياضية للمشاركين بها بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنساني المتّزن والتي تتّصف بالشمول والتكامل، كما أنّها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد (خولي أ.، مرجع سبق ذكره، ص166)

ومن بين النتائج بعض الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف والانضباط الانفعالي مع احترام السلطة والطاعة.
- الثقة بالنفس والتحكم في النفس وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية.
- هدف التنمية المعرفية والعقلية: إنَّ الحركة والنشاط تعدّ أحد مصادر اكتساب المعرفة والمدرجات، وهذه الحقيقة تبرز بشكل خاص عند الأطفال، فالحركة تنمّي قدرة الطفل على الملاحظة وعلى

الابتكار وتوظيف المفاهيم الحركية كالفرغ والاتجاه والمسار والحركة الهادفة تتمي التعقل في السلوك وإضافة المنطقية عليه ومن خلال الحركة الموسعة يتعلم الطفل حلّ المشكلات، وبتزايد الخبرة الحركية تنمو لديه القدرة على إصدار أحكام تقييمية ويكتسب أساليب التحليل والتركيب ويتفهم معاني الحركة ومغزاها الاجتماعي والثقافي. (محاسنة، 2006، ص55)

إنّ إكتساب المعرفة والمعلومات وزيادة القابلية للتفكير تساعد الفرد على التكيف بينه وبين البيئة، فالخبرة المعرفية التي يكتسبها الفرد من المجتمع تساعده في إكتشاف الخبرة وزيادتها في مجال الفعاليات الرياضية نتيجة للتكرّر والإعادة تجعل من اليسير السيطرة على أداء الفعاليات المطلوبة تعلّمها، فالتعلم الحركي لا يقتصر فقط على التوافق العقلي بل يمكن أن يتعداه إلى معرفة القوانين والأداء الخاص بالفعاليات الرياضية. ( المرجع نفسه، ص33)

إنّ إكتساب المعرفة والإلمام بالنواحي الصحيّة من الأمور المهمّة التي تتضمنها مبادئ النشاط البدني الرياضي، وهذا يقودنا إلى مسألة العناية بأجهزة الإنسان الجسمية، والعضوية ومراحل نموّها وأهميّة الصّحة والوقاية من الأمراض كما أنه لا بد من العناية بالناحية الغذائية للفرد والمحافظة على نظام التغذية وعلاقتها بالجسم ونموّه. (صباحي، 1997، ص23)

ولقد أكدت كثير من الدراسات التي أجريت حديثاً بأنّ الأفراد الذين يقبلون على الممارسة الرياضية والنشاط البدني أقدر من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميّز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة، كما أنّهم أكثر قدرة على التصرفّ حينما يواجهون موقفاً يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم، وعلى النشاط العقلي الذي يتميّز بالتصوّر البصري لحركة الأشكال و المجسمات. (المنصوري ع، مرجع سبق ذكره، ص91)

- هدف التنمية الاجتماعية: تقدّم الأنشطة الرياضية مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيما وخبرات وحصائل اجتماعية ايجابية مثل التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع، فمن بين القيم الاجتماعية التي يقدمها النشاط الرياضي:

-المشاركة الايجابية التي تتمي المكانة الاجتماعية والتي تتطلب الانضباط الذاتي.

-التعود على القيادة والتبعية والروح الرياضية والتعاون.

-تساعد على إحداث المتعة من خلال الجماعة وتتيح متنفسا للطاقة المقبولة اجتماعيا. (مكارم

حلمي أبو هريرة و آخرون، ص46)

كما تعدّ التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاطات البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية للنشاطات الرياضية، والتي تتمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته، وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية . (محاسنة،

مرجع سبق ذكره، ص45)

- هدف الترويح وشغل أوقات الفراغ: قد تكون الممارسة الرياضية أحسن مصدر لكل الناس

الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم من نشاط بنّاء يعود عليهم بالصحة والعافية،

رغم وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن لا

تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة

للحياة المتدققة ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسيلة مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة

مفيدة. (المنصوري ع، ص33)

والمعلوم أنّ النشاطات الرياضية بصفة عامّة أتت في البداية لهدف التسلية والمتعة، ولا

تزال تحتفظ بها كإحدى أهم مبادئها وأهدافها، فعند ممارسة أي نشاط بدني رياضي يصاحبه

إحساس بالتسلية والمتعة، ويكسب صاحبه مهارات ومعارف تتمي علاقاته وتشكل صداقات بينه وبين الممارسين مما يضيف عليه إحساس بالرضي وإشاعة البهجة وتدعيم الاستقرار الانفعالي.

## خلاصة:

إنّ الرياضة والتربية البدنية في الأساس ، جاءت لتلبي حاجات الأفراد وذلك بغية تنفيسه من مشاكله الاجتماعية واستغلال أوقات فراغه ، كما جاءت لتساهم في تحرير طاقاته وتدفعه إلي التعبير على طموحاته من خلال ممارسة الرياضة ، ولذا تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية وسيلة من الوسائل التي يستطيع الفرد أن يعتمد عليها في التوفيق بين حاجاته النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والبدنية فهي ركيزة أساسية للتنمية الجسمية والنفسية للفرد ، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم التوجيه التعليمي الصحيح ، ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط ويقوم بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها .

# الفصل الثاني

الخجل الاجتماعي عند المرءقين

تمهيد:

يختلف الناس في ما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي ، وكذلك اللطيف ، كما نرى المنبسط والمنطوي ، كذلك الصريح والخجول ، كل له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية ، ولا تشكل عرقلة كسمة الخجل ، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة ، حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشكلة التي يتعرض لها والتي يمكن أن نربطها بالمتغيرات الجسمانية ، التي تسبق فترة البلوغ أو النضج ، وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء وكذلك يعتبر الخجل أمرا عاديا وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كأن يقدم له إطراء حسن نتيجة لفعل ما قام به ، وغيرها ، ولكن إذا ما كان الخجل ملازم للفرد باستمرار وبدرجة عالية فإنه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية ، لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق ويشكل حركة الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة ، ولا يجراً على مخالطة الناس ، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم، ويخيل للشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويتربونه وينصتون إلى كلامه لينتقدوه ، وليجدوا فيه مأخذ ويسخرون منه ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس.

## 2-تعريفات الخجل:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل الاجتماعي وذلك لتناوله في مجالات متعددة فقد تناوله كثير من الباحثين في أبحاثهم ودراساتهم عن الخجل ، ولقد اهتم الباحث في هذه الدراسة إلى حد كبير بتتبع مجموعة من التعريفات ابتداء من تعريف البهي 1975 وانتهاء بتعريف السبعاري 2010 .

- أما السمدوني فيشير إلى " أنه تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية " لسمدوني - السيد إبراهيم، 1994،ص139)

. تعريف السيد إبراهيم السمدوني 1989 بأنه مجموعة متألفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد ، وتجعله يتأثر انفعاليا بالآخرين وبالمواقف والاجتماعية . (لسمدوني - السيد إبراهيم، 1994،ص4)

\_ تعريف زينب محمود شقير 1994 بأنه " حالة انفعاليه يتسم صاحبها بالميل إلى تجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية ، ويصحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواقف مواجهة الآخرين " . (محمود، 1994،ص17)

\_ تعريف أسعد رزق 1979 بأنه " حالة عاطفيه أو انفعالية معقده تتطوي على شعور سلبي بالذات أو شعور بالنقص والعيب وهذا الشعور لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس (أسعد،ص45)

\_ تعريف السيد إبراهيم السمدوني 1994 بأنه " تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف والاجتماعية. (لسمدوني - السيد إبراهيم، 1994،ص139)

\_ تعريف جونس وآخرون ( Jones etal ) 1986 بأنه " انتباه عصبي مفرط للذات في المواقف

الاجتماعية ، ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث يكون له مظاهر معرفية

وانفعالية ، كالشعور بعدم الارتياح والقلق والرؤية المفرطة للذات. (يوسف، 2007،ص95)

\_ تعريف زيلر وروزر ( ziller &rorer ) 1985 بأنه " الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين

وغياب الاتصال بهم كما يرى أن الخجل الاجتماعي حالة من القلق الاجتماعي الناتجة من

التفاعلات الطارئة والتي لا يوجد فيها حدث يهدد الصورة الاجتماعية للفرد ". (علي،ص237)

\_ تعريف زيمباردو ( zimpardo ) 1977 بأنه " معاناة للذات لدى المراهقين والصغار فهو خبرة

عامة يصاحبها اضطراب أو خلل وظيفي وأفكار مشوشة وغير سارة "

\_ تعريف شيك وباس 1981 بأنه " القلق الخفيف والكف الذي قد يحدث في حضور الآخرين"

(علي،237)

\_ تعريف طه عبد العظيم حسين 2009 بأنه " قوة داخلية تمنع الأفراد من بناء علاقات اجتماعية

مع الآخرين أو الاستمرار فيها. (عبدالعظيم، 2007،ص18.17)

\_ تعريف عبد اللطيف محمد العبد 1988 بأن " الخجل ليس حياء شرعا لأن الخجل افرط في

الحياء إلى حد الاضطراب والحيرة ، ومن أجل هذا كان الخجل مذموما لما فيه من تجاوز

الحد ". (محمد، 1988،ص166)

\_ تعريف فاخر عاقل 1984 بأنه " حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي

". (فاخر، 173،1988)

- \_ تعريف فهر وستامبس 1979 بأنه " الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة مناسبة ".
- \_ تعريف فؤاد البهي 1975 بأنه "حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به ( فؤاد 1975 ،ص293)
- \_ تعريف كمال محمد دسوقي 1990 وهو أن الخجل " حالة انفعالية مركبة تتطوي على شعور سلبي تجاه الذات ، أو إحساس بالنقص يرافقه الحرج والتجنب " .
- \_ تعريف محمد السيد 1998 بأنه " الشعور بعدم الارتياح الشخصي وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي " .
- \_ تعريف محمد محروس 1992 " أن الخجل جملة أعراض سلوكية متصلة بخبرات الفرد تتميز باضطرابات في معرفة الفرد لذاته ، وفي إدراكه لذاته ، والخوف من التقييم السلبي " . (عنتر، 2005،ص16)
- \_ تعريف محمود عطا حسين 1996 بأن "الخجل هو ميل الشخص الخجول إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، والمشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مقبولة ، ويصحب ذلك سلوكيات معينة مثل عدم الارتياح والضيق والشعور بالقلق ، أو اللجوء إلى الصمت أو الانسحاب من المواقف والاجتماعية. (يوسف، 2007،ص95)
- \_ تعريف فضيلة عرفات 2010 بأنه حالة وجدانية مؤلمة تؤثر على كل من السلوك والفكر وهو حالة من القلق والخوف تعترى الفرد بصفة خاصة عند التعرض لمواقف اجتماعية يخشى إن يتعرض فيها الفرد للنقد أو التقويم مما تؤدي إلى سلوك سلبي كالانفعال الشديد أو تحاشي النظر

مباشرة إلى الآخرين ، مع صعوبة التعبير والصمت والانسحاب من هذه المواقف والشعور بالحساسية للذات والكف والتعاسة والانشغال بالذات والانطباعات التي يكونها الآخرون عن الفرد ، مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح مع الآخرين. (عرفات، 2010، ص50.49)

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول إن مفهوم الخجل الاجتماعي حظي بعدد من التعريفات تدور معظمها حول الفلق الشديد في المواقف الاجتماعية ، وظهور العديد من الأعراض النفسية على الفرد ، بينما يرى البعض الآخر أن الخجل الاجتماعي بوصفه حالة انفعالية تتسم بعدم الارتياح وبصاحبها أفكار سلبية نحو الذات ، ومنهم من يرى أن الخجل مشكلة تتمثل في ميل الشخص الخجول إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مقبولة . يتضح من العرض السابق للتعريفات المختلفة لمفهوم الخجل الاجتماعي من خلال عدة آراء للعلماء ، وربما بسبب هذه الآراء أن مفهوم الخجل الاجتماعي يحمل الكثير من الغموض كنتائج للعديد من الآراء والاتجاهات المتضاربة ، وكما يتضح لنا أيضا أن مفهوم الخجل متنوع الاستعمال ، ومتعدد المعاني وعندما نطرح تعريفات واضحة لاصطلاح الخجل فإنها غالباً ما تكون متخلفة كما أن العلاقة بين كل تعريف وآخر تكون غير واضحة ، وبهذا فإن مفهوم الخجل تنطبق عليه صفات المفاهيم والاجتماعية وهي الغموض والإبهام وعدم التحديد وهذا ما يفسر تعدد التعريفات.

ويعرف الباحث الخجل بأنه:

- سمة نفسية تثيرها جميع المواقف التي تجعل الفرد في حالة ارتباك أو تلغثم أثناء الكلام أو التقصير في العمل، وهو بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، أو الاستمرار فيها.

أما معناه في المعاجم الأجنبية : معجم إكسفورد : فقد وجد أن كلمة الخجل مكتوبة في لأنجلو ساكسون ( Anglo saxson )، منذ ألف عام قبل الميلاد وتعني خوف أو رعب بسيط ويوصف الشخص الخجول بأنه الشخص الذي من الصعب الاقتراب منه أو التحدث معه ، بسبب هذا الخوف والحذر ، وانعدام الثقة بالنفس ، كما أنه يكون حذرا ويقظا عند الحديث أو التعامل معه حساس غير قادر على تأكيد ذاته. (علي،ص236)

ومنذ زمن بعيد تحدث هيبوقراط عن الخجل وسبقه إلى ذلك هوميروس، ومع نهاية القرن الثامن عشر كانت العديد من المقالات والكتب عن موضوع الخجل قد نشرت، ولقد تم مناقشة مصطلح الخجل ( Shyness ) علميا في وقت مبكر عام 1872 عندما كتب "داروين " عنه واصفا الفرد الخجول بأن لديه درجة منخفضة من الثقة بالنفس ودرجة مرتفعة من الوعي بالذات وأنه يخاف من وجود الغرباء، وفي منتصف عام 1930 قام "جيلفورد " Guilford بدراسة له عن الأبعاد الأساسية للشخصية وذلك من خلال استخدام أسلوب التحليل العاملي الإحصائي على قائمة للشخصية personality inventory مكونة من ثلاثين مفردة ،

وكان من بين العوامل التي أسفر عنها التحليل العاملي الخجل ولاعتزالية، هذا فضلا عن وجود عوامل أخرى في الشخصية مثل الاكتئاب والانطواء ، وفي عام 1939 أظهرت الدراسات الأخرى التي قام بها جيلفورد أيضا أن هناك ارتباطا بين عامل الخجل وعامل الاكتئاب من ناحية وبين الخجل والانطواء من ناحية أخرى ، ومنذ ذلك الحين توالت العديد من الدراسات التي تناولت الخجل، وعلى هذا يمكن القول إن الخجل ليس مفهوما جديدا في أدبيات علم النفس بل هو مفهوم قديم قدم الإنسان نفسه، والخجل سمة من سمات الشخصية، والقدر اليسير منه محتمل ولكنه كلما

اشد يكون مستهجنا وعائقا في التعامل مع الآخرين، وترتب عليه ظهور العديد من مشكلات

التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. (عبدالعظيم، 2007، ص14)

فالخجل آفة كثير من النفوس، وهذه الآفة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل

إمكانيات الفرد ومواهبه وفعالياته، وتجعل سلوكه الاجتماعي ضعيف الأثر. (محمد ش.،

1996، ص5)

فالخجل الاجتماعي إذا ما أصاب إنسانا، فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة ويجعله منطويا على نفسه

عزوا عن الناس، لا يجروء على معاشرتهم ومخالطتهم كثير التردد والتهيب، والتبليبل والارتباك، إن

الخجل إذا ما استبد بإنسان فإنه يعرقل إدراك الفرد والاستغلال الأمثل لقدراته، ويجعله أشد الناس

تحقيرا لذاته، والخجل أشبه بحجاب كثيف يخفي وراءه الخوف وعدم الثقة بالنفس لذلك نجد المصاب

به متعثر الخطى مستنزف الطاقة مشتت الذهن، تقلقه نظرات الناس إليه ولا يشغله إلا رأيهم فيه،

ومع هذا فالخجل ليس بالمرض المستعصي على العلاج وأول خطوات هذا العلاج تبدأ بمعرفة

العلل والأسباب. (السيد، 2002، ص3)

ويخلط كثير من المختصين في ميدان علم النفس وعلم الاجتماع بين مصطلح الخجل وبعض

المصطلحات الأخرى، حيث وجد سمة الخجل أن هناك تداخلا بين مفهوم الخجل الاجتماعي

وبعض المفاهيم الأخرى ذات الطابع النفسي والاجتماعي مثل : ( الحياء، الحرج، الانطوائية،

القلق الاجتماعي، الرهاب الاجتماعي، الشعور بالوحدة ). على أساس أن جميعها تظهر في

المواقف الاجتماعية وتتصف بسمات شخصية، فضلا عن بعض الخصائص الأخرى المشتركة،

وقد يرجع هذا التداخل إلى أسباب عديدة أهمها أن هناك تشابها في الأعراض بين الخجل وبين

تلك والمتغيرات وعليه سوف يقوم الباحث بتناول كل متغير من هذه المتغيرات والتفرقة بينه وبين الاجتماعي:

### -الحياء والخجل.

الحياء لغة : الحشمة كما وردت في تعريفه عبارات كثيرة ولكنها متقاربة المعنى فقيل الحياء هو انقباض النفس عن القبح وتركه لذلك وقيل هو انفعال النفس وتألمها من النقص والقبح بغريزة حب الكمال وقيل : إنه انكسار وتغير في النفس يلزم بها إذا نسب إليها أو عرض لها فعل تعتقد قبحه فيقال : استحيا من عمل غدا أي انفعلت نفسه وتألمت حين عرض عليه أن يفعله فراه شيئاً ناقصاً ، وضد الحياء الوقاحة وقد يقابله البذاءة أي الفحش فقد روي في الحديث الشريف ( الحياء من الإيمان والإيمان من الجنة والبذاءة من الجفاء والجفاء من النار )

أما الخجل فهو ارتباك يحدث للإنسان نتيجة موقف كسؤال المعلم للطالب فتجد الطالب يخجل ولا يستطيع عرض رأيه بوضوح فالخجل ناتج عن تهيب وخوف وعن موقف الشخصية الخجولة شخصية ضعيفة وشخصية لا تعرف قيمتها ولكن الحياء عكس ذلك فإن الحياء ناتج عن شخصية قوية شخصية تستشعر قيمتها فهي كريمة تستعلي أن تفعل القبائح الخجل والحياء كلمتان متضادتان تستطيع أن تفسر كثيراً فالتصرفات الخاطئة مثل الذي يرى حقه مهضوماً ولا يطالب به وحينما تسأله لماذا تسكت عن حقك يقول أنا خجول حقا إنه خجل وليس حيباً فإنه إن كان حيباً لطالب بحقه ( عمرو ، 2003،ص178)

سنتم محاولة التفريق بين الخجل والحياء من خلال الآتي:

1- الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا . (حادة لؤلؤة نهاية عبد اللطيف - مصدر سابق ص23)

أما الحياء فيعتبر أحد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي بأن "

الخجل عنصر بارز في الحياء (الغزالي محمد- خلق المسلم، 1988، ص169)

2- الإرادة ودورها في الخجل والحياء تلعب الإرادة دورا في اتصاف الإنسان إما بالخجل أو

وبالحياء فإذا كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل بإرادة على التخلص من

الخجل حتى إن كثيرا من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في التخلص من الخجل

وكذلك يتطلب منه وإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء.

3- طبيعة الموقف اتضح من خلال هدي الإسلام المفسر للخجل أهمية أخذ 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 الحياء فيها على الإنسان مثل

مواقف قول الحق أو طلب العلم أو السعي وراء الرزق أو أي موقف آخ (سعيد،

1991، ص206)

فإذا استحى الإنسان فإن حياؤه ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعتبر شرعا

وهو الذي تم التوصل من خلال هدي الإنسان إلا أنه يعني الخجل وهذا ما أكدته بتن الحياء من

قول الحق ومجابهة الباطل هو الخجل المذموم والذي يدل على ضعف في شخصية صاحب.

- الحرج والخجل:

الحرص يعني حالة انفعالية مؤقتة نسبياً تنتج من تناقض ما يظهر به الفرد في موقف اجتماعي معين عن صورته الواقعية ، ويستدل عليه من تعبيرات الوجه والجانب الحركي عموماً أو التلعثم وحركات العين ، وبذلك فهو يختلف عن الخجل ، ويعبر الحرص عن وجدان سالب لموقف تفاعلي اجتماعي ، أما الخجل فهو الامتداد المرضي للحياء ، فالحياء صفة محمودة ولكن الخجل زيادة في الحياء المحمود تصبح مصدراً للحرص والألم النفسي والمعاناة ، وقد تعيق المرء عن ممارسة حياته بشكل طبيعي ، ومن أمثلته خجل صاحب الدين وعجزه عن المطالبة بدينه ، وخجل الطالب من سؤال المعلم ، وعدم القدرة على التحدث أمام الناس.

### -الانطوائية والخجل:

وينحصر الفرق بينهما في أن الشخص الخجول يرغب في الاحتكاك والتفاعل مع غيره، ولكنه يشعر بعدم الارتياح إذا فعل ذلك الأمر الذي قد يجعله يتفادى الآخرين في مناسبات معينة، أما الانطواء فيشتمل على ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام إلى الداخل بمعنى أن كل اهتماماته وطاقاته النفسية منصبة على الذات وعالمه الخاص.

### -الخجل والقلق الاجتماعي:

يتداخل كل من الخجل الاجتماعي والقلق الاجتماعي فيما يتعلق بالأعراض المعرفية السلبية في المواقف الاجتماعية والاستجابات الفسيولوجية والنزعة إلى تجنب المواقف الاجتماعية ، وتتضمن المعارف السلبية الخوف من التقييم السلبي والوعي بالذات ونقص المهارات الاجتماعية والأفكار السلبية عن الذات وإعزاء اللوم عن الصعوبات الاجتماعية إلى الذات ، وهذا مما يوضح أن الاختلاف بين الخجل والقلق الاجتماعي ، هو اختلاف في الدرجة أكثر منه اختلاف في النوع ، وأن القلق الاجتماعي يمثل الحالة القصوى للخجل ، وأن معدلات انتشار الخجل بين الناس

تكون مرتفعة وتتراوح ما بين 40\_50% في حين أن معدلات انتشار القلق الاجتماعي تكون منخفضة لكنها ترتبط بالإعاقة في الوظائف المهنية والاجتماعية والأكاديمية من حياة الفرد.

(عبدالعظيم، 2007، ص20.18)

### - الخجل والرهاب الاجتماعي.

إن الاختلاف بين الخجل والرهاب الاجتماعي هو اختلاف في الدرجة أكثر منه اختلافا في النوع فهناك تداخل وتشابه كبير في الأعراض الجسمية والنفسية المعرفية ومن الممكن اعتبار المشكلة رهاب اجتماعي إذا كانت تحد بشكل كبير من قدرة الفرد على ممارسة حياته اليومية ، كما يتضح الفرق بين الخجل والرهاب الاجتماعي إذا ما تصورنا أن الخجل يشخص على معيار الرهاب الاجتماعي وكأنه متصل معه فالدرجة المنخفضة في هذا المتصل تعبر عن الخجل والدرجة العالية على المتصل تعبر عن الرهاب الاجتماعي.

والخلط بين الخجل والرهاب الاجتماعي يأتي من أن كل من الخجل والمشخص بالرهاب الاجتماعي يتشابهان في \_ الصعوبة في مقابلة الناس \_ الصعوبة في بدء المحادثات والمحافظة على استمراريتها \_ صعوبة في تعميق شعور المودة مع الآخرين \_ صعوبة في التفاعل داخل الجماعات حتى الصغيرة منها أو الجماعات الرسمية \_ كذلك لديهم صعوبة في تأكيد الذات (ابراهيم، 1994، ص131).

كما أن مفاهيم القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي والخجل المفرط بينها تشابه كبير في الأغراض حيث يخاف الأشخاص الذين يعانون من أي منها من مواجهة المواقف الاجتماعية ولديهم خوف من تقييم الآخرين لهم ، كما أنهم مفتقدون للمهارة والاجتماعي . (عنتر،

2005، ص21)

ويوضح الشعراوي أن الخوف (القلق) في الرهاب ، أكثر شدة من الخوف في الخجل وأن الشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي لا يستطيع أن يذهب للحفل بنفسه ، بينما الخجل يمكن أن يذهب للحفل بنفسه ، على أن يكون بمفرده معظم الوقت ، أي أن الفرق بين الرهاب الاجتماعي والخجل اختلاف في الدرجة . (محمود ا.ص99)

وبارتليت ، وبونزك 1992 والتي أجريت على عينة قوامها 55 من المراهقين والمراهقات على وجود ارتباط جوهري وإيجابي بين الخجل والشعور بالوحدة. (احمد، 1996،ص40)

## 1-2 مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين (كفافي ، 1994م ، حمادة ، 1999، النبال 1999) نموذج

المكونات الأربعة للخجل وهي:

1-المكون الانفعالي : ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى

استجابة التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه. كخفقان القلب واحمرار الوجه

ويرودة اليدين. (الدين، 1994،ص37)

2-المكون المعرفي : حيث أشار ايزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه " انتباه مفرط

للذات ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال (أحمد، 1999،ص15)

3-المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص

الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية. (حادة لؤلؤة نهاية عبد اللطيف -

مصدر سابق ص29)

وأضافت النبال أن المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية ، وضعف الثقة بالنفس ،

واضطراب المحافظة على الذات. (أحمد، 1999،ص15)

## 2-2- أسباب الخجل:

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي:

1 عوامل نفسية متمثلة في التنشئة الاجتماعية الخاطئة كالسخرية من سلوك الطفل ، وعدم

تشجيعه على السلوك الصحيح.

2 عوامل اجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتكفل الأسري.

3 عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز.

## 2-3 أسباب الخجل الاجتماعي:

- الخجل كما يعتقد علماء النفس في حد ذاته ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة (الخوف

والقلق والضعف) وأن قوة الشخصية وهزالها من الظواهر الهامة في بعث كينونة الإنسان والإرادة

بمفهومها الانفعالي والسلوكي تغلب دورها الفعال الأساسي من حياة الفرد ولكل إنسان تكوين

نفسى وشخصي يتميز بهما عن غيره من الناس، ولكل من نزعتة وتفكيره وانفعالاته السلوكية

الخاصة به، وأن عقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف بين فرد وآخر، وذلك لتعدد

الأحوال والعوامل والظروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل مخلوق بشري.

ولابد إلى الإشارة إلى العوامل الرئيسية التي تساعد على خلق الخجل الاجتماعي لدى

الأفراد والتي تستخلص من ثلاثة عوامل (العامل الجسدي - العامل النفسى) ولكل من هذين

العاملين تأثيره البعيد والقريب على وجود الخجل ، وربما وقع الإنسان تحت مؤثرات داخلية

وتفاعلات خارجية من البيئة التي يترعرع فيها.

## 2-3-1 الشعور بعدم الأمان:

إن الأطفال الذين يشعرون بقلّة الأمان لا يستطيعون المغامرة يستطيعون تعريض أنفسهم

للآخرين ، تنقصهم الثقة والاعتماد على النفس. (العزة، 2002، ص125)

2-3-2 الإعاقة الجسمية:

هناك أطفال خجلين منذ ولادتهم يتدخل هنا عامل الوراثة ، فالإعاقة الجسدية الظاهرة أو الخفية تجعل الأطفال حساسين جدا وهذا يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي (العزلة، 2002، ص126)

وهناك جملة من العوامل العضوية تؤدي إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبديد حالتهم لأن السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وذلك لأن الفرد يعتقد بأن الآخرين لا ينظرون إلى من الجانب الإيجابي (Pierre، 1973، P69)

2-3-3- اللقب بالخجل:

يفضل بعض الأفراد تسمية أنفسهم (بالخجولين) وذلك لأنهم يدركون بأنهم فعلا خجولين ومؤكدين لذاتهم فيشعرون بالخوف ويتصرفون على أنهم لا بد أن الذين من حولهم يعرفون بأنهم خجولين فباعتمادهم أن شخصياتهم خجولة أن ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف فيتكون لديهم نقص ناتج عنه الجبن والتردد وعدم المواجهة . (فضيلة عرفات- محمد السبعواوي، 2009، ص35)

2-3-4 النموذج الأبوي:

إن الآباء الخجولين غالبا ما يكون لديهم أطفال خجولين ، هناك ارتباط بين الخجل الوراثي ، والعيش مع نماذج خجولة من الناس ، يرغب الأطفال أن يعيشوا أسلوب حياة الخجل كما يراه والديهم ، إن اتصالاتهم الاجتماعية قليلة جدا ، والتحدث مع الآخرين يتسم بالخوف وعدم الثقة.

2-3-5 النقد والتهديد:

الآباء الذين ينقدون أطفالهم مباشرة وعلانية يخلقون في نفوسهم مشاعر الخوف من الراشدين لذلك يصبح الأطفال خجولين ومتريدين كذلك التهديد يخلق شعور الخوف لديهم تكون ردود أفعالهم دفاعية فقط.

### 2-3-6- تدليل المعلم:

يصبح بعض الأطفال معتمدين على المعلم ويعززون هذا السلوك فيهم لأنه يجب الأطفال الجميلين والخجولين ، والنتيجة أن هؤلاء الأطفال يصبحون معتمدين على الكبار ويصبحوا خجولين من أصدقائهم وأقرانهم.

### 2-3-7 الحماية الزائدة وعدم الاهتمام:

إن الأطفال الذين تقدم لهم حماية زائدة من والديهم غالبا ما يصبحون غير نشطين ومعتمدين ويرجع ذلك بسبب الفرص المحدودة لديهم للمغامر فيصبحون سلبيين وخجولين. وكذلك عدم الاهتمام يؤدي إلى شعورهم بالدونية والنقص ويشجع على وجود الاعتمادية عندهم ، فتولد لديهم شخصية خائفة وخجولة تشعر هؤلاء الأطفال بأنهم لا يستحقون الاحترام كما تصبح عندهم عدم الثقة الداخلية الضرورية للمخاطرة في المجتمع. (العزة، 2002، ص125)

### 2-3-8 الوراثة:

حيث تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه ، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته التجارب ، ولأن الجينات تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين ، والطفل الخجول غالبا ما يكون له أن خجول وإن لم يكن الأب كذلك. فقد يكون أحد الأقارب ( الجد ، العم ، الخال) يتصف بهذه الصفة ، فالطفل يرث بعض صفات والديه وأشارت دراسة جديدة خاصة بتصوير الجهاز العصبي أقوى الأدلة على أن الخجل غير العادي لدى الأطفال يمكن أن تحدث بسبب تغيرات في أدمغتهم فقد استخدم

باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص عدد من البالغين الذين كانوا مصروفين بالخجل أثناء وطفولتهم وحينما تم عرض صور لوجوه غير مألوفة على هؤلاء الأشخاص ظهر نشاط في لوزة المخيخ لديهم أكبر بكثير من نظرائهم الذين كانت طفولتهم تتميز بالنشاطات الاجتماعية.

### 2-3-9 البيئة:

للبيئة دور كبير وذو فعالية قوية في نمو وتكون الخجل عند الطفل فلو أخذنا على سبيل المثال طفلا من دور الأيتام ذو شخصية ضعيفة ووضعناه في أسرة محافظة مربية ومتقنة واعية بالطبع سوف تتغير وتنمو شخصيته نموا سليما. أما الوراثة فإننا نعطيها نسبة لا تتجاوز 15% في هذا المجال بالذات حين تأخذ الأسرة وحدها نسبة لا تقل من 80% ثم تتدرج بعدها جماعة الأقران - الأقارب - المدرسة .... إلخ.

كما أن التمييز الجنسي يلعب دورا كبيرا في تكوين الخجل حيث نجد أن حوالي 65% من الأولاد الخجولين في عمر العشر سنوات هم البنات ، وبمعنى آخر فإن البيئة + الوراثة = السلوك. (فضيلة عرفات- محمد السبعواوي، 2009، ص45)

### 3-4- أشكال الخجل الاجتماعي

وعن أشكال الخجل فقد أوضحت "النيال" ما يلي:

- 1 الخجل الاجتماعي الانطوائي : ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
- 2 الخجل الاجتماعي العصبي : هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

3 - الخجل العام : ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.

4 - الخجل الخاص : وينصب حول أحداث ذاتية ، ويتعلق بالعلاقات الشخصية.

5 - الخجل المزمن : يقلب صاحبه ، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.

6 - الخجل الموقفي : ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.

7 - الخجل الموجب : كصفات مستحسنة كالهدوء - والحساسية.

8 - الخجل السالب : كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة - الخوف والقلق. (أحمد، 1999،ص16)

9 - الخجل المتوازن : دون إفراد ويشكل مقبول اجتماعيا.

10 - الخجل المزاجي : ويرتبط بالمزاج وتقلباته.

11 - الخجل التقويمي الاجتماعي : ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

12 - خجل من الذات : أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.

13 - خجل من الآخرين (خجل اجتماعي): ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.

14 - خجل تحقيقي: واقعي من مواقف مثيرة فعلا للخجل لدى الأفراد.

15 - خجل وهمي : مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

16 - خجل متصنع : من أجل تحقيق هدف ما.

17 - خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.

18 - خجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.

19 - خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.

20 - خجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.

21 - خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا.

ومن خلال العرض السابق نرى أن المتتبع لهدي الإسلام كنموذج تفسيري للخجل تجد

أن الخجل هو عبارة عن حياء مفرط ، وفي الوقت نفسه يحث الفرد على القيام بعملية توازن في

مسألة الحياء كالخجل الموجب والمتوازن والحقيقي والجنسي ، لذا كان على الفرد عدم الزيادة فيه

حتى لا يتحول إلى الخجل الاجتماعي والخجل المزمن والوقفي والخجل المعرفي والعاطفي....

وغيره بحيث لا ينقص الفرد فيه حتى لا يتحول إلى مكابرة (وقاحة)، وعملية التوازن هذه نابعة

من الوسطية ذلك المبدأ الإسلامي المعروف ، وعليه يمكن استعراض أشكال الخجل المتعارف

عليه لدى الأغلبية:

1 - خجل مخالطة الآخرين.

2 - خجل الحديث.

3 - خجل الاجتماعات.

4 - خجل المظهر.

5 - خجل حضور الاحتفالات.

6 - خجل التفاعل مع الكبار المدرسين ومدير المدرسة ، وأولياء أمور.

7 +الأنانية والعصبية والحساسية الزائدة (حسان، 1993،ص85)

2-5- أعراض الخجل:

إن ظاهرة الخجل هي كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها

وحدها علماء النفس وبعض الباحثين فيما يلي:

### 2-5-1 الأعراض الفيزيولوجية:

- هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:
- ✓ اضطرابات في الأوعية الدموية : حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه ، وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب الوجه.
  - ✓ اضطراب في إفراز الغدد : مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين ، جفاف الحلق ، مبالغة في البلع ، ورغبة التبول.
  - ✓ اضطراب التنفس : ناتج عن نقص التنفس.
  - ✓ اضطرابات في الكلام أو اللغة : تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة تغيرات في الصوت الذي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض.
  - ✓ صلابة عضلية : خلل كبير في الحركات الإرادية ، ترددت تعثرات فقدان التوازن انتعاش في الأصابع وثقل المشي.
  - ✓ انقباض في القلب : تزايد خفقات القلب (Pierre، 63، 1973)

### 2-5-2 الأعراض العقلية:

- يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تعرض إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا ، كما أنه يفقد الإدراك الحقيقي للأشياء والأصوات التي يراها ويسمعا ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة.

### 2-5-3 الأعراض النفسية:

- لا شك أن المظاهر النفسية هي أكثر غالبية ، وبناء 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 الفرع لدى الخجول ، علما أنه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية وأفكار مشوشة وغامضة.

- طأطأة الرأس والنظر إلى الأرض.

- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف.

- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب ، العقاب الذاتي.

- الإحباط الشعور بالنقص. (Pierre، 65، 1973)

## 2-5-4 الأعراض السلوكية الاجتماعية:

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات " نيكونيس 1977 " ويتم بارد سنة 1982 أن

الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن

تلخيصها فيما يلي:

- ميل الخجول إلى العزلة خاصة مع الجنس الآخر.

- الخجولين يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة.

- يشعر بالوحدة وانه أقل لياقة من الآخرين.

- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة إيجابية.

- تكون لديهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء وتكوين صداقات.

- الخوف الشديد في الحديث مع الآخرين.

- يجد المراهق الخجول صعوبة في التحرك بحرية الأماكن العمومية مثل الأكل أمام الناس.

(طالب، 1987، ص175)

## 2-6- صفات الشخص الخجول:

تحدد بعض صفات الخجول كما يلي:

- 1 - أكثر قلقاً وتوتراً.
- 2 - أقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.
- 3 - الميل إلى العزلة.
- 4 - الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.
- 5 - الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة. (عبدالكريم، ص66)

## 2-7- النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت " النيال " 1999 إلى أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن

أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

### 2-7-1- الاتجاه التحليلي:

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

### 2-7-2- اتجاه التعلم الاجتماعي:

وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسيابي 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 وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

2-7-3 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.

2-7-4-الاتجاه الوراثي:

ويعزي 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 للمعاناة من الخجل المزمن . (أحمد، 1999،ص26)

2-8 أنواع الخجل الاجتماعي:

يتشعب الخجل إلى عدة أنواع حسب تصنيفات بعض علماء النفس والباحثين نذكر منها ما

يلي:

2-8-1 تصنيف المربين (2000):

صنف أشكال الخجل على ستة أنواع هي:

1 -خجل مخالطة الآخرين.

2 -خجل الاجتماعات.

3 -خجل المظهر.

4 -خجل التفاعل مع الكبار.

5 -خجل حضور الاحتفالات والمناسبات.

2-8-2 تصنيف بص (Buss 1980):

صنف الخجل الاجتماعي إلى نوعين هما:

1- خجل الخوف.

2- خجل الشعور بالذات.

### 2-8-3 تصنيف بيكونيز (pikonis 1977)

يتميز بين نوعين من الخجل هما:

1- الخجل العام: يتميز صاحبه بعيوب في الأداء مثل الحرج عند ممارسة المظاهر السلوكية العامة

مما يؤدي على الفشل في ممارستها.

2- الخجل الخاص: يختص بالشعور الذاتي بشيء ما أن تكون لدى الفرد الخجول ذاتيا بعدم

الارتياح والخوف من التقييم السلبي وبالقلق والحساسية الزائدة للذات وبالاستثارة الداخلي

(عرفات، 2010، ص68)

### 2-8-4 تصنيف أيزنك:

صنف الخجل إلى نوعين هما:

1- الخجل الاجتماعي الانطوائي: أن الميل للعزلة ولكن مع القدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع

الجماعة إذا اضطر الشخص لذلك.

2- الخجل الاجتماعي العصبي: يشعر بالقلق الناتج من الشعور بالدونية والحساسية المفرطة

نحو الذات، والإحساس بالوحدة النفسية والخوف من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين،

ولقد توصل العديد من الباحثين إلى وجود الخجل العصبي مثل (كروزيير- ليمن- كاتل-

كومري).

### 2-9 مميزات شخصية المراهق الخجول

2-9-1 الخجول من منظور الغير الفعال (الغير النشط):

نلاحظ على الخجول نقص في النشاط من الناحية الكمية و النوعية ، و نلاحظ عنده السكوت و عدم الحركة (بمقدار نسبي بحيث نشاطه أقل من العادي ) و يظهر كثيرا و بصورة واضحة في الرياضات الفردية فمثلا في رياضة الجمباز يتردد الشخص الخجول في أداء الحركة بشكل جيد فهذا ما يحد من قدراته البدنية و هكذا يستمر سلوك و نشاط الخجول بالانخفاض تقول "jedet" عدم فعالية الخجول تجعل قيامه بالواجبات الاجتماعية غير سليمة ، لأنها تنزع له فضل الإشارة السهلة و العفوية فتكون لديه عجز كبير عندما تخص علاقاته الإنسانية أكثر تعقيدا ،ويقول "lega" الخجل هو عدم التوازن العاطفي ، و الخجول تكن لديه علاقة خطيرة بينه و بين العالم الخارجي ، و هو متأرجح بين شعوره بفرديته الخاصة و بين حاجته الاجتماعية.

### 2-9-2 الخجول من المنظور الاجتماعي:

الخجل يظهر على شكل الخوف من تقييم الآخرين، وهذا ما يتساءل عنه " jaret" هل يختفي

الخجل أمام أفراد الأسرة؟

الآن الأسرة هي الجماعة الإنسانية الأولى التي يمارس فيها الطفل أولى علاقاته الإنسانية ولذلك

هي مسئولة عن إكسابه أنماط السلوك الاجتماعي، وكثيرا من مظاهر التوافق أو سوء التوافق

وهذا راجع إلى نوع العلاقات في الأسرة. (الغريب، 1982، ص30.31)

### 2-9-3- الخجول من المنظور النفسي:

يضيع الخجول ثقته و يفقد اتزانه و يضطرب في أعماله و هو مصحوب بالخوف ، و هو

يدل على صراع عميق بداخله و هو عائق لما يعترضه و السبب في شعور المراهق بالنقص و

العجز عن بلوغ الغاية التي يقصدها ، و الخجل يبهر في زمن الطفولة و يكثُر في زمن المراهقة و

يحدث من خلاله تغير في شخصية المراهق و تشتت للفكر و تبدد للإرادة ، و من هنا يكون

هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله و انطوائه ،علما أنه مدرك لحالته هذه ، فتحدث له نكسة

نفسية تتولد من خلالها حيرة نفسية وأفكار مشوشة و غامضة و الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف ،كما تطهر على الخجول أعراض اخري باطنية كالشعور بالذنب ،و العقاب الذاتي و الإحباط و الشعور بالنقص. (p63,dako)

## 2-9-4 الخجول من منظور الطبع:

الخجل بالمفهوم النفسي العلمي يعتبر أزمة عريضة، قد تصيب جميع أبناء البشر والأمر الغير طبيعي يصبح صفة من صفات الطبع حيث يكون المراهق خجولا، يحمر وجهه، وكما يري علماء النفس أنه يضطرب جسده لأتفه الأمور، خصوصا عندما توجه إليه ملاحظة، فالأمر مختلف جدا حيث يكون الشخص وقتها مصاب بمرض الخجل لأنه يسبب له اضطراب وضيق ويبعده عن المناقشة والمشاركة في كل نشاط سلوكي بناء واجتماعي نافع (سلطان،1979،ص20)

## 2-10 الخجل وعلاقته بالمراهقة:

يرى علماء النفس أن فترة المراهقة تختلف عند الفتى المراهق أو الفتيات المراهقة أثناء اختلاطهم بالناس أو اقترابهم منهم شكلا من أشكال الخجل، وذلك يعتبر هذا النوع من الحياء شيئا طبيعيا حتميا ، و عندما تشتد هممتهم عزيمتهم كلما تقدم بهم السن و أعاقبتهم لأحداث و العقبات و هم سائرون نحو النمو و التطور جسديا و نفسيا، ستلاقيهم الكثير من المصائب و المحن فيحاولون تخطيها و هذا الصراع الناتج عنها يولد في الإنسان الإرادة و الثقة بالنفس ، وهي حافز كبير للتغلب على الخجل كما يتعرض الإنسان المرهف الحس الانفعالي إلى كثير من

الانزعاج لتأثره بالعوامل الخارجية ، بحيث يخلق لنفسه و بنفسه الأوهام الزائدة و اللاواقعية و يغالي في تضخيمها و تكبيرها بدون أن يكون لها واقعية مادية ملموسة أو مصدر حقيقي و ذلك نتيجة المراهقة(غالبا، 1983،ص110)

## 2-11 الخجل والسلوك الاجتماعي:

يعتقد علماء الاجتماع بأن بذور التطور الاجتماعي تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، ذلك أن الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية تبدأ في السنة الأولى من حياة الطفل، ثم تنمو هذه الحاجة الاجتماعية وتتطور عاما بعد عام، ولا شك أن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة من الجماعات، سواء كانت هذه الجماعة في المنزل أو في المدرسة أو رفاق اللعب لها آثارها في تكوين الفرد. وذلك أن الفرد عندما يشعر أنه عضو في جماعة وأنه محبوب ومرغوب فيه من أعضاء هذه الجماعة فإنه يشعر بالسعادة وبالطمأنينة ولكن إذا كان شعور الجماعة التي ينتمي إليها الفرد لا يقوم على شيء من الطمأنينة والعطف، فإن ذلك يؤدي إلى تعاسته وشقائه مما يولد عنده نوع من الخجل (غالبا، 1983،ص111)

## 2-12 عواقب الخجل:

تتصدر هذه العواقب سلوك الانعزال الذي يتبناه الخجول، والذي يعني الابتعاد عن الناس وتقادي الاتصالات الاجتماعية، ويعود اختيار الخجول للعزلة وللوحدة إلى نقص الثقة بنفسه وفي قدرته على مواجهة مختلف المواقف.

كما يحدث الخجل مشاكل اجتماعية للخجول أو الخجولة و تتمثل صعوبة هذا الأمر في إقامة معرف أو أصدقاء و كما ينجر عنه صعوبة الاتصال مع الآخرين عوائق انفعالية سلبية كالشعور

بالعزلة و الاكتئاب و القلق فهو يجعله يبالغ كثيرا في مراقبة تصرفاته و ما يصيبه من اضطرابات داخلية و خارجية أثناء الخجل ، وهو كذلك يمنع الآخرين من تقدير الخجل وذلك لعدم استطاعة الخجل إظهار قيمته الشخصية و عدم قدرته على التعبير عن آرائه و الاستفادة من الفرص التي تتاح له كالاشتراك في نشاط فردي أو جماعي ، كما ينمي الخجل لدى الناس أحكاما سلبية عن الخجل فقد يعتبرونه متكبرا (غالبا، 1983، ص77)

## 2-13 طرق التغلب على الخجل للمراهق:

ما يجب أن يكون واضحا هو أن الطفل الخجول إنسان حساس بإفراط وهو في أمس الحاجة إلى إعادة بناء ثقته بنفسه، وتدعيم مفهوم الذات لديه، وقبول بعض نقاط الضعف لديه، كما أن الانكماش المفرط والبعد عن الاحتكاك بالأشخاص غير المؤلفين مدة أعلى من نصف عام أو أكثر تعد مؤشرا أو مظهرا من مظاهر اضطراب التجنب، وهناك أساليب متعددة يمكن الاستفادة بأكثر من واحدة منها للتغلب على هذه المشكلة.

### 1\_ تحديد مواقف الخجل.

لا بد من التفكير في المواقف التي تسبب الخجل عند الأطفال ويحتمل أن يقع فيها أغلبهم وجعل هذه المواقف عادية بل ومشوقة وليست غريبة ومفاجئة.

### 2\_ تشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي.

هناك حاجة لتعليم الأطفال التحدث بصراحة عندما يحتاجون إلى شيء والتعبير بحرية ودون خوف عن رغباتهم، وامتلاك الشجاعة للرفض، أو الاعتراض. ومن المفيد جدا تقديم الأطفال الخجولين إلى الآخرين عن طريق اللعب ومن خلال تجارب اجتماعية تبعث على السرور والفرح.

### 3\_ التدريب على السلوك الاجتماعي.

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 (مناسبات) ثم معرفة وجهة نظره فيما شاهد وفيما تفاعل وما سوف يفعله في المناسبات القادمة، ثم إدخاله في مناسبات أخرى كي يلعب دوراً آخر أو نفس الدور وهكذا مع شرح لكيفية التصرف في هذه المناسبات، وتجهيز بعض لوازم المناسبة (إذا كانت رحلة مثلاً) بحب وسرور مع أخذ وعد منه بأن يعود فيقص علينا ما لاحظته من أشياء جميلة.

### 4\_ دعم الثقة بالنفس.

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 خجله 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 والتحيب 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.

### 5\_ تشجيع الهوايات وعدم العزلة.

احترام الطفل لنفسه ينبع من تحقيق إمكاناته والزهو بما أنجز، وهناك أهمية كبيرة على تعويد الأطفال استمرارية ممارسة هواياتهم وتوجيههم بما هو متاح من إمكانات، مع تجنب عزل الأطفال عن الآخرين وحثهم على الاتصال بأصحابهم ومشاركتهم مناسباتهم، إن إكساب الطفل المتجنب مهارات مثل الغناء أو الخطابة أو الكتابة تقوي الأنا ( Ego ) لديه .

6\_ تحاشي توجيه النقد.

جعل الطفل الخجول هدفا لتصويب النقد فيه تعقيد للمشكلة ، ومهما اشتد الغيظ من الطفل الخجول فلا داعي للوم أمام الآخرين أو حتى بمفرده ، بل التماس النقاط الإيجابية في سلوكه ومنحه الوقت الكافي كي يخرج من خجله ولا يذكرونه بوجوه فشله بل يحبذون انتباهه كي يرى ويلمس بنفسه كم هو ناجح في أشياء ، ويجب تفتيحه على مواهبه ووجوب الاعتزاز بها وحتى إذا تسبب الطفل الخجول في إتلاف بعض الأشياء فمن الواجب علينا أن نبحث عن سبب مشترك في الإتلاف بحيث لا يشعر الطفل بأنه المسبب الوحيد للخطأ ، وربما كان خطأ الطفل أو إتلافه قد حدث في متجر أو محل ، فإن الأمر يتطلب سرعة مرافقه في إقناع صاحب المحل بأن يعرب للطفل عن أنه غفر للطفل ما صدر منه لأن الطفل لم يكن المتسبب بمفرده فيما حدث وإنه يعفو عنه لهذا السبب ، وهكذا فإن معالجة الأمر في وقته ودون إبطاء سيمنع إحباط الطفل وشعوره بالخجل . (زكريا، 1994، ص110، 112)

7\_ إحاطة الطفل بجو من التقبل والدفء.

الحب والانتباه لا يفسد صغار الأطفال ، وكل زيادة في الحنو والتقبل تعتبر أفضل ، فينبغي أن يسمح للأطفال بأن يقولوا " لا " في المواقف التي لا يستطيعون ممارسة الاختيار فيها ، لأن هذا يشعرهم بأن استقلالهم موضع احترام وبأنهم مقبولون حتى لو لم يتفقوا معك، أما العبارات مثل

" إياك أن تتحدث مع والدك على هذا النحو " والأطفال يجب أن تراهم دون أن تسمع صوتهم " فينبغي تجنبها لكي يشعر الأطفال بأنهم محبوبون ومرغوبون وآمنون وذلك عندما يعيشون خبرة " الاهتمام الإيجابي غير المشروط ( Unconditional Positive Regard ) . فأنت توصل للأطفال تقبلك الأساسي لهم كأناس حتى لو كنت لا تحب بعض سلوكياتهم، والطفل ينبغي أن يشعر بأنه منتمي للأسرة وأن بإمكانه أن يلجأ إليها للحصول على الدعم كلما كان ذلك ضروريا دون حرج، والمساعدة والاقتراحات يجب أن تقدم للطفل باهتمام دون تحفظ. (نزيه،ص206)

## الخلاصة:

إن الخجل يعتبر ظاهرة نفسية اجتماعية تختلف حسب العمر 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 الميدانية بأن بعض التلاميذ يشكون من الشعور بالخجل الذي يؤدي بهم إلى التقليل من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، وتتزامن هذه العقدة مع فترة المراهقة نظرا لما تتسم به من تغيرات سريعة ومعقدة، كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثرا سلبيا على شخصية الفرد عموما والمراهق خصوصا مما يؤدي بهم إلى النفور من الرياضة عامة.

## الفصل الثالث

### المنهج المتبع والإجراءات الميدانية

**تمهيد :**

البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة، وما يكسب البحث الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية والدقيقة التي تصل إليها الدراسة. وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية وذلك تدعيماً للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة، وعليه سنتطرق في هذا الجانب إلى المنهج المتبع وكذا الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم تقديم أدوات القياس والوسائل المستعملة في الدراسة الحالية ومدى صدقها وثباتها كما سنتطرق إلى المعالجات الإحصائية المتبعة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه فقد قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية التي كانت غايتها التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله وكانت متمثلة فيما يلي:

التعرف على التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للأنشطة البدنية

الاطلاع على الممارسة الميدانية في الثانوية والاتصال بأساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح.

ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على التعرف على مجتمع الدراسة

ضبط عينة البحث

اختيار المقياس المناسب للدراسة وتكيفه حسب طبيعة العينة.

اخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالثانويات من حيث الوسائل والأجهزة

والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

## 2- المنهج المتبع:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو

عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى حقيقة، كما يركز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره

على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية والمتمثلة في "ممارسة النشاط البدني والرياضي وأثره على التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية" وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم.

حيث يعرفه رايح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها." (تركي، 1984، ص23)

وحسب ( Robert-1982) فإن البحث الوصفي لا يقف عند وصف الظاهرة، موضوع البحث، بل يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، أن محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، الأمر الذي يساعد على فهم مثل هذه الظواهر والقدرة على التنبؤ بحدوثها وبناء على ذلك ف نصف الحقائق ونحلل البيانات ثم نفسر العلاقة بينهما ونستخلص النتائج.

### 3-مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي الدراسة الحالية كان مجتمع البحث هو تلاميذ المرحلة الثانوية لكل من ثانويتي "عثمان بن راشد" بولاية معسكر و"مفدي زكريا" بولاية البيض والذي يبلغ مجموع التلاميذ بهما 1433 تلميذ وتلميذة حيث أن ثانوية "عثمان بن راشد" بالمحمدية تضم 680 تلميذ وتلميذة، في حين ثانوية "مفدي زكريا" فيبلغ عدد تلاميذها 753 تلميذ وتلميذة، وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة مقصودة وسبب اختيار هذه المؤسسات التعليمية دون غيرها لما وجدناه من تسهيلات من طرف المدير وأساتذة التربية البدنية والرياضية والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ و لتوفير التكلفة المادية و توفير الجهد لجمع البيانات.

الجدول رقم (1): يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية

الثانوية	السنوات	الذكور	الإناث	المجموع
عثمان بن راشد	السنة الأولى	215	150	341
	السنة الثانية	81	90	214
	السنة الثالثة	84	60	198
	المجموع	380	300	753
مفدي زكريا	السنة الأولى	144	197	365
	السنة الثانية	87	127	171
	السنة الثالثة	67	131	144
	المجموع	298	455	680

#### 4- عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلة لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له... (إخلاص محمد

عبداللطيف ومصطفى حسين، 2000، ص129)

ويشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل... (السيد، 1987، ص519)

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطباقية العشوائية وذلك لتمثل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج.

### 5- خصائص العينة:

#### 5-1- حجمها:

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب: 210 تلميذ وتلميذة والتي تشكل نسبة ( 14% ) من المجتمع الكلي البالغ عدده 1433 تلميذ وتلميذة وينقسمون إلى مجموعتين، الأولى ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والثانية غير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية. من حيث النشاط: تتكون العينة من 157 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية والرياضية و 53 تلميذ غير ممارس للأنشطة البدنية والرياضية.

الجدول رقم (2) يمثل التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية:

اسم الثانوية	الممارسين	غير الممارسين	مجموع التلاميذ
عثمان بن راشد	70	30	100
مفدي زكريا	87	23	110
المجموع	157	53	210

5-2- سن أفراد العينة: الجدول رقم (3) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

عدد التلاميذ	السن
83	16-15
99	18-17
28	20-19
210	المجموع

5-3- من حيث الجنس:

الجدول رقم (4) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

المجموع	إناث		ذكور		اسم الثانوية
	غير ممارسات	ممارسات	غير ممارسين	ممارسين	
100	14	30	16	40	عثمان بن راشد
110	12	54	11	33	مفدى زكريا
210	26	84	27	73	المجموع

5-4- من حيث المنطقة:

الجدول رقم (5) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير المنطقة

المنطقة	اسم الثانوية	عدد التلاميذ
المحمدية	عثمان بن راشد	100
البيض	مفدي زكريا	110
	المجموع	210

6- متغيرات البحث:

إن من الأكيد أن أي بحث علمي كان قد لا يخلوا من ضوابط تتحكم فيه وتوجيه وتحدد له مجال الدراسة وهذه الضوابط نعبر عنها بالمتغيرات والمتغيرات نوعان في البحث، المتغير المستقل الذي يكون المؤثر سواء بالإيجاب أو السلب وفي الجانب الآخر نجد المتغير التابع الذي هو محور الدراسة بحيث نكشف عن مدى تأثره بالمتغير المستقل. (محمد، 2010، ص157)

وفي دراستنا الحالية يتمثل كل من المتغير التابع والمستقل فيما يلي:

- المتغير المستقل: ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- المتغير التابع: الخجل الاجتماعي.

7- مجالات البحث:

7-1- المجال البشري: طبق المقياس على تلاميذ المرحلة الثانوية للثانويتين سابقتي الذكر بولاية معسكر والبيض.

7-2- المجال الزمني: تمت فترة تطبيق المقياس على مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** وهي فترة إنجاز الجانب النظري والذي امتد من أواخر شهر ديسمبر إلى أواخر شهر جانفي.
- **المرحلة الثانية:** وهي فترة الدراسة الأساسية الجانب التطبيقي حيث تم أواخر شهر فيفري الاتصال مع كلتا المؤسسات والتعرف على مشرفي التربية للمؤسستين، التعرف على التلاميذ ضبط عينة البحث.
- تم تقسيم الاستبيان على عينة البحث بعد شرحه وإعطاء معلومات حوله وكان ذلك في 10-03-2020 واسترجاعه كان في وقت غير مضبوط نظرا لأوضاع التي تمر بها الجزائر بل بالعالم بأكمله.
- وتم الشروع في تحليل النتائج المتحصل عليها من تاريخ أواخر مارس إلى منتصف شهر مايو.
- **3-7- المجال المكاني:** تم عرض المقياس بالثانويتين سابقتي الذكر وذلك بتوزيع الاستثمارات داخل الأقسام مع شرح مفردات المقياس للتأكد من فهم التلاميذ لمفرداته وطريقة الإجابة.

#### 8- أدوات البحث:

يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يعدد الوسائل حسب ما هو عليه الهدف من البحث، ويؤكد " محمد مسلم " بخصوص الأدوات المنهجية (أدوات البحث) أن: " اختيار الوسيلة يتوقف على موضوع البحث، طبيعة الموضوع، ونوعية مجتمع الدراسة، بالإضافة إلى الظروف والملايسات التي تحيط بالموضوع". (مسلم، 2002، ص36)

حيث يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث إعداد مقياس الخجل الاجتماعي وقد قمنا باستعمال مقياس الخجل الاجتماعي (جونز وراسيل) وتعريب محمد الأنصاري.

### 8-1 وصف مقياس الخجل:

مقياس الخجل الاجتماعي من تأليف " جونز وراسيل عام 1982" وأعد الاختبار بالغة العربية بدر محمد الأنصاري عام (1993) كما يعرف هذا المقياس بمقياس "التحفظ الاجتماعي" يقيس الاختبار الجانب المعرفي والوجداني لسمة الخجل. وقد أوضح الأنصاري أن هذا المقياس قد استخدم في معظم بحوث الخجل، بالإضافة إلى كون المقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية جيدة.

وقد أجريت عدة دراسات على المقياس في كل من أمريكا وبريطانيا والكويت على طلاب الجامعات وكشفت على أن المقياس على درجة كبيرة من الثبات وكما تم تقريب هذا المقياس في مصر (السمادوني 1999) وقد كشف عن صلاحية المقياس من الناحية السيكومترية. (الأنصاري، 2002، ص17)

### 8-1-1- الهدف من المقياس:

مقياس الخجل الاجتماعي (SRS) عبارة عن أداة للتقدير الذاتي (يطبق ذاتيا) يقيس مستوى الخجل الاجتماعي لدى المراهقين والراشدين.

### 8-1-2- تصحيح المقياس

يتكون مقياس الخجل الاجتماعي (SRS) سابقا من 22 عبارة تشتمل على المظاهر السلوكية والمشاعر الذاتية للخجل.

وقد قام معد هذا المقياس بإعادة صياغة بعض العبارات فأصبحت النسخة المعدلة تتكون من 20 عبارة والتي تم إعدادها باللغة العربية وهذا المقياس هو من نوع (مقاييس لكرت - likert) ذات الخيار من نوع خماسي حيث يعطي للمفحوص فرصة تحديد موافقته على العبارة من بين عدة خيارات تتكون من خمسة بدائل هي: (أبدا - قليلا - باعتدال - كثيرا - دائما) وأعطيت الدرجات التالية: ( 1 - 2 - 3 - 4 - 5 ) ويتم تصحيح المقياس بأن تجمع الدرجات مع بعضها، وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي ( 20 ) وأعلى درجة هي ( 100 ) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي ( 60 ) درجة، أي إذا حصل المفحوص على أقل من 60 درجة فليده خجل منخفض أما إذا كان أعلى من 60 درجة فليده خجل مرتفع.

### 8-1-3 التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات مقياس الخجل الاجتماعي بصورته الأولية حيث تم تطبيق المقياس على عينة من التلاميذ البالغ عددهم 20 تلميذ للتأكد من فهم التلاميذ لفقرات المقياس وبدائل الإجابة، وتبين أن التعليمات والفقرات كانت واضحة ومفهومة، وعليه تم التطبيق النهائي للمقياس على أفراد العينة.

### 9-1-2- صدق الاختبار : لغرض التأكد من صدق المقياس، استخدمنا معامل الصدق الذاتي

والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات" (مقدم، 1994، ص109)

### 9-2- ثبات المقياس : يقصد بثبات الاختبار أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان

والاتساق فيما يزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص، وقياسه قياسا متسقا في ظروف

مختلفة ومتباينة (مجيد، 2010، ص98)

وللتأكد من ثبات مقياس الخجل الاجتماعي قام الباحثان بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وتعني هذه الطريقة تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين، يشمل النصف الأول غالباً البنود الفردية والثاني البنود الزوجية ، ثم يحسب معامل الارتباط (بيرسون) بين الجزئين، ومن ثم يعدل الخطأ الناتج بقانون آخر . (هادي, صلاح مراد، فوزية، 2002، ص56)

وبما أن حساب الثبات بالتجزئة النصفية هو عبارة عن ثبات نصف الاختبار وليس كله، لذلك ينبغي تصحيح معامل الارتباط الذي يمثل معامل الثبات في التجزئة النصفية بمعادلة (جوتمان) وبعد معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) الذي يبين ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

الدالة	"r" المجدولة	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	معامل الارتباط المحسوب "r"		مؤشرات إحصائية المتغيرات
				بعد التصحيح	قبل التصحيح	
دال	0.433	0.05	19	0,92	0.82	البنود الفردية
						البنود الزوجية

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 6 ) أن "r" المحسوبة ( 0,92 ) أكبر من "r" المجدولة ( 0.433 ) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وعليه فالمقياس ثابت.

وبالتالي ومن خلال هذه المعطيات التي ذكرت تثبت صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات ( 0.92) وكانت النتيجة ( 0.95) وبناء على ما سبق فقد ثبت بأن اختبار الخجل الاجتماعي لجونز وراسيل يتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية.

#### 10- الوسائل الإحصائية المستعملة:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها، ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

- المتوسط الحسابي: (عبد الله فلاح المنيزل وعباس موسى غرابية، 2010، ص128)

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

- الانحراف المعياري:

- معامل الارتباط بيرسون: استخدم لإيجاد ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية والصيغة

كالتالي:

$P =$

- معادلة جوثمان: تم استعمالها في تعديل معامل الارتباط بين نصفي مقياس البحث عند حساب

الثبات بطريقة التجزئة النصفية والصيغة كالتالي:

-التباين:

$$S_i^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

- الانحراف المرجح:

$$sp = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

- اختبار T ستودنت: (سعد، 2012)

استعمل لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين والصيغة كالتالي:

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{sp \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث من بين أهم

الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم

المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

حيث تناولنا أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها:

المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، العينة وخصائصها، أدوات البحث والعمليات الإحصائية المناسبة.

# الفصل الرابع

## عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد:

بعدها تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق سيتم حاليا التطرق إلى عرض النتائج المتوصل إليها من اختبار فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة ، وذلك في جداول تم تحليل البيانات الواردة فيها ، ويتم العرض حسب ترتيب الفرضيات وقراءة النتائج المتحصل عليها قراءة ملائمة تمكننا من التفسير العلمي للنتائج ، بالإضافة إلى تمثيلها

بيانيا ومناقشة نتائج الفرضية مستخدمين في ذلك ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسات السابقة سواء ما اتفق منها أو اختلف مع ما توصلنا إليه من نتائج.

1- عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

الجدول رقم ( 7 ): يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي لمتغير السن بين التلاميذ

الممارسين والغير ممارسين.

الفئة العمرية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"t" قيمة		درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
				"t" المحسوبة	"t" الجدولية			
16-15	الممارسين ذكور	43	8.358	5.978	2.02	38	0.05	دالة
	الغير ممارسين ذكور	10	7.336					
	الممارسات إناث	36	12.524	2.853	.0212	41	0.05	دالة
	الغير ممارسات إناث	07	8.660					
18-17	الممارسين ذكور	35	9.555	3.595	.0212	45	0.05	دالة
	الغير ممارسين ذكور	12	7.937					
	الممارسات إناث	40	9.371	3.051	2.009	50	0.05	دالة

					10.210	70.67	12	الغير ممارسات إناث	
					12.983	38.63	08	الممارسين ذكور	20-19
دالة	0.05	11	2.20	4.599	5.586	63.80	05	الغير ممارسين ذكور	
					6.198	8836.	08	الممارسات إناث	20-19
دالة	0.05	13	2.16	3.941	6.309	68.14	07	الغير ممارسات إناث	

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (15-16) سنة على مقياس الخجل الاجتماعي عند الذكور الممارسين قدر بـ 43 بانحراف معياري قدره 8.358 ، أما متوسط درجات الذكور غير الممارسين في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 62.40 و بانحراف معياري قدره 11.86 ، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسين وغير الممارسين قد بلغت قيمتها 5.978 في حين بلغت " t " الجدولية 2.021 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38 وهي أقل من " t " المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (15-16) سنة على مقياس الخجل الاجتماعي عند الإناث الممارسات قدر بـ 60.81 بانحراف معياري قدره 12.524 ، أما متوسط درجات الإناث غير الممارسات في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 67 و بانحراف معياري قدره 8.660 ، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسات وغير الممارسات قد بلغت قيمتها 2.853 في حين بلغت " t " الجدولية 2.021 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

41 وهي أقل من "ت" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإناث

الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (17-18) سنة على مقياس

الخلج الاجتماعي عند الذكور الممارسين قدر بـ 39.40 بانحراف معياري قدره 9.555، أما

متوسط درجات الذكور غير الممارسين في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 53.08 و بانحراف

معياري قدره 7.937، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسين وغير

الممارسين قد بلغت قيمتها 3.595 في حين بلغت " t " الجدولية 2.021 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة حرية 45 وهي أقل من "t" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما

بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (17-18) سنة على مقياس

الخلج الاجتماعي عند الإناث الممارسات قدر بـ 57.97 بانحراف معياري قدره 9.371، أما

متوسط درجات الإناث غير الممارسات في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 70.67 و بانحراف

معياري قدره 10.210، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسات وغير

الممارسات قد بلغت قيمتها 3.051 في حين بلغت "t" الجدولية 2.009 عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة حرية 50 وهي أقل من "ت" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين

الإناث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (19-21) سنة على مقياس

الخلج الاجتماعي عند الذكور الممارسين قدر بـ 38.63 بانحراف معياري قدره 12.983، أما

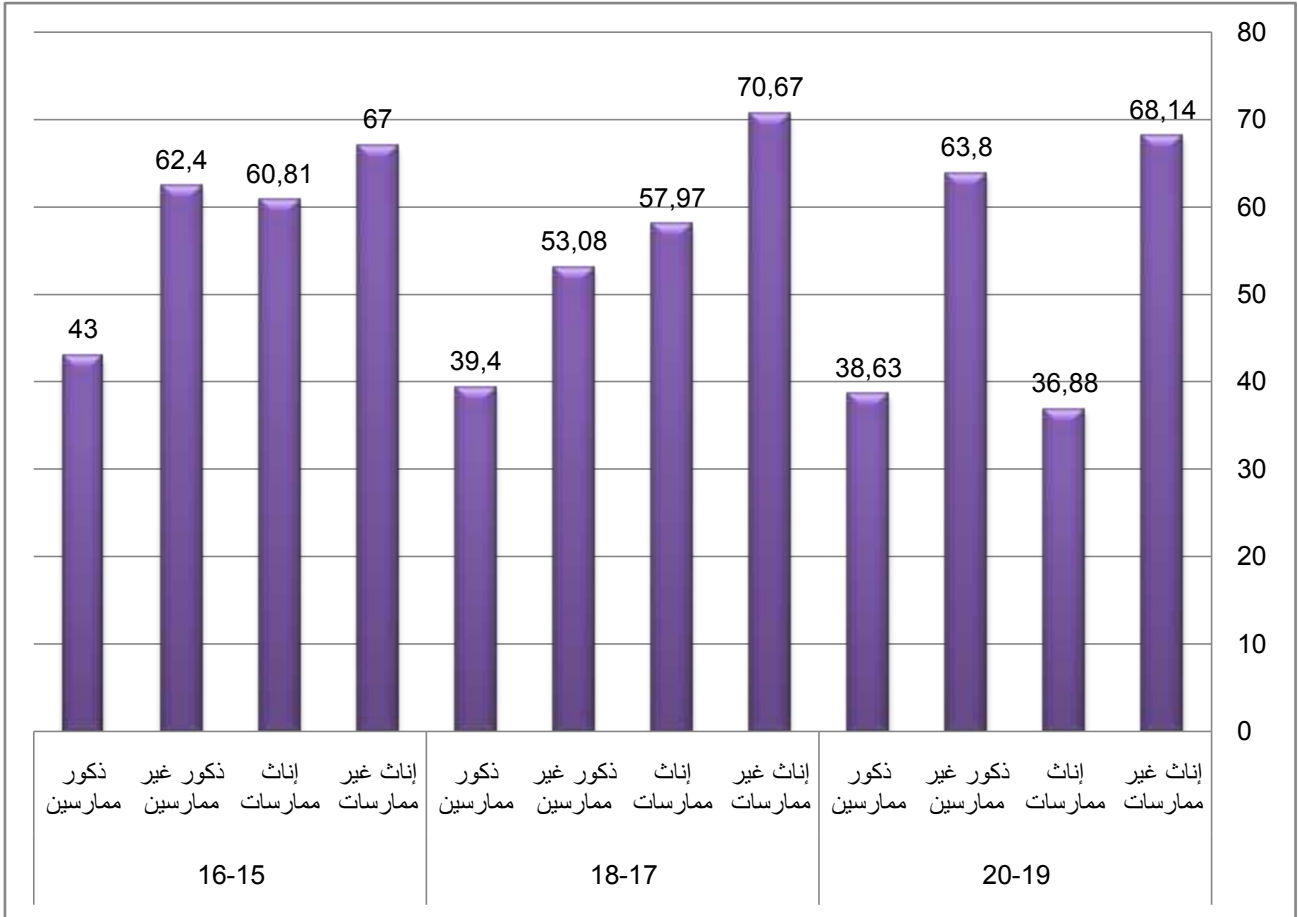
متوسط درجات الذكور غير الممارسين في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 63.80 و بانحراف

معياري قدره 5.586، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسين وغير الممارسين قد بلغت قيمتها 4.599 في حين بلغت " t " الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 11 وهي أقل من " t " المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

يتضح من الجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات الفئة العمرية (19-21) سنة على مقياس الخجل الاجتماعي عند الإناث الممارسات قدر بـ 36.88 بانحراف معياري قدره 6.198، أما متوسط درجات الإناث غير الممارسات في نفس الفئة العمرية فقد قدر بـ 68.14 و بانحراف معياري قدره 6.309، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة " t " المحسوبة عند الممارسات وغير الممارسات قد بلغت قيمتها 3.941 في حين بلغت " t " الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 50 وهي أقل من " t " المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

وهو ما تبرزه كذلك النتائج المبينة في الشكل الموالي:

الشكل رقم (01): يمثل متوسط درجات الخجل الاجتماعي بالنسبة لمتغير السن



يتضح من الشكل رقم (1) أن متوسط درجات مقياس الخجل الاجتماعي للفئة العمرية (15-16)

سنة أعلى من متوسط درجات الفئة العمرية (17-18) سنة في حين أن متوسط درجات الفئة

العمرية (19-21) سنة أقل من الفئتين السابقتين أي أن الفئة العمرية الأقل سنا أكثر معانات من

الخجل الاجتماعي.

ومن خلال النتائج سابقة الذكر نستنتج أنه كلما زادت المرحلة العمرية انخفضت درجة الخجل

الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين كما هو موضح في الشكل رقم (1).

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم ( 7 ) والشكل رقم ( 1 ) تبين المعالجة الإحصائية للبيانات أن المتوسطات الحسابية الخاصة بدرجات الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين حسب الفئات العمرية كانت كالتالي:

- الفئة العمرية (15-16) سنة:

- قدر المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بـ ( $\bar{X}_1 = 43$ )

- قدر المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين بـ ( $\bar{X}_2 = 62.40$ )

- قدر المتوسط الحسابي للإناث الممارسات بـ ( $\bar{X}_1 = 60.81$ )

- قدر المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات بـ ( $\bar{X}_2 = 67$ )

- الفئة العمرية 17-18 سنة:

- قدر المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بـ ( $\bar{X}_1 = 39.40$ )

- قدر المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين بـ ( $\bar{X}_2 = 53.08$ )

- قدر المتوسط الحسابي للإناث الممارسات بـ ( $\bar{X}_1 = 57.97$ )

- قدر المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات بـ ( $\bar{X}_2 = 70.67$ )

- الفئة العمرية 19-20 سنة:

قدر المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بـ ( $\bar{X}_1 = 38.63$ )

قدر المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين بـ ( $\bar{X}_2 = 63.80$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث الممارسات بـ ( $\bar{X}_1 = 36.88$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات بـ ( $\bar{X}_2 = 68.14$ )

يتبين من النتائج السابقة الذكر أن التلاميذ الأصغر سنا أكثر معاناة من الخجل الاجتماعي من التلاميذ الأكبر سنا، أي أنه كلما تقدم التلميذ المراهق في السن كلما انخفضت لديه درجة الخجل الاجتماعي.

ويمكن أن نرجع النتيجة المتحصل عليها إلى مدة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك من خلال سنوات الدراسة أي أن التلاميذ في المرحلة العمرية ( 15-16) سنة يمثلون تلاميذ السنة الأولى ثانوي حيث يكون التلميذ مضطر لممارسة النشاط البدني والرياضي مع كثير من التلاميذ ممن لم تكن له معهم معرفة سابقة وهو ما يجعل هؤلاء التلاميذ يخافون مواجهة المواقف والتفاعلات الاجتماعية، لكن مع التقدم في السن يمكن أن يتضاءل الخجل الاجتماعي لديه، إذ ساعد على ذلك الخبرات الاجتماعية التي تنشأ من توسع دائرة علاقة التلاميذ ببعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والتي تسهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية وتنميتها، حيث أن نقص فعالية السلوك الاجتماعي الذي من بين مظاهره الخجل الاجتماعي الذي يلعب السن دورا هاما في تحسينه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الكند -elkind وبوين bowen-وسيمونز simons) حيث تشير هذه الدراسات إلى أن الأفراد في سن 13 سنة كانوا أكثر شعور بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين، أما في سن 14 سنة فكانوا أقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام المشاهدين الوهميين<sup>(1)</sup>. (خوج ,حنان بنت أسعد محمد(2002 , ص87

كما اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "مكاوي" 2011 حيث توصل إلى أن أفراد العينة في سن (15-16) سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل مقارنة مع الفئة العمرية ( 17-18 ) و(19-20) سنة . (منصور ، 2011، صفحة 129)

في حين لم تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع بعض الدراسات منها نتائج دراسة (حنان) حيث توصلت إلى أن مستوي الخجل يزداد بزيادة العمر، والتي وجدت أن أفراد عينة البحث في سن (13-15) كانوا أقل شعور بالخجل مقارنة مع الفئة العمرية ( 16-17). (خوج, حنان بنت أسعد محمد، 2002، صفحة 88)

وفي ضوء هذه النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير السن قد تحققت.

### 1 - عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

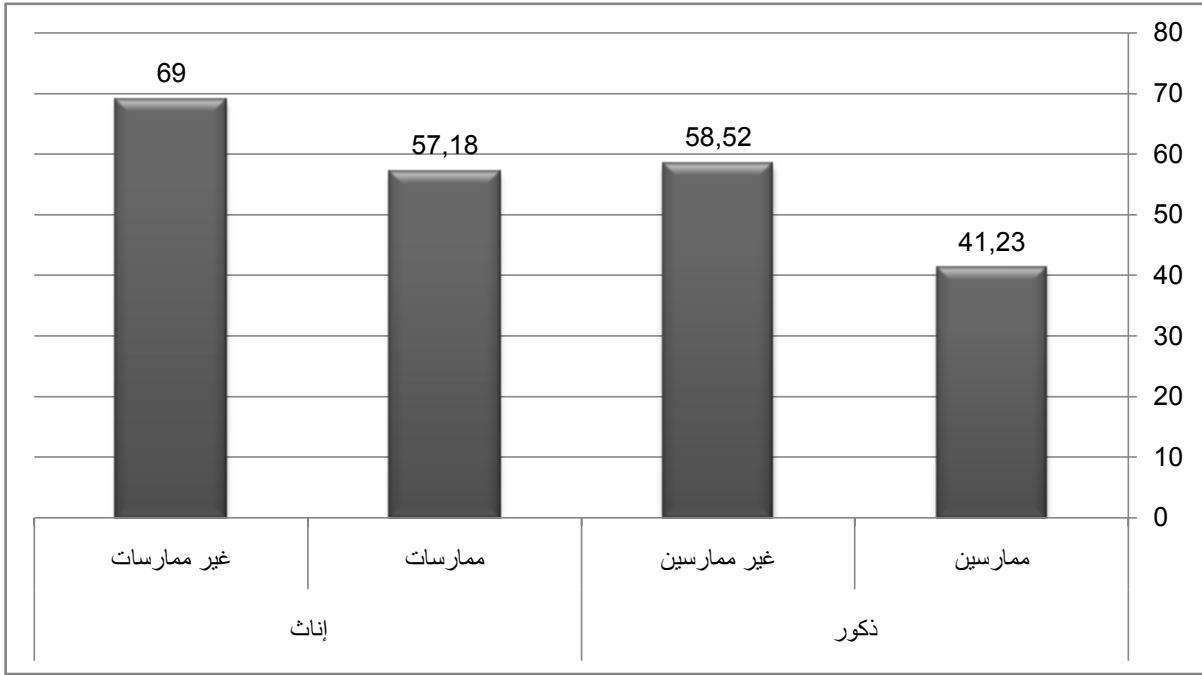
الجدول رقم(8) : بين الفروق في درجات الخجل الاجتماعي للممارسين و الغير ممارسين راجع لمتغير الجنس.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " t "		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
			"t" الجدولية	"t" المحسوبة				
دالة	0.05	98	1.98	6.352	9.528	41.23	73	الممارسين
								ذكور

					8.653	58.52	27	الغير ممارسين	
					12.506	57.18	84	الممارسات	إناث
دالة	0.05	108	1.98	5.958	8.722	69	26	الغير ممارسات	

يتضح من الجدول رقم (8) أن متوسط درجات الذكور الممارسين للأنشطة البدنية على مقياس الخجل الاجتماعي قدر ب 41.23 و بانحراف معياري قدره 9.528 ، أما متوسط درجات الذكور الغير ممارسين للأنشطة البدنية فقد قدر ب 58.52 و بانحراف معياري قدره 8.653 وكانت قيمة المحسوبة هي 6.352 أكبر من قيمة الجدولة 1.98 بدرجة حرية 98 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني أن الخجل الاجتماعي أعلى عند الذكور الغير ممارسين منه عند الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

أما بالنسبة للإناث فيتضح لنا من خلال الجدول أن متوسط درجات الإناث الممارسات للأنشطة البدنية على مقياس الخجل الاجتماعي قدر ب 57.18 و بانحراف معياري قدره 12.506، أما متوسط درجات الإناث الغير ممارسات للأنشطة البدنية فقد قدر ب 69 و بانحراف معياري قدره 8.722، وكانت قيمة المحسوبة هي 5.958 أكبر من قيمة الجدولة 1.98 بدرجة حرية 108 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني أن الخجل الاجتماعي أعلى عند الإناث الغير ممارسات منه عند الإناث الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية.



### الشكل رقم (2) يمثل متوسط درجات الخجل الاجتماعي بالنسبة لمتغير الجنس

يتضح من الشكل رقم (2) أن متوسط درجات الإناث أعلى بشكل دال من متوسط درجات الذكور على مقياس الخجل الاجتماعي، أي أن الإناث أكثر خجلا مقارنة بالذكور.

فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول وكما يوضح الشكل أعلاه نلاحظ أن نسبة الخجل عند الذكور كانت منخفضة بالنسبة للإناث.

يتبين من خلال الجدول رقم (8) والشكل رقم (2) أن درجة المتوسطات الحسابية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية حسب الجنس كانت كالتالي:

-الذكور:

بلغ المتوسط الحسابي للذكور الممارسين ( $\bar{X}_1 = 41.23$ )

بلغ المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين ( $\bar{X}_2 = 58.52$ )

-الإناث:

بلغ المتوسط الحسابي للإناث الممارسات ( $\bar{X}_1=57.18$ )

بلغ المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات ( $\bar{X}_2=69$ )

يتبين من النتائج سابقة الذكر أن هناك اختلاف في متوسط درجات الخجل الاجتماعي بين الذكور والإناث، وعلى ضوء هذه الدلالة نستخلص أن الإناث أكثر خجلا مقارنة بالذكور.

ويرى الباحثان أن سبب ذلك راجع إلى كون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى الذكور لا تقتصر على حصة التربية البدنية والرياضية داخل الثانوية بل تتعداها إلى ممارسة الرياضة خارج المؤسسة على عكس الإناث، في حين أن معظم الدورات الرياضية التي يجريها أساتذة التربية البدنية تكون مخصصة للذكور وهذا ما يجعلهم أكثر تفاعلا بالمواقف الاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها (شقيير 1996) على عينة من 400 طالب وطالبة بكلية التربية في المملكة العربية السعودية حيث توصلت إلى أن نسبة الخجل لدى الإناث أكثر مقارنة مع الذكور (زينب، 1996، صفحة 65)

ولقد أظهرت الدراسة المسحية التي قام بها "زيمباردو" 1974 على عينات من المدارس الابتدائية حيث توصل إلى أن نسبة الخجل عند الذكور منخفضة مقارنة مع الإناث.

في حين تختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "يوسف وخليفة" 2003 في فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل الاجتماعي والتوافق وأسفرت النتائج بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في درجات الخجل الاجتماعي. (يوسف جمعة وخليفة عبد اللطيف، 2003)



			t الجدول ية	t المحسو بة					
دالة	0.05	42	2.01 1	3.544	9.535	39.67	33	الممارسين ذكور	المحمد ية
					7.607	56.55	11	الغير ممارسين ذكور	
دالة	0.05	44	2.012	6.157	11.863	54.20	34	الممارسات إناث	
					8.028	67.08	12	الغير ممارسات إناث	
دالة	0.05	54	2.009	5.027	9.811	42.18	40	الممارسين ذكور	الخيثر
					9.406	59.25	16	الغير ممارسين ذكور	
دالة	0.05	42	2.011	5.157	11.916	62.47	30	الممارسات إناث	
					9.245	70.64	14	الغير ممارسات إناث	

1 - عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

2 - الجدول رقم ( 09 ) : يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين الممارسين

والغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية لمنطقتي الخيثر و المحمدية .

يتضح من الجدول رقم ( 09 ) أن المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بمنطقة المحمدية قدر بـ 39.67 بانحراف معياري قدره 9.535، أما متوسط درجات الذكور غير الممارسين في نفس المنطقة فقد قدر بـ 56.55 و بانحراف معياري قدره 7.607، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة "t" المحسوبة عند الممارسين وغير الممارسين قد بلغت قيمتها 3.544 في حين بلغت "ت" الجدولية 2.011 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 42 وهي أقل من "t" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

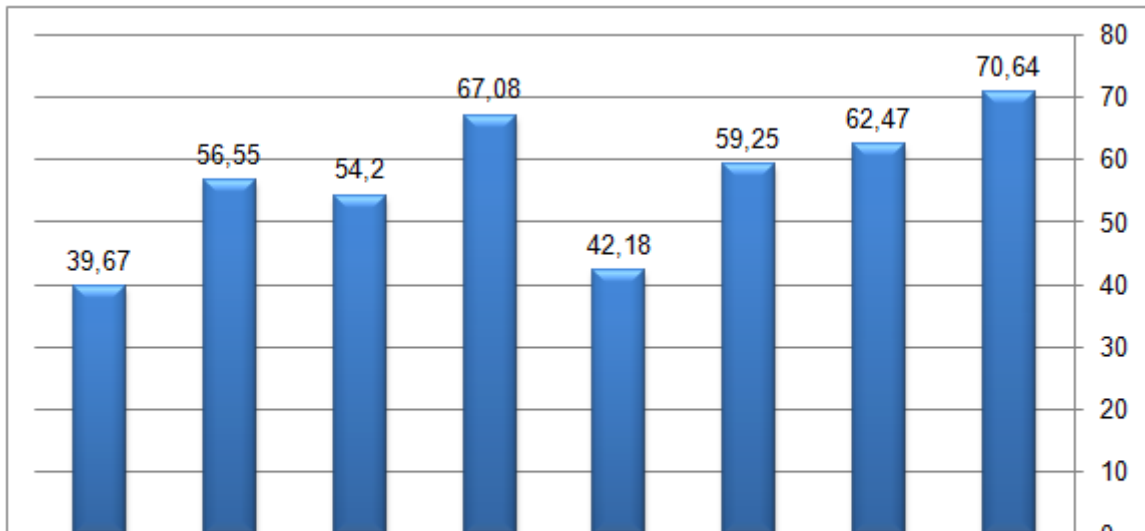
أما بالنسبة للإناث الممارسات بمنطقة المحمدية فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 54.20 بانحراف معياري قدره 11.863، أما متوسط درجات الإناث غير الممارسات في نفس المنطقة فقد قدر بـ 67.08 و بانحراف معياري قدره 8.028، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة "t" المحسوبة عند الممارسات وغير الممارسات قد بلغت قيمتها 6.157 في حين بلغت "ت" الجدولية 2.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 44 وهي أقل من "t" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

كما يتضح من خلال الجدول رقم ( 09 ) أن المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بمنطقة الخيثر قدر بـ 42.18 بانحراف معياري قدره 9.811، أما متوسط درجات الذكور غير الممارسين في نفس المنطقة فقد قدر بـ 59.25 و بانحراف معياري قدره 9.406، كما نلاحظ في الجدول أن

قيمة "t" المحسوبة عند الممارسين وغير الممارسين قد بلغت قيمتها 5.027 في حين بلغت "ت" الجدولية 2.009 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهي أقل من "ت" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

أما بالنسبة للإناث الممارسات بمنطقة الخيثر فقدرة المتوسط الحسابي بـ 62.47 بانحراف معياري قدره 11.916، أما متوسط درجات الإناث غير الممارسات في نفس المنطقة فقد قدر بـ 70.64 و بانحراف معياري قدره 9.245، كما نلاحظ في الجدول أن قيمة "t" المحسوبة عند الممارسات وغير الممارسات قد بلغت قيمتها 5.157 في حين بلغت "t" الجدولية 2.011 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 42 وهي أقل من "ت" المحسوبة مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية لصالح الممارسات.

الشكل رقم: (3) يمثل متوسط درجات الخجل الاجتماعي بالنسبة لمتغير للمنطقة 1



يتضح من الشكل رقم (3) أن متوسط درجات الخجل الاجتماعي عند تلاميذ منطقة المحمدية أقل من متوسط درجات الخجل الاجتماعي عند تلاميذ منطقة الخيثر.

فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول وكما يوضح الشكل أعلاه نلاحظ أن درجات الخجل الاجتماعي عند تلاميذ منطقة المحمدية كانت منخفضة مقارنة مع تلاميذ منطقة والخيثر.

يتبين من خلال الجدول رقم ( 09) والشكل رقم (3) أن المتوسطات الحسابية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية حسب المنطقة كانت كالتالي.

-منطقة المحمدية:

قدر المتوسط المحمدية ، للذكور الممارسين بـ ( $\bar{X}_1 = 39.67$ )

قدر المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين بـ ( $\bar{X}_2 = 56.55$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث الممارسات بـ ( $\bar{X}_1 = 54.20$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات بـ ( $\bar{X}_2 = 67.08$ )

-منطقة والخيثر:

قدر المتوسط الحسابي للذكور الممارسين بـ ( $\bar{X}_1 = 42.18$ )

قدر المتوسط الحسابي للذكور غير الممارسين بـ ( $\bar{X}_2 = 59.25$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث الممارسات بـ ( $\bar{X}_1 = 62.47$ )

قدر المتوسط الحسابي للإناث غير الممارسات بـ ( $\bar{X}_2 = 70.64$ )

فمن خلال النتائج المتحصل عليها لدرجة الخجل الاجتماعي لتلاميذ منطقتي المحمدية والخيثر فاتضح لنا أن درجة الخجل الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ منطقة المحمدية منخفضة مقارنة بتلاميذ منطقة والخيثر.

ويرجع الباحثان سبب هذا الاختلاف إلى كون منطقة المحمدية تتوفر على منشآت رياضية متعددة تجعل من التلاميذ أكثر إقبال على ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وذلك عكس منطقة والخيثر.

كما أن للبيئة دور فعال في تنمية الفرد ، ومدى التأثير المتبادل بين الفرد والمجتمع من خلال التفاعل فيما بينهم ، فضلا عن ذلك مراعاة التنشئة الاجتماعية للفرد وكيفية تأثر الأفراد بالنظام الاجتماعي والثقافة التي ينشئ فيها. (الدين، 1984، صفحة 13)

حيث توصلت كل من دراسة "قندر ونحال وشاكي" إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والتمسك بقيم مجتمعه واكتساب الثقة بالنفس والرفع من تقدير الذات وبناء شخصية سوية، وكذلك إعداد التلميذ المراهق في جميع النواحي النفسية والخلقية والجسمية وتنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءات الاجتماعية. وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير المنطقة قد تحققت.

- ورجوعا إلى ما سبق وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهو ما يؤكد قبول الفرضية العامة والتي تنص على أن لممارسة النشاط البدني والرياضي فعالية كبيرة في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

فيتضح جليا أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر كبير وفوائد كثيرة في إكساب الفرد القدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين كما تكسبه القدرة على فهم زملائه وكيفية التعامل معهم وبناء علاقات اجتماعية وتطويرها والابتعاد عن العزلة والانطواء.

ويشير "غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي " إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد حاجات هامة للتلاميذ وهدفها التخفيف من الاضطرابات النفسية الناتجة عن المتاعب النفسية والاجتماعية. (غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي، 1988، صفحة 10)

حيث توصلت دراسة "تحال" إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع، وتمسكه بها على نحو يرضى بها نفسه والآخرين واكتساب الثقة بالنفس والاستقلال وتكوين صورة ذاتية واقعية والإحساس بالتماسك والانسجام.

كما توصلت أيضا دراسة "قندز" إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تسهم بدور كبير في التخفيف من الاضطرابات النفسية وتساعد على تفريغ المكبوتات الانفعالية والتحرر من الضغوطات النفسية والتعبير عن المشاعر. (علي، 2009، صفحة 165)

وتؤكد "نادية سلطان" على أهمية تطوير درس التربية البدنية والرياضية للصفوف الابتدائية واستتباط أدوات بديلة وطرق تدريس مستحدثة وذلك لأهمية التربية الرياضية في حيات الطفل.

(سلطان، 1986، صفحة 211)

-ومن خلال نتائج المقابلة مع أخصائي تربية البدنية والرياضية لكلنا المنطقتين المحمدية و  
والخيثو اتضح لنا أن درجة الخجل الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ منطقة المحمدية منخفضة مقارنة  
بتلاميذ منطقة والخيثو، وبالتالي هناك فروق بين الجهتين الشمال و الجنوب وذلك راجع لأسباب  
متعددة: اجتماعية، ثقافية.....

الاستنتاج العام:

بعد إتمامنا للدراسة والتي كان هدفها معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من الخجل الاجتماعي خلصنا إلى نتائج هامة وتوصلنا إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة، حيث تبين أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي خلال تلك المرحلة الحساسة في حياتهم، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي والتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة الرياضية يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة.

إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب كل من متغير السن والجنس والمنطقة، حيث كانت درجة الخجل الاجتماعي عند التلاميذ الأكبر سنا منخفضة مقارنة بالتلاميذ الأصغر سنا وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضية الأولى، وأن درجة الخجل الاجتماعي لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور وهذا ما تؤكدته نتائج الفرضية الثانية، وأن تلاميذ منطقة المحمدية أقل خجلا من تلاميذ منطقة الخيثر وهذا ما أكدته نتائج الفرضية الثالثة.

كما تبين لنا أيضا من خلال مناقشة النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية داخل المؤسسة تعمل على توفير المطالب الاجتماعية للمراهق في مرحلة التعليم الثانوي إضافة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة، وأن لكل من التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدين للجنسين وثقافة المجتمع وقيمه دورا هاما في الإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أو تهميشها وهو ما يؤثر على المراهق إما بالإيجاب أو السلب.

وبهذا يكون قد تبين لنا أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي تلعب دورا كبيرا في التخفيف من المشاكل النفسية والتي من بينها مشكلة الخجل الاجتماعي، إذ تعمل هذه الممارسة على التخفيف من حدة هذا الاضطراب النفسي من خلال منح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع.

وهذا ما جاء في الفرضية العامة أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فعالية كبيرة في التقليل من الخجل الاجتماعي.

وفي ضوء ما تقدم يتضح مدى تحقق الأهداف التي وضع من أجلها بحثنا الحالي فضلا عن بيان حقيقة وجود فروق دالة إحصائية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الاقتراحات والتوصيات

## الاقتراحات والتوصيات:

- 1 - التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين للحد من إحساسهم بالخجل إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال اللغوي والفكري بينهم.
  - 2 - توعية المراهقين بخطورة السلوكيات الغير المرغوب فيها كالخجل وأثرها على شخصيات الفرد.
  - 3 - ضرورة توعية التلاميذ خاصة الغير الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية.
  - 4 - إبراز أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي والتقليل من الخجل للمراهق.
  - 5 - إعادة إجراء هذا الاختبار على عينة أخرى تختلف في الجنس والسن والمنطقة.
- وفي الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في انجاز هذه المذكرة المتواضعة وذلك تمهيدا للطرق إلى بحوث أخرى.

حاصبا

## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية والرياضية ودورها في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكانت إشكاليته هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية لهل دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

في الأول قمنا بصياغة فرضياتنا على النحو التالي: للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وافترضنا في فرضياتنا الجزئية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية حسب متغير السن، وفي الفرضية الثانية هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية حسب متغير الجنس، وفي الفرضية الثالثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية حسب متغير المنطقة.

وللإجابة عن تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي والميداني على مقياس الخجل الاجتماعي الذي يخص عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة، توصلنا إلى استنتاجات هامة على فرضياتنا.

لقد تبين من خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه خلال هذه الدراسة أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية والرياضية ودور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

لهذا لابد لنا من التأكد أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية والرياضية لها دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي.

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى الحدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، حيث إذا طبق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية والرياضية بطريقة جيدة وإيجابية من طرف الأستاذ يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الخجل والتي يتخبط في داخلها.

# قائمة المراجع والمصادر

باللغة الفرنسية:

1-dako, b. *op.cit.p63*.

2-Pierre, D. (1973). *les prodigieuses victoire de la psychologies moderne*. édition marab Out.

باللغة العربية:

1/أحمد زكي بدوي. (1977). *معجم العلوم الإجتماعية*. لبنان: مكتبة لبنان.

2/ابراهيم, ل. ن. (1994). *الثبات والتغيير في الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود*. مجلة علم النفس العدد 32ط.8

3/ابراهيم, ل. ن. (1994). *الثبات والتغيير في الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود*. مجلة علم النفس العدد 32ط.8

4/ابراهيم, م. ع. (2004). *الرياضة للجميع*. الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

5/أحمد عبد الخالق و مايسة النيال (1990). *الفروق في الخوف الاجتماعي بين مجموعات عمرية مختلفة من الجنسين*. القاهرة: مجلة علم النفس

6/احمد, ا. م. (1996). *الخجل وبعض أبعاد الشخصية -دراسة ارتقائية وارتباطية*. القاهرة: مجلة دراسات نفسية رابطة الاخصائيين المصريين - المجلد 6العدد.2

7/أحمد, ا. م. (1999). *الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس - العمر -الثقافة*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

8/احمد, ع. ا. طرق وأساليب التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

9/إخلاص محمد عبد الحفيظ /مصطفى حسين باهي. (2001). *الاجتماع الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط.1

10/إخلاص محمد عبد الحفيظ /مصطفى حسين باهي. (2001). *الاجتماع الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط.1

- 11/إخلاص محمد عبداللطيف ومصطفى حسين (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 12/أسعد ر. موسوعة علم النفس. بيروت: لمؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 13/أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسين باهي (1999). الدافعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الأنصاري، ب. م. - (2002). مقياس الشخصية -تقنين على مجتمع الكويت - - الكويت.
- 14/أوعبية، م. ح. (1997). علم النفي الرياضي. مصر: دار المعارف.
- 15/بيوتشر، ت. أسس التربية البدنية، مرجع سبق ذكره .
- 16/تركي، ر. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 17/حاددة لؤلؤة نهابة عبد اللطيف -مصدر سابق -.
- 18/حسان، أ. (1993). الخوف الاجتماعي (الخلج) (دراسة علمية للاضطراب النفسي - مظاهره -أسبابه -وطرق العلاج -جدة -مكة.
- 19/خضور، أ. (1994). الإعلام الرياضي، دراسة علمية للتحليل الرياضي في الصحافة و الإذاعة و التلفزيون. دمشق: لمكتبة الإعلامية، ط.1.
- 20/خضور، أ. (1994). الإعلام الرياضي، دراسة علمية للتحليل الرياضي في الصحافة و الإذاعة و التلفزيون. دمشق: المكتبة الإعلامية، ط.1.
- 21/خطاب عادل محمد، كمال الدين زكي. التربية البدنية للخدمة الإجتماعية .
- 22/خوج، حنان بنت أسعد محمد (2002). الخجل و علاقته بكل من الوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية، بحث لنيل شهادة الماجستير، جامعة، كلية التربية، قسم علم النفس. مكة المكرمة.

- 23/الخولي، أ. أ. (1996). *الرياضة والمجتمع*. لكويت: عالم المعرفة العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويتي.
- 24/خولي، أ. أ. *التربية الرياضية المدرسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25/خولي، أمين أنور. (1998). *أصول التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.1
- 26/خولي، أمين أنورا. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 27/الخولي، كمال درويش وامين أنور. (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28/الدين، ح. م. (1984). *العلوم السلوكية*. القاهرة: مكتبة عين شمس.
- 29/الدين، ك. ع. (1994). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- 30/راتب، أ. ك. (2000). *علم نفس الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.2.
- 31/زكريا، أ. (1994). *المشكلات النفسية عند الأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32/زينب، ش. (1996). *تأثير الخجل الإجتماعي على الأداء داخل الصف الدراسي للطلاب*، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ع.4.
- 33/السابق، ج. (1985). *كنز الوسيط*، قاموس عربي فرنسي، ط.2. دار السابق للنشر و التوزيع.
- 34/سعد، أ. ب. (2012). *محاضرات في القياس النفسي، سنة أولى ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عمار ثلجي، الأغواط*.
- 35/سعيد، م. - (1991). *أخلاق المسلم وكيف نربي أبناءنا عليها*. حلب سوريا: مكتبة الغزالي.

- 36/سلامة، ع. ا. (1986). *الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والثقافية، سلسلة العلوم الاجتماعية*. طرابلس، ليبيا: الدار العربية للكتاب.
- 37/سلطان، م. ا. (1979). *علم النفس التربوي*. مصر: دار الفكر القاهرة ط.2.
- 38/سلطان، ن. (1986). *دراسة حول تطوير درس التربية الرياضية للصف الأول ابتدائي والاعتبارات التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، القاهرة*.
- 39/السيد، خ. ع. (2002). *الخجل والتشاؤم وعلاجهما*. الاسكندرية: المركز العربي للنشر والتوزيع.
- 40/السيد-، ف. ا. (1987). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري*. القاهرة: دار الفكر.
- 41/صباحي، م. (1997). *نظريات التربية الرياضية*. الأردن: مكتبة المجمع العربي.
- 42/طالب، م. ط. (1987). *مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهقة*. مصر: دار الجامعة المصرفية.
- 43/عبد الله فلاح المنيزل وعباس موسى غرابية. (2010). *الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية*. عمان: دار المسيرة، للنشر والتوزيع، ط.4.
- 44/عبدالعظيم، ح. ط. (2007). *استراتيجيات ادارة الخجل و القلق الاجتماعي*. عمان: دار الفكر.
- 45/عبدالكريم، ح. م. *الخجل كبعد أساسي للشخصية -دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية*. مجلة علم النفس.
- 45/عرفات، ا. ف. (2010). *الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 46/العزة، س. ح. - (2002). *التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية*. دار النشر عمان، ط.1.

- 47/علاوي، م. ح. (1992). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف، ط 8 القاهرة.
- 48/علي، ح. (1999). رعاية الشباب بالترفيه القومية. القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر، ط 3.
- 49/علي، ق. (2009). دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهق، ماجستير. الشلف.
- 50/عمرو، خ. (2003). أخلاق المؤمن - ط 3. بيروت لبنان: دار الطباعة والنشر.
- 51/عنتر، ق. س. (2005). فعالية برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى طلاب كلية التربية. مكتبة الاسكندرية.
- 52/عويس، م. س. (2004). دور المؤسسات الرياضية و الشبابية في مواجهة الإدمان. القاهرة: مطابع الشرطة للطباعة و النشر و التوزيع.
- 53/عويس، م. س. (2004). دور المؤسسات الرياضية و الشبابية في مواجهة الإدمان. القاهرة: مطابع الشرطة للطباعة و النشر و التوزيع.
- 54/غالب، م. - (1983). نقطة ضعف. بيروت: مكتبة الهلال.
- 55/الغريب، ر. (1982). العلاقات الإنسانية في حياة الصغير. القاهرة: مكتبة لأنجلو ساكسونية.
- 56/الغزالي محمد -خلق المسلم (1988). القاهرة: دار الدعوة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 57/غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي (1988). الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، الموصل. دار الكتب والنشر،.
- 58/فاخر، ع. (1988). أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية. بيروت: دار الفجر للنشر والتوزيع.

- 59/فضيلة عرفات -محمد السبعراوي (2009). الخجل الاجتماعي و علاقته بالمعاملة الوالدية . الأردن :دار الصفاء للطباعة و النشر و التوزيع عمان .
- 60/فؤاد (1975) م .(الأسس النفسية للنمو - ط 4. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 61/الكافي م . ا . (1992). المعجم العربي الحديث .شركة المطبوعات للتوزيع و النشر .
- 62/كمال درويش وامين أنور الخولي . (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ . القاهرة ,دار الفكر العربي .
- 63/لسمادوني -السيد إبراهيم . (1994). دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره -التقويم والمقياس التربوي .
- 64/م . ع . (1994). الإحصاء النفسي التربوي .ديوان المطبوعات الجامعية.
- 65/مجيد س- . (2010). الاختبارات النفسية /نماذج - (عمان :دار صفاء.
- 66/محاسنة ،إ . م . (2006). تعليم التربية الرياضية . عمان :دار جرير لنشء والتوزيع، ط.1
- 67/محمد ،خ . ع . التربية البدنية للخدمة الإجتماعية، مرجع سبق ذكره .
- 68/محمد ،ز . (2001). العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية .دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر .
- 69/محمد ،ش . ع . (1996). التغلب على الخجل .بيروت.
- 70/محمد ،ع . ا . (1988). الأخلاق في الاسلام - ط 2-المدينة المنورة :مكتبة دار النشر .
- 71/محمد ،ه . (2010). مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية . الجزائر .
- 72/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي . (1992). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية، ط.2

- 73/محمود، ا. ع. فاعلية التعلم التعاوني في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ الصف السادس .  
مجلة البحوث النفسية والتربوية -كلية التربية -جامعة المنوفية -العدد الاول.
- 74/محمود، ش. ز. (1994). دراسة في فعالية الارشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات  
من طالبات الجامعة في السعودية .- -مجلة التربية المعاصرة -العدد.34
- 75/مسلم، م. (2002). ، منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والانسانية .  
الجزائر :دار الغرب للنشر والتوزيع.
- 76/مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون . (2002). مدخل التربية الرياضية .القاهرة :مرآة الكتاب  
للنشر، ط 1.
- 77/منصور، م. (2011). النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي، مذكرة لنيل  
شهادة الماجستير، جامعة الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، ، .
- 78/المنصوري، ع. ع. (1980). الرياضة للجميع .مصر :مركز الكتاب للنشر، ط1.
- 79/المنصوري، ع. ي. (1973). الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية .الإسكندرية ، مصر :  
منشأة العارف ، ط1.
- 80/نزيه، د. ، - .مشكلات الأطفال والمرهقين وأساليب المساعدة فيها .- عمان :منشورات  
الجامعة الأردنية.
- 81/هادي، صلاح مراد، فوزية - (2002). طرائق البحث العلمي تصميماتها وإجراءاتها -  
الكتاب الحديث .- الكويت.
- 82/وآخرون، م. م. (1985). علم النفس التربوي .جدة ، السعودية :دار الشروق للنشر و  
التوزيع.
- 83/يوسف جمعة وخليفة عبد اللطيف . (2003). الخجل الاجتماعي والتوافق، دراسة ثقافية بين  
الطلاب السعوديين والكويتيين . الكويت.

84/يوسف, ا. م. (2007). مشكلات تربوية معاصرة مفهومها، مظاهرها، وأسبابها . القاهرة :  
دار الفكر العربي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

## استمارة ترشيح استبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشمل على مجموعة من الأسئلة لمقياس الخجل الاجتماعي لجونز وراسيل تعريب محمد الأنصاري المنتقاة لهذه الدراسة و التي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي بعنوان: ممارسة الأنشطة البدنية ورياضية أثناء حصة تربية البدنية و الرياضية ودورها في التقليل من الخجل الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي.

نرجو من سيادتكم المحترمة وضع العلامة(+) على السؤال المناسب وإعطاء البدائل التي ترونها مفيدة لبحثنا.

التساؤل العام لدراستنا:

هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

## الفرضية العامة:

لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## هدف الدراسة:

الكشف عن أهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء حصة التربية البدنية الرياضية و دورها في لتقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الاسم و اللقب:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

من إعداد الطالبتين :

تحت اشراف الدكتور: ميم مختار

\_حويلي أمينة.

\_قادري صابرين.

مقياس الخجل الاجتماعي:

التعديل	مدى ملائمة الفقرة لقياس ما وضعت لقياسه		الفقرات
	لا تقيس	تقيس	
			1-أجد صعوبة في مبادرة الحديث مع أناس لا أعرفهم جيدا.
			2-أجد صعوبة في التكيف مع زملائي.
			3-أفضل الوحدة والبعد عن الناس.
			4-يبدو أن معظم زملائي لا يعرفونني جيدا.
			5-يصعب عليا التفكير عندما أكون وسط جماعة من الأفراد.
			6-يعتقد البعض أنني شخص متكبر و ثقيل الظل لأنني غير اجتماعي.
			7-يصعب علي العمل مع أناس لا اعرفهم.
			8-لا ارغب في التواجد في أماكن فيها الكثير من الناس.

			9-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن اعبر لشخص آخر عن ما بداخلي.
			10-أحس بالخجل عندما يطلب مني التحدث أمام الجماعة.
			11-يعتقد الآخريين أن لي شخصية ضعيفة.
			12-يصعب علي تكوين أصدقاء جدد.
			13-يعتقد زملائي أنني شخص خجول.
			14-أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات حتى في الأمور الجدية والمهمة.
			15-أخاف انتقادات الآخريين لي.
			16-لا أستطيع التعبير عن مشاعري في وجود الآخريين.
			17-أتحسس بسرعة من تدخل زملائي في بعض مشاكلي.
			18-يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة.
			19-أجد صعوبة في القيام بأعمال معينة ادا كان الناس ينضرون إلي.
			20-أتمنى لو أكن حساسا إلى هذه الدرجة بالنسبة لأفكاري ومشاعري.

مقياس الخجل الاجتماعي:

الرقم	الفقرة	أبدا	قليلا	أحيانا	كثيرا	دائما
01	-أجد صعوبة في مبادرة الحديث مع أناس لا أعرفهم جيدا.					
02	-أجد صعوبة في التكيف مع زملائي.					
03	-أفضل الوحدة والبعد عن الناس.					
04	-يبدو أن معظم زملائي لا يعرفونني جيدا.					
05	-يصعب عليا التفكير عندما أكون وسط جماعة من الأفراد.					
06	-يعتقد البعض أنني شخص متكبر وثقيل الظل لأنني غير اجتماعي.					
07	-يصعب علي العمل مع أناس لا اعرفهم.					
08	-لا ارغب في التواجد في أماكن فيها الكثير من الناس.					
09	-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن اعبر لشخص آخر عن ما بداخلي.					

					10 -أحس بالخجل عندما يطلب مني التحدث أمام الجماعة.
					11 -يعتقد الآخرين أن لي شخصية ضعيفة.
					12 -يصعب على تكوين أصدقاء جدد.
					13 -يعتقد زملائي أنني شخص خجول.
					14 -أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات حتى في الأمور الجدية والمهمة.
					15 -أخاف انتقادات الآخرين لي.
					16 -لا أستطيع التعبير عن مشاعري في وجود الآخرين.
					17 -أتحسس بسرعة من تدخل زملائي في بعض مشاكلي.
					18 -يصعب على التعبير عما بداخلي بسهولة.
					19 -أجد صعوبة في القيام بأعمال معينة اذا كان الناس ينضرون إلي.
					20 -أتمنى لو أكن حساسا إلى هذه الدرجة بالنسبة لأفكاري ومشاعري.

Z	Y	X	العينة
درجات الاختبار	درجات النصف الزوجي	درجات النصف الفردى	
48	24	24	1
37	18	19	2
24	10	14	3
37	17	20	4
51	26	25	5
69	30	39	6
50	28	22	7
45	22	23	8
55	32	23	9
71	34	37	10
67	31	36	11
61	30	31	12
24	13	11	13
55	26	29	14
69	36	33	15
62	35	27	16
75	35	40	17
70	38	32	18
63	30	33	19

71	33	38	20
1104	548	556	المجموع

الملحق رقم (03): تفريغ النتائج الخاصة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

الملحق رقم (04): مصفوفة تفريغ البيانات الخاصة بأفراد العينة

التلاميذ الممارسين من (15 الى 16) سنة

الدرجة	ذكور	التلاميذ
1	37	1
1	48	2
1	55	3
1	24	4
1	55	5
1	35	6
1	40	7
1	54	8
1	37	9
1	42	10
1	28	11
1	49	12
1	35	13
1	54	14
1	41	15
1	33	16
1	39	17
1	47	18
1	47	19
1	35	20
1	48	21
1	46	22
1	48	23
1	37	24
1	52	25

1	36	26
1	41	27
1	56	28
1	48	29
1	43	30

التلاميذ الغير الممارسين من (15 الى 16) سنة

الدرجة	ذكور	التلاميذ
2	71	1
2	63	2
2	69	3
2	61	4
2	58	5
2	75	6
2	54	7
2	60	8
2	61	9
2	52	10

التلاميذ الممارسين من (15 الى 16) سنة

الدرجة	إناث	التلاميذ
1	51	1
1	63	2
1	49	3
1	71	4
1	59	5
1	65	6
1	71	7
1	80	8
1	75	9
1	43	10
1	58	11
1	40	12
1	65	13

1	76	14
1	82	15
1	41	16
1	68	17
1	67	18
1	73	19
1	51	20
1	57	21
1	69	22
1	48	23
1	62	24
1	53	25
1	64	26
1	51	27
1	60	28
1	76	29
1	52	30
1	49	31
1	71	32
1	40	33
1	40	34
1	80	35
1	10	36

تلاميذ الغير الممارسين من (15 الى 16) سنة

الدرجة	إناث	التلاميذ
2	72	1
2	59	2
2	61	3
2	63	4
2	74	5
2	81	6
2	59	7

التلاميذ الممارسين من (17 الى 18) سنة

الدرجة	ذكور	التلاميذ
1	29	1
1	48	2
1	30	3
1	43	4
1	38	5
1	41	6
1	50	7
1	28	8
1	45	9
1	37	10
1	45	11
1	37	12
1	40	13
1	53	14
1	47	15
1	60	16
1	61	17
1	41	18
1	33	19
1	27	20
1	33	21
1	37	22
1	34	23
1	30	24
1	50	25
1	41	26
1	25	27
1	48	28
1	31	29
1	36	30
1	27	31
1	29	32
1	29	33
1	46	34
1	50	35

التلاميذ الغير ممارسين من (17 الى 18)

الدرجة	ذكور	التلاميذ
2	44	1
2	52	2
2	67	3
2	59	4
2	63	5
2	50	6
2	57	7
2	41	8
2	43	9
2	52	10
2	53	11
2	56	12

التلاميذ الممارسين من (17 الى 18) سنة

الدرجة	إناث	التلاميذ
1	48	1
1	50	2
1	53	3
1	60	4
1	53	5
1	75	6
1	49	7
1	61	8
1	56	9
1	53	10
1	67	11
1	50	12
1	78	13
1	62	14
1	51	15
1	74	16
1	57	17
1	69	18
1	64	19

1	61	20
1	68	21
1	70	22
1	56	23
1	47	24
1	61	25
1	40	26
1	41	27
1	49	28
1	53	29
1	52	30
1	67	31
1	47	32
1	60	33
1	54	34
1	53	35
1	49	36
1	70	37
1	70	38
1	59	39
1	62	40

الدرجة	إناث	التلاميذ
2	67	1
2	61	2
2	69	3
2	85	4
2	90	5
2	72	6
2	59	7
2	64	8
2	81	9
2	73	10
2	58	11
2	69	12

التلاميذ الغير ممارسين من (17 إلى 18) سنة

التلاميذ الممارسين من (19 إلى 20) سنة

الدرجة	ذكور	التلاميذ
1	56	1
1	44	2
1	21	3
1	39	4
1	50	5
1	41	6
1	60	7
1	30	8

التلاميذ الممارسين من (19 إلى 20) سنة

الدرجة	إناث	التلاميذ
1	30	1
1	41	2
1	37	3
1	43	4
1	39	5
1	45	6
1	29	7
1	31	8

-التلاميذ الغير الممارسين من (19 إلى 20) سنة-

الدرجة	ذكور	التلاميذ
2	61	1
2	59	2
2	73	3
2	65	4
2	61	5

### التلاميذ الغير ممارسين من (19 إلى 20) سنة

الدرجة	إناث	التلاميذ
2	68	1
2	71	2
2	70	3
2	69	4
2	78	5
2	58	6
2	63	7

### الملحق رقم (05): مخرجات برنامج SPSS

جدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين حسب الفئات العمرية:

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
ME1	30	43.00	8.358
MNE1	10	62.40	7.336
FE1	36	60.81	12.524
FNE1	7	67.00	8.660
ME2	35	39.40	9.555
MNE2	12	53.08	7.937
FE2	40	57.97	9.371
FNE2	12	70.67	10.210
ME3	8	42.63	12.983
MNE3	5	63.80	5.586
FE3	8	36.88	6.198
FNE3	7	68.14	6.309

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
ME1	30	43.00	8.358
MNE1	10	62.40	7.336
FE1	36	60.81	12.524
FNE1	7	67.00	8.660
ME2	35	39.40	9.555
MNE2	12	53.08	7.937
FE2	40	57.97	9.371
FNE2	12	70.67	10.210
ME3	8	42.63	12.983
MNE3	5	63.80	5.586
FE3	8	36.88	6.198
FNE3	7	68.14	6.309
Valid N (listwise)	5		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للفئة العمرية 15-16 سنة

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65.979	11.037		5.978	.000
	ME1	-.084	.252	-.117	-.333	.748

a. Dependent Variable: MNE1

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للفئة العمرية 15-16 سنة

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	76.440	26.794		2.853	.036
	FE1	-.154	.433	-.157	-.355	.737

a. Dependent Variable: FNE1

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للفئة العمرية 17-18 سنة

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	48.228	13.416		3.595	.005
	ME2	.124	.336	.116	.368	.721

a. Dependent Variable: MNE2

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للفئة العمرية 17-18 سنة

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.445	22.432		3.051	.012
	FE2	.039	.395	.032	.100	.922

a. Dependent Variable: FNE2

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للفئة العمرية 19-20 سنة

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	179.006	38.921		4.599	.019
	ME3	-2.147-	.608	-.898-	-3.531-	.039

a. Dependent Variable: MNE3

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للفئة العمرية 19-20 سنة

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.589	17.405		3.941	.011
	FE3	-.012-	.456	-.012-	-.026-	.980

a. Dependent Variable: FNE3

جدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين حسب الجنس:

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
ME	73	41.23	9.528
MNE	27	58.52	8.653
FE	84	57.18	12.506
FNE	26	69.00	8.722
Valid N (listwise)	26		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56.603	8.911		6.352	.000
	ME	.045	.207	.044	.219	.828

a. Dependent Variable: MNE

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	103.187	17.320		5.958	.000
	FE	-.603-	.249	-.443-	-2.421-	.023

a. Dependent Variable: FN

جدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين حسب المنطقة

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
MEL	33	39.67	9.535
MNEL	11	56.55	7.607
IFEL	54	54.20	11.863
FNEL	12	67.08	8.028
MEB	40	42.18	9.811
MNEB	16	59.25	9.406
FEB	30	62.47	11.916
FNEB	14	70.64	9.245
Valid N (listwise)	11		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين بمنطقة المحمدية

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53.767	15.171		3.544	.006
	MEL	.067	.362	.062	.186	.857

a. Dependent Variable: MNEL

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات بمنطقة المحمدية

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.079	12.031		6.157	.000
	FEL	-.122	.206	-.184	-.593	.566

a. Dependent Variable: FNEL

جدول يوضح دلالة الفروق بين الذكور الممارسين وغير الممارسين بمنطقة الخيثر

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.419	10.428		5.027	.000
	MEB	.162	.241	.177	.673	.512

a. Dependent Variable: MNEB

جدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث الممارسات وغير الممارسات بمنطقة الخيثر

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	78.145	15.154		5.157	.000
	FEB	-.117	.232	-.143	-.502	.625

a. Dependent Variable: FNEB

