



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة _بومرداس_



قسم علوم تقنيات البدنية والنشاطات الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: تربوي

الموضوع:

دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ

مرحلة الثانوي من 15 الى 18 سنة

دراسة ميدانية بثانوية متعددة التخصصات موزارين سعيد

بمعاققة ولاية تيزي وزو

إشراف الأستاذ:

بوراي كاسية

إعداد الطالبتين:

- مومو نادية

- إعبادن سهيلة

السنة الدراسية: 2021/2020

الشكر و التقدير

نشكر الله جل جلاله الذي علينا جزيل نعمته و عظم

فضله، و منحنا القوة و العزيمة لإتمام هذا العمل

المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام للأستاذة

المشرف " بوراي كاسية" التي لم تبخل علينا بعملها و

نصائحها القيمة و التي ساعدتنا خلال مدة انجازنا لهذا

العمل، كما نشكدها لتفهمها و تواضعها و نتمنى لها كل

الاهداء

الحمد لله والصلوات والسلام على من لا نبي بعده

اهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل والدراسة، إلى اللذان زوداني بالأمل من أجل

مواصلة الدرب والمسيرة بنجاح وتفوق

إلى من أدين لهما بكل حياتي وجهدي عزيزتي و نور عيني "أمي".

إلى من جعلني قويا وكان بكل حياتي وجهدي عزيزتي و نور عيني "أمي"

إلى من جعلني قويا وكان عوناً لي في دراستي، إلى من علمني لان أجعل من الانكسار
بداية جديد "أمي".

إلى أخي وأخواتي " ابيدير" و "لامية" و " فريدة" إلى الكتكوت الصغيرة " حياة"

إلى الأستاذة "بوري كاسية" التي أفادتني بالمعلومات والأفكار التي لم تبخل علينا
بنصائحها القيمة و مساعدتها لنا في التغلب على العديد من العوائق التي وجهناها، وإلى
كل من يحبهم قلبي و لم يذكرهم قلبي ولساني، فعمل كله لكم و إلى كل من تسكنه روح
العلم و المعرفة

نادية

إهداء

إلى نور العيون و رمش الجفون و السر المكنون و العقل الموزون و الصدر الحنون إلى
البلسم الشافي و القلب الدافئ و الحنان الكافي إلى التي أحاطتني بسياج حبها إلى أروع أم في
الوجود أُمي الحبيبة

إلى الذي تاهت الكلمات في وصفه و عجز اللسان في ذكر مآثره إلى سندي و عوني و قدوتي
إلى النور الوضاء مصدر فخري و نخري إلى ذلك الينبوع الذي اغترقت منه الحنان إلى الذي
يعجز القلم و اللسان على وصفه في كلمات إلى من جعل نفسه شمعة تحترق من أجل أن ينير
دربي و إلى من تعب و شقي من أجل راحتي و سعادتي إليك أُمي الغالي

إلى النجوم و الورود البهية الذين قاسموني حنان و والدي و حزني و فرحي اخوتي اخواتي
إلى رموز البراعة و الصفاء إلى الذين جعلو من الضعف قوة أساتذتي الكرام و كل قسم علوم
النشاطات البدنية و الرياضية بومرداس

إلى ظلالتي التي لا تفارقتني أصدقائي الأعزاء و إلى من ساهم من بعيد أو قريب في القيام بهذا
الجهد المتواضع و فقههم الله في مشوارهم و سددهم خطاهم

سهيلة

المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	الشكر وتقدير
ب	الإهداء
ت	قائمة الجداول
02	مقدمة
	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
05	الإشكالية
06	فرضيات البحث
07	أهمية البحث
07	أسباب اختيار الموضوع
08	تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
11-13	الدراسات السابقة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: النشاط البدني و الرياضي
15	تمهيد:
16	1-تعريف النشاط
16	2- تعريف النشاط البدني

16	3- تعريف النشاط البدني و الرياضي
17	4- أنواع النشاط البدني و الرياضي
17	5- خصائص النشاط البدني و الرياضي
18	6 - وظائف النشاط البدني و الرياضي
20	7- الأهداف العامة لنشاط البدني و الرياضي
21	8- أهمية النشاط البدني و الرياضي
22	9- درس التربية البدنية و الرياضية
22	1-9- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
22	2-9- طبيعة التربية لدرس التربية البدنية و الرياضة
22	3-9- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية
25	4-9- تحضير درس التربية البدنية و الرياضية
25	5-9- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية
26	6-9- مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية
26	7-9- وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية
27	8-9- عوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني و الرياضي
30	- خلاصة
الفصل الثاني: الخجل	
32	تمهيد
33	1- تعريف الخجل
33	2- الفرق بين الخجل و الحياء

34	3- تمييز مفهوم الخجل
35	4- مكونات الخجل
36	5- أنواع الخجل
37	6- أسباب الخجل
40	7- أعراض الخجل
42	8- النظريات المفسرة للخجل
43	9- الصفات الشخص الخجول
43	10- الطرق الوقائية من الخجل
44	خلاصة
46	
	الفصل الثالث: المراهقة
47	تمهيد
47	1- مفهوم المراهقة
48	2- أقسام المراهقة
48	3. أنماط المراهقة
49	4- خصائص و مميزات مرحلة المراهقة
51	5- أهم المشاكل المراهق
51	6- حاجيات المراهق
52	7- مرحلة الثانوية
53	8- أهداف مرحلة الثانوية لمراهق

	11- أهم مشكلات التي يعاني منها المراهق
54	12- تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل النفسية للمراهق
55	13- أهمية الرياضة للمراهقين
56	الخلاصة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث
59	تمهيد
60	1- الدراسة الاستطلاعية
61	2- حدود الدراسة
61	4- مجتمع البحث
61	5- عينة البحث
62	6- أدوات البحث و كفيقي بنائها و مراحل تصميمها
62	7- كيفية تصحيح المقياس
64	8- الأساليب الإحصائية
65	الخلاصة
	الفصل الثاني: عرض و مناقشة وتحليل النتائج
67	تمهيد
68	1- عرض و تحليل
71	2- مناقشة النتائج
73	3- استنتاج العام
76	خاتمة
	ملاحق
	قائمة المراجع

قائمة الجداول

رقم الجدول	عناوين الجداول	الصفحة
01	جدول رقم "1" يمثل عدد الذكور و الاناث	62
02	جدول رقم "2" يمثل مجموع التلاميذ ذكور و الاناث	62
03	جدول رقم "3" يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" بين الاناث و الذكور	68
04	جدول رقم "4" يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين	69
05	جدول رقم "5" يوضح حساب الدرجات الكلية لمقياس الخجل لتلاميذ الممارسين	70
06	جدول رقم "6" يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الخجل لتلاميذ الممارسين	70
07	جدول رقم "7" يوضح المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي والمتوسط الحسابي الافتراضي لتلاميذ الممارسين	70

مقدمة

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد , بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة, و ليس هذا فقط بل ذهب العلم الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية , إذا تأخذ التربية البدنية و الرياضية خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى , و ربما يكون هذا الموضوع, من أهم الموضوعات الحديثة, لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة, حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصا عند المراهق.

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق, بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدوره التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق, فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد, والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

و يرى كل من ويلر و ريس 1983 أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل, لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى , كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية و اجتماعية و انفعالية و معرفية.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس دور النشاط البدني و الرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ الثانوي و لكي يتضح هذا الدور الذي هو محور الأساسي لموضوع هذه الدراسة قمنا بالتنسيق دراستنا إلى: ثلاثة جوانب , جانب تمهيدي, جانب نظري و تطبيقي, كما تطرقنا في الجانب التمهيدي إلى إشكالية بحثنا مقدمة و تساؤلات جزئية و فرضيات و تبين أهمية دراستنا و الهدف منها كما

سلطنا الضوء على بعض المصطلحات و كذا بغض الدراسات السابقة, وفي الجانب النظري فقد قسم إلى ثلاثة فصول , الفصل الأول بعنوان النشاط البدني و الرياضي, الفصل الثاني الخجل , الفصل الثالث تحت عنوان مرحلة المراهق و فيما يخص الجانب التطبيقي ارتأينا أن نقسمه إلى فصلين, الفصل الأول بعنوان منهجية و طرق البحث, أما الفصل الثاني كان تحت عنوان عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

وكان ختام بحثنا عبارة عن استنتاج عام، خاتمة، تجسد على ارض الواقع لما تحمله من أهمية كبيرة في إعطاء دافع للتلميذ في النشاط البدني والرياضي.

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

اهتمت العلوم التربوية بالتربية العامة اهتماما كبيرا لما تكتسبه من أهداف بناءة تساعد الفرد في إعداد سليم لجميع جوانب شخصيته سواء كانت عقلية أو نفسية أو اجتماعية و باعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة وجزء لا يتجزأ منها و مادة دراسية تساهم من خلال أنشطتها البدنية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق إكسابه مهارات بدنية إضافة الى معارف اذ تعتبر التربية البدنية و الرياضية المتنافس الوحيد بالنسبة للمراهق (محمود أحمد سيد، 2002ص90)

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة و حساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية و صراعات نفسية و جسمية و انفعالية سريعة و تخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوي و الذي قد يخرج عن دوره و يفقده اتزانه و يمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير و الإفصاح عن انفعالاته، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث أنه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجرى فيه الحصة.

حيث أصبحت التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية و بها تكتمل الجوانب التربوية و تعزز عملية التعلم و اكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالا هاما من مجالات التربية و كما تعد عنصر فعالا في إعداد الناشئ الصالح و تزويده بخبرات و مهارات واسعة.

و من بين العوامل النفسية المؤثرة سلبا على أداء حصة التربية البدنية و الرياضية نجد الخجل الذي هو الميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة و هذا النمط من السلوكيات حاضرة بكثرة في هذا المجال و هذا يظهر جليا في حصص التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ خصوصا في سن المراهقة (عبد العزيز الدريني، 1979)

ويعتبر الخجل معاناة الكثير من الأفراد و هذه المعاناة النفسية تتحكم و تتبدد بصاحبها الى درجة تشد بها المواهب، وتجعل سلوكه ضئيلا لإنتاج , ضعيف الأثر

ويرى "كابلان" أن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات و التأقلم مع متغيرات البيئة التي تطرأ على حياته، و تكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق توافق سوى، لهذا يعتبر الخجل سمة "من سمات الشخصية" ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد الى آخر، و من موقف لأخر، ومن عمر لأخر، ومن ثقافة لأخرى، كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره فضلا عن تعدد أعرسه التي قد تأخذ شكل الزملة ما بين فيزيولوجية اجتماعية انفعالية و معرفية.

و الخجول يقتنع أن نظرة الآخرين إليه تكون محملة بنقصه تستطلع نقاط ضعفه، فيخاف أن يقيم بطريقة سلبية، فالشعور الذي يعاني منه المراهق في حياته و محيطه المدرسي خاصة يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين، لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة الأساليب التربوية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه و غير مرغوب به

فالمرهق يسعى الى إشباع حاجاته و حل مشكلاته بالأسلوب الذي يخفض خجله في ضوء المعايير التي اكتسبها من مجتمعه ، فهناك من يسلك سلوك ايجابيا لحل مشكلاته، وهناك من يحل مشكلاته بطرق شاذة كالانحلال من الموقف أو الانعزال، .

و على ضوء المشكل نطرح التساؤل التالي.

1. التساؤل العام:

هل يساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

2. التساؤلات الجزئية:

. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الذكور والإناث في مستوى الخجل لدي تلاميذ مرحلة التعلم الثانوي؟

. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين في مستوى الخجل لدي تلاميذ مرحلة التعلم الثانوي؟

3. الفرضية العامة:

تساهم ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعلم الثانوي.

4. الفرضيات الجريئة:

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور و الإناث في مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعلم الثانوي.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين في مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعلم الثانوي

5 . أهداف البحث:

يهدف بحثنا الى دراسة الخجل و علاقته بالتربية البدنية و الرياضية فإنها تهدف الى التعرف.

. ابراز أهمية البالغة لرياضة في التقليل من الخجل.

. معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسين و الغير الممارسين

6. أهمية البحث:

. قلة اهتمام الباحثين بالموضوع دور النشاط البدني في التحرر من الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

. قلة الدراسات و البحوث حول موضوع دور النشاط البدني و الرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

7. أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيار هذا الموضوع الى فئتين من الأسباب هما أولى ذاتية و الثانية موضوعية و نذكرها كما يلي

. أسباب ذاتية:

. الميول والرغبة الشخصية في انجاز هذا الموضوع.

. التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ المرهقين كخجل و دوره في حصة التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل.

. معرفة الصعوبات و العراقي التي يواجهها تلاميذ الثانوي.

. أسباب الموضوعية:

. فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

. قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.

. تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين و تسهيل البحوث للقراء.

8. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

النشاط البدني :

تعريف اللغوي: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي 1977 ص 08)

تعريف الاصطلاحي:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل والوهن و الخمول في الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله Larsen أشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز

نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنشطة الفرعية الأخرى.(مصطفى رزيق,1960)

. في عصرنا هذا النشاط البدني و الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية و فرصة لشباب العالم أجمع لتعارفوا على بعضهم البعض لخدمة المجتمع بإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه فرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع و بذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي و في بعض الأحيان التقدم المهني (علي يحي منصور, 1971,209ص)

. هو ميدان من التربية عموماً، و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي الى توجيه النمو البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلفي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع(عيسى بن صديق, 2009,ص119)

تعريف الإجرائي: هو مختلف الأنشطة البدنية الفردية و الجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

3. الخجل :تعدد التعارف الخاصة بالخجل و منها

تعريف اللغوي: " الخجل كلمة لاتينية مشتقة من كلمة (Timide) و هي من أصل لاتيني وتعني: خوف الفرد من ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين (السمادوني 1994 ص 257)

تعريف الاصطلاحي:

"على أنه ميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (عبد العزيز الدريني)

. يعرفه "ليري": هو مجموعة أعراض سلوكية عاطفية متزامنة، تتصف بالقلق و الكبح في العلاقة بين الأفراد ناتجة عن وجود توقع بين الأفراد" (مصطفى القمش و آخرون,ص224,2007)

. يعرفه "جونر 1986 على أنه انتباه عصبي مفرد الذات في المواقف الاجتماعية، و يظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث، و يكون له مظاهر عريضة و انفعالية كالشعور بعدم الارتياح، القلق المفرط للذات(بري لانتصاري,2002,14)

تعريف الإجرائي: هي الدرجات التي يتحصل عليها الطفل في مقياس الخجل و الذي يظهر في المؤشرات التالية كاحمرار الوجه، الانعزال، البعد عن الآخرين، كثرة الابتسامات الغير مبررة ...

4. المراهقة:

تعريف اللغوي: ان كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب، أو الدنو من اللحم، بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى غشا أو دنا من، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد 1957 ص 257)

تعريف الاصطلاحي:

إنالمراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد، و بذلك المراهق لا يعد لاطفا و لا راشدا أما في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها " عبد العالي الجسماني" بأنها المجال الذي يجدر الباحثين فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.(عبد العالي الجسماني،1994،ص195)

. يعرف أيضا مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى الشباب حيث احدث فيها تغيرات عضوية و نفسية ذهنية، لا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ و بداية سن الرشد.(محمد عاطق غيث، 1989. ص18)

. هي الفترة العمرية الممتدة بين الثانية عشر و الثامنة عشر تقريبا و تتمثل في التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد وتعتبر هذه المرحلة خطيرة في حياة الفرد لأنها تأخذ أشكالا عدة(ابر هج ياسين، 2003،ص47)

تعريف الإجرائي: هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في الحيات حيث تتميز بالتغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تنتقل به من مرحلة البلوغ الى مرحلة الرشد

5. الدراسات السابقة:

1. دراسة ديب إيمان لنيل شهادة الماستر سنة (2019.2020) بجامعة محمد خير بسكرة , تحت عنوان " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"
- . هدفت الدراسة الى التعرف على المشاكل النفسية و الرياضية في التقليل منهما كما هدفت الدراسة لمعرفة الصعوبات و العراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين .
- . تكونت عينة البحث من 400 تلميذ من كل المتوسطات الموجودة على مستوى دائرة المغير لولاية الوادي و اعتمدت على أداة المقياس " فليب كارتر وكين راسل" من كتاب اختبارات القياس النفسي و اتخذت التوسط الحسابي كوسيلة إحصائية و من أهم النتائج التي توصلت إليها هي أن النشاط البدني الرياضي إذ طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ و المؤسس التعليمية يساعد كثير في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها الخجل و التي بتخطيط في داخلي, كما بينت النتائج أن النشاط البدني يكتسي أهمية كبيرة في حياة التلميذ لأنه يكسبه حمسا سليما و مزاجا متزنا و شخصية سوية و تخلصه من العقد النفسية كالخجل.
2. دراسة فاطمة عمران لنيل شهادة الماستر سنة (2016. 2017) بجامعة زيان عاشور ولاية الجلفة. تحت عنوان " تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة الثانوي"
- . هدفت الدراسة الى معرفة الى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات كما هدفت لمعرفة الفروق بين التلميذة المحجبة و الغير المحجبة و التعرف على مستويات الخجل لدى هذه الفئة من المجتمع و كذلك معرفة العلاقة و تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل.
- . تكونت عينة الدراسة من 125 تلميذة 91 محجبات و 34 غير محجبات و اختيرت العينة بطريقة القصدية , اعتمدت الباحثة على أداة المقياس لجمع المعلومات و استخدمت المتوسط الحسابي كأسلوب إحصائي, و من أهم النتائج المتوصل إليها أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر مستويات الخجل عند هذه الفئة و هذا ما يدل على أن المراهقة المحجبة و الغير المحجبة خلال ممارستها للأنشطة الرياضية لاتشعر بأي نفسي أو اجتماعي.

3. دراسة بدره نصيره لنيل شهادة الماستر سنة (2016. 2017) بجامعة مسيلة تحت عنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات الطور الثانوي " هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين كل من الخجل و الممارسة الرياضية و معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس. .
تكونت عينة البحث من 120 تلميذة (60 ممارسة 60 غير ممارسة) من المرحلة الثانوي لولاية مسيلة. المنهج المتبع هو منهج الوصفي واعتمدت على المقياس كأداة بحث استخدمت المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري كأسلوب إحصائي. .
أهم النتائج المتوصل إليها هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلميذات الممارسات و الغير الممارسات .

4. دراسة لمتيوي فاطمة الزهرة إيمان و دردون كنزة لنيل شهادة ماستر سنة 2016. 2017 بجامعة محمد الشريف مساعديه بولاية سوق هراس تحت عنوان " دور الأنشطة الرياضية التربوية في التخفيف من حدة الخجل عند المراهقين في مرحلة المتوسط" هدفت الدراسة الى معرفة دور الأنشطة وكذلك معرفة دورها في رفع درجة الثقة بالنفس و التواصل و الاندماج الاجتماعي لديهم. .
تكون مجتمع الدراسة من 90 تلميذ من الطور المتوسط و قد تم الاستعانة بمقياس الخجل و كانت نتائج الدراسة تشير بدور كبير في تخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته كما أكدت نتائج الدراسة الى أن الأنشطة الرياضية تساهم في رفع درجة الثقة بالنفس و التواصل و الاندماج الاجتماعي لدى المراهقين.

5. دراسة عز الدين بو عبدلي و فتحي بوعبدلي لنيل شهادة الماستر سنة (2018.2019) تحت عنوان " ممارسة النشاط البدني التربوي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوي" هدفت الدراسة الى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية و الرياضية وكذلك معرفة الفروق في خجل و ممارسة الرياضة نتيجة للممارسة حسب الجنس .
توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى تلاميذ الممارسين و الغير الممارسين .

. تكونت عينة الدراسة من 287 تلميذ من تلاميذ الثانوي لمدينة حاسي ببح و كما استخدم مقياس الخجل لكل من فليب كاتر و كين وراسل..و من أهم النتائج توجد فرق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ الممارسين و الغير الممارسين.

6. نقد الدراسات:

ان الدراسات التي تطرقنا إليها في البحث كانت تصب في اتجاه واحد و هي دور النشاط البدني و الرياضي بصفة عامة بالنسبة الى الخجل الى أن اختيار العينة كان عشوائي ا فكيف لنا أن نعرف أن العينات المدروسة تعاني من خجل وحتى أن بعض الدراسات استعملو ا استبيان على شكل أسئلة موضوعة من طرف الطلبة الباحثين فهل هذا الاستبيان صالح لمعرفة درجات الخجل لدى العينة المدروسة وما نفع المقاييس الموضوعة من طرف علماء النفس؟

7. أوجه التشابه:

إن الدراسات التي تطرقنا إليها في بحثنا كانت لها تقريبا نفس أهداف الدراسة التي قمنا بها وكانت كلها حلول المشاكل النفسية (الخجل)

8. أوجه الاختلاف:

إن من بين أوجه الاختلاف هو اختلاف في العينات المدروسة و السن كذلك

9. التعليق على الدراسات:

ان الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها كانت حول دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من الخجل إلا أنها لم يوجد من اتخذت هذه السمة والضغوطات النفسية.

الباب الاول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني و

الرياضي

تمهيد:

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه و صحته و لياقته, كما تعرف عبر كفائته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب, التمرينات البدنية, التدريب البدني, الرياضية , كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا, وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي و تربوي بحيث تعتبر التربية البدنية و الرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة, التي أشارت الى أهمية النشاط البدني و الرياضي على المستوى الوطني, و هذا سيكون محور دراستينا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

1 تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات مواجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها في حياته اليومية. (محمد الحمامي، أنور الخولي، 1996ص20)

2 . تعريف النشاط البدني: يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن و الخمول في الواقع فأن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي تستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المتمثل على ألوان و larsen و أشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز

الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى(أمين أنور الخولي.1002ص22)

3 . تعريف النشاط البدني و الرياضي : يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه " مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ،و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط بحد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تصفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي وثقافي.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ،متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من التكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه. حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى الا وهي نفسية، اجتماعية ، عقلية ومعرفية،حركية و المهارية ، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقا متكاملًا(أمين أنور الخولي2001ص120)

4 . أنواع النشاط البدني و الرياضي: إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية و الرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين , أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة و تسمى بالأنشطة الجماعية لقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على نحو التالي(محمد علال خطاب. و كمال الدين زكي,1965ص70)

4. 1. **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج الى مجهود جسماني, ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره, و هذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد مبذول طوال اليوم.

4. 2. **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الطفل.

4. 3. **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج الى مهارة وتوافق عضلي عصبي و مجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب, يتنافس فيها الأفراد فرديا أو جماعيا.

5. **خصائص النشاط البدني الرياضي:** يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها . النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

. أصبحت الصورة التي يتم بها النشاط الرياضي الى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

. لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحث في كل فروع الحياة, كما أنه يحتوى على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه, حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه(عصام عبد الخالق, 1982ص19)

5 . الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي: اعتبر المتخصصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها, بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها و ما يجلبهم لا يفصلون في الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

5.1. الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة الى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بطاقة كجهاز الدوري التنفسي العظمي(ابر هيم رحمة,1998ص9)

5.2. الأسس النفسية: هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الادراية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته, وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك, كما تساهم في تحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي, إضافة الى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

5.3. الأسس الاجتماعية: ويقصد بها العمل الجماعي, التعاون, الألفة, الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة(محمد حسن علاوي,1994ص161)

6. وظائف النشاط البدني الرياضي:

6.1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ: إذ أردنا أن نكون قويا وسليما في بنيتنا, عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع الى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة, كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصير الخطيرة فالكثير من المدمنين على الكحول و المخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال وقت الفراغ.

2.6. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن: أن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق , ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن الى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة, السن, الجنس, كما يبدو منطقيا أن الممارسين لأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب أدركا بصريا للحركة الأمر الذي يؤدي الى تنمية و تطوير القدرة و بالتالي تطوير التفكير والذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط البدني الرياضي ليس مقتصر على الناحية البدنية فقط , بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات أهمية بالغة في التنمية الثقافية العامة

3.6. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير: إن الأداء الرياضي جانبيين فكري يتمثل في التفكير الحركة قبل أداءها وتحديد غرضها ومسارها " القوة, السرعة, الاتجاه" وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي الى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد, وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات بين الوسيلة والهدف, وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه, فكلما كان التفكير سليم كان إلقاء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح, فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به, و هناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

4.6. النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة: يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة, و التخلص من حدة التوتر العصبي, ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ويرى " ريدون " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح الفلق جانبا ويشعر بالثقة النابغة من قلبه.

6.5. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية: النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية, والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم و سائل تتيح فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب, بل في المجال الحياة داخل المجتمع.

6.6. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها: إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته و قدرته على مقاومته الأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية , الجهاز العصبي, الأمراض النفسية, لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال , لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة الى حياة الكسل و الخمول , مما جعله يتجه الى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (إبراهيم رحمة, 1988, ص124)

7. الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي: إن الأهداف التربوية البدنية و الرياضية تسعى الى التعبير عن المفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيقها و انجازها وتوضيح وظائفها و مجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة, متكاملة وفيما يلي نذكر بعض الأهداف التربوية البدنية و الرياضية(عصام عبد الخالق, 1992)

7.1. أهداف النشاط البدني و الرياضي من الناحية البدنية: و يتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل اكتسابه القوة, السرعة, المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية والرياضية تهدف الى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

2.7 . أهداف النشاط البدني و الرياضي من الناحية النفسية و الاجتماعية: إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية فهي حريصة على أن يكون مصدرها الطور الطبيعي للفرد, كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية وتساعد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد, وتتمى صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضو في جماعة منظمة إن التربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني, فهي تتمى روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات و تعمل على التخفيف التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين الأفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي الى هيئة اجتماعية واحدة.

3.7 . أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الخلقية: ان التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في مرحلة الثانوي بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة , وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و القدرات العقلية.

8. أهمية النشاط البدني الرياضي: اهتم الإنسان منذ القديم بجسديه و صحته ولياقته, كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على النافع التي تعود عليه من جراء ممارسة للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعيا كاللعب و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي, كما أن إدراك أن النافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف في الجانب البدني الصحي وحسب, و إنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها جوانب نفسية و اجتماعية و عقلية , معرفية و الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية و تربوية عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره, و كانت التربية البدنية و الرياضية هي التنوير لجهود

تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها, ولكن اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعلى أقدم النصوص التي أشارت الى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي, وما ذكره "سقراط" مفكر الاغريقي أبو الفلسفة عندما كتب " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر شيلر في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب" كما يذكر المربي الألماني جونس موتس "أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم"(أمين أنور الخولي 2001)

9. درس التربية البدنية و الرياضية:

1.9 مفهوم درس التربية البدنية: يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات و الخبرات الحركية ولكنه أيضا يمد بالمثير من المعارف التي تغطي الصحة والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى معلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان, وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية و الفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض(محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشطي,1992)

2.9 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية: إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف الى القيام بمهمته تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في اكتساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تقرضها البيئة, وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعيه, وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخير دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية.

3.9 محتوى درس التربية البدنية والرياضية: إن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأساسية التي يمكن من خلالها تحقيق مختلف الأهداف و مزاوله النشاط الرياضي, بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها و حسب القوانين المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع . ويلجأ معظم الأساتذة

الى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي و الأخرى للنشاطات الجماعية وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة وحداء, لهذا يمكن تقسيمها الى أجزاء لكل جزء هدف معين و تعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل.

إن تقسم الدرس الى أجزاء ما هو الى طريقة لتمكن المعلم من تنفيذ خطة الدرس و في غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم الى ثلاثة أقسام.

1. القسم التحضيري.

2. القسم الرئيسي.

3. القسم الختامي.

1.3.9. القسم التحضيري:

فيه يقوم المدرس بتحضر التلاميذ فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهدا على إعطاء مقدمة الدرس أهمية الكافية واللائقة بها, و فيه نوعين من التحضير.

1. التحضير النفسي: و يقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ كإعداد الملعب بالضرورة التي يرتكز عليها الدرس وتحضير الأجهزة, لانه يود العمل المهيأ يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة الى تبديل الملابس والوصول الى الملعب و منحه مسؤولية على العتاد الرياضي إضافة لتسجيل الغياب له أكثر من وجهه, حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبة عن مشاركة التلميذ, و هذا يساعد المعلم في تقويم الدرس, فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس و كلما كانت المقدمة وافية بالغرض وناجحة كلما أثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه(حسن عوض, 1970)

2. التحضير البدني: الهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة و العضلات و المفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيسي و الوحدة التدريبية حتى لا تكون هناك أي إصابة, ويشتمل على الإحماء و يتمثل في الإحماء الخاص العام.

أ. الإحماء العام: يشتمل على التمارين و الألعاب بأنواعها المختلفة و التي تهدف الى وضع القبلات البدنية للجسم كالقوة, السرعة, المداومة, الرشاقة, و المرونة بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب . الإحماء الخاص: و يشمل على التمرينات و الألعاب بأشكالها الخاصة و التي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس" فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة , أما الألعاب فتهدف الى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس.(تامر محسن سامي,1988)

9. 3. 2. القسم الرئيسي: و هو أكبر جزء في الوحدة العلمية من هذا حاءات أهميته و أصبح الجزء الرئيسي للدرس, وهو متنوع المحتوى بشكل القسم من النشاط التعليمي و النشاط التطبيقي.

1. النشاط التعليمي: يشمل على عرض و شرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة و تزيد أو تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية و مستوى المهارات للتلاميذ و كذا الظروف البيئية الأخرى.

2. النشاط التطبيقي: ويهدف الى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي و إدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بأسلوب الذي يراه مناسباً لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت و أقل جهد.

9. 3. 3. القسم الختامي: وهو آخر قسم في درس التربية البدنية و الرياضية يهدف الى الرجوع بأجهزة الجسم الداخلية الى حالتها الطبيعية و لذلك بإجراء تمارين استرخائية وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ الاعتبار الساعة التي تليها إذ كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه فيجب التهدئة و الاسترخاء, أما إذ كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي.

. اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية و العقلية و الانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.

. اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة الى المستوى المناسب قبل و أثناء المنافسة, و يساعد ذلك كفاءة الإدراك الحركي و سرعة رد الفعل و مزيد من التركيز و الانتباه أثناء الأداء.

. اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية و العقلية و الانفعالية(أسامة علي راتب,1990)

9.4. تحضير درس التربية البدنية و الرياضية: يتطلب ذلك أن يكن الأستاذ متمكنا من مادته مخلص في بذل الجهد, ديمقراطيا في تعليمه و معاملته و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة مايلي.

1. اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ فهي تشعره بأن البرنامج برنامجه و أنه لم يفرض عليه بل اشترك في وصفه فيكون متفاعلا معه فيقلل بذلك انصرافه فيه عن النشاط الموضوع الى نشاط آخر بمعنى الخروج عن النظام الموضوع.

2. أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج, فإعاري ميولهم و رغباتهم وقدراتهم, وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماش مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

3. إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك الى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة ويكون في الدرس أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة له (مروان عبد المجيد ابراهيم,2000ص103)

5.9. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية:

. يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل درس.

. تحديد لتكوين و النواحي التنظيمية.

. مراعاة التقسيم الزمني للدرس.

. مراعاة عدد التكرارات , التمارين و فتر الراحة.

. تحضير الأدوات عند بداية الدرس, فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف .

. يجب على الأستاذ بتخطيط الملعب حتى يمكن الى الديناميكية و الجدية في الأداء و الاهتمام بنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

. يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والضعيفة (عنايات محمد أحمد فرح, 1988ص13)

6.9. مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية: لقد تحددت واجبات و مقتضيات درس التربية البنية و الرياضية فيما يلي.

- . تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة.
 - . التحكم في القوام في حالتي السكون و الراحة.
 - . اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.
 - . تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك السوي.
 - . المساعدة في تطوير الصفات البدنية مثل القدرة , السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة ...الخ.
 - . المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية, وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز , الرمي, الوثب, المشي و الجري(محمد الحمامي , أنور الخولي , 1990)
- ## 7.9. وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية: لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب لتعليمي, لكنها تتعدى الدائرة المحدودة الى دائرة أخرى هي التربية , فالأستاذ يعتبر مرييا قبل كل شئ, فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية, فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ وكسب المهارات في العمل و الجدية في التحصيل الدراسي, ويساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي, و هو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم, ويهيئ قواه المكتسبة منها التعليمية وذلك حتى يحدد محصلة مجهادات التلميذ في الاتجاه النافع(حسين السيد, معرض, 1990)

يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق و تنمية شاملة و متزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية و الرياضية, وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه و حصصه, وفي هذه الخصال هي فيما يلي.

. احترام شخصية التلميذ

. تنويع المعلومات والمهارات

. حسن الخلق و المظهر

. العدل و التعصب

. الاهتمام بمشكلات التلاميذ المرونة في التعامل

. امتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ

. القدرة على القيادة الصالحة (محمد عرف, 1978)

8.9. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على الممارسة النشاط البدني

الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد الإقبال على الممارسة النشاط البدني الرياضي في ما يلي.

. المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و اثر التي يعيش فيها.

. الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين للنشاط الرياضي.

. التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات و منبهات.

. التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية.

. الوسائل الإعلامية للتربية البدنية و الرياضية سواء على طريق الصحف أو المجالات أو غيرها.

. التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضية و هناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو الممارسة النشاط البدني الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته و ما يرتبط بذلك من نواحي متعددة و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية و طبقا لذلك يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي الى دوافع مباشرة و غير مباشرة.

9.1.8. العوامل المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي: يمكن تلخص هذه الدوافع فيما يلي.

- . الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- . المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- . الشعور في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة .
- . تسجيل الأرقام و البطولات واثبات التفوق و إحراز الفوز.
- . التخفيف من حدة التوترات و الضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

9.1.8. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- . محاولة اكتساب الصحة النفسية و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي . ممارسة النشاط البدني الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج, فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
- . الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي اذ قد يجيب التلميذ المراهق بما يلي.
- . بدأت في ممارسة لانه كان من الضروري علي الحضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي.

. الوعي بالدور الاجتماعي و النفسي تقوم به التربية البدنية و الرياضية اذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا بشارك في الأندية و الفرق الرياضية و تسعى الى انتماء الى جماعة معينة و تمثيلها(ابراهيم رحمة, 1988)

خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد ورغباتهم المتباينة بالإضافة الى كونه نشاطا اجتماعيا, ترفيهيا, ممتعا, فهو وسيلة وقائية و فعالية لفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة, و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترام الآخرين و تدفعه للوصول الى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية

الفصل الثاني

الخبز

تمهيد :

لكل فرد طبيعة و سلوك يختلف و يتميزه عن الاخرين فلا يستطيع اي انسان العيش دون ان يتعرض للتوتر و القلق اتجاه امر او موقف معين كما يتعرض لمشكلة الخجل التي تعد عاطفة سلبية مكبوتة تنشأ بسبب خوف الانسان من موقف معين يسبب له احراجا امام الاخرين

و الشخص الخجول عادة ما يتحاشى الاخرين و يعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الاخرين في المدرسة و المجتمع فهي مشكلة جد معقدة و عويصة و لها اثر على حياة الفرد خاصة الطفل المتمدرس و في هذا الفصل نتناول التعريف بهذه الظاهرة و تمايز مفهوم الخجل و مكوناته اسبابه و انواعه.....

1. تعريف الخجل:

يعرف الباحث مصطفى غالب الخجل انه مرض نفسي اجتماعي يسيطر على الاحاسيس و المشاعر لدى الطفل منذ الطفولة فيبعثر طاقته الفكرية و يشتت امكانياته الابداعية و قدراته العقلية و يشل قدرته على السيطرة على سلوكاته و تصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه (مصطفى غالب 1982ص10)

كما يعرفه جيزال ج و لويس ق على انه حالة مرضية تحدث عندما يكون الاخر دائما موجودا سواء كان واقعي او خيالي ونظرة الاخر تمثل جزءا من تعاسة الخجول (مايسة احمد النيال مدحت عبد الحميد ابو زيد 1999ص3) في حين عرفه الباحث محمد السي البهي بانه حالة انفعالية يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف المحيط به (فؤاد السي البهي 1975ص293)

اما السماودي فيشير الى انه تأثر انفعالي بالأخرين في المواقف الاجتماعية (ابراهيم السماودي 1994ص135) ومن جهة اخرى يعرفه حسين عبد العزيز الدريني الى انه الميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي و المشاركة في المواقف الاجتماعية و يكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر هي:

الشعور بالقلق و عدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس او اصحاب السلطة او افراد يخشى ان يصدروا احكامهم على الخجل و ان هذا القلق يؤدي الى الصمت و الانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي (طه عبد العزيز حسين 2009ص16)

الخجل هو ان يضيع الانسان ثقته ويفقد اتزانه و يضطرب في افعاله وهو مصحوب بالخوف الا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الارادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن اداء و بلوغ غايته (جميل طليبا 1982ص325)

2. الفرق بين الخجل والحياء:

1. الطبيعة الانفعالية: يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الانسان في وقت مبكر جدا اما الحياء فيعتبر احد الانفعالات المركبة الذي يعتبر الخجل احد مكوناتها لذا يرى الغزالي بان الخجل عنصر

بارز في الحياة

2. الإرادة: ودورها في الخجل و الحياء حيث تلعب الارادة دورا في اتصاف الانسان اما بالخجل او بالحياء فاذا كان الانسان يتصف بالخجل فمن المفترض ان يعمل و بإرادة قوية على التخلص من الخجل و كذلك اذا كان الانسان يسعى الى اكتساب الحياء فان ذلك يتطلب منه و بإرادته ان يقوم بأفعال و سلوكيات معينة حتى يصل الى الحياء طبيعة الموقف اتضح من هدي الاسلام المفسر للخجل اهمية اخذ الموقف المثير للحياء في كثير من مواقف الحياة الا ان هناك بعض المواقف التي يجب ان لا يسيطر فيها الحياء على الانسان :مثل موقف قول الحق او طلب العلم فالحياء هنا في غير محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعترف شرعا و يعتبر خجلا فالحياء من قول الحق هو خجل مذموم يدل على ضعف الشخصية (ذيب ايمان 2019ص 20)

3. تمايز مفهوم الخجل:

من أجل التمييز بين مفهوم الخجل و عدة مفاهيم قد تتداخل معه أدرجنا بعض هذه المفاهيم فيما يلي لإدراك الفرق بينهما و بين الخجل:

1. التهيب: هو الميل إلى معاناة القلق في المواقف الجديدة و التردد عند الاجتماع بأناس جدد أو التواجد في مواقف جديدة و الحقيقة أن الفرق بين المصطلحين فرق في مستوى الخوف المصاحب لكل منهما إذ أن كليهما يشير إلى القلق الاجتماعي (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد, 1999 ص 11)

2. الحرج : هو حالة انفعالية مستمرة أو مستمرة نسبيا تنتج عن تناقض ما يظهر به الفرد من موقف اجتماعي معين عن صورته الواقعية أو الحقيقية و يستدل عليه من تعبيرات الوجه و حرمان العين و بذلك فهو يختلف عن الخجل فهو أشد درجة منه و يعبر الحرج دائما عن إحباط انفعالي و لوم ناتج عن مدى الظهور بمظهر معين ثم إعاقة ذلك و الظهور بمظهر مختلف في موقف ما كما يعبر الحرج دائما عن وجدان سالب لموقف تفاعل اجتماعي أتى بنتيجة سالبة أما الخجل فيمكن أن يحدث نتيجة مدح أو ثناء أي شيء موجب و ليس في كل الأحوال سالبا (مايسة أحمد النيال ,مدحت عبد الحميد أبو زيد 1999 ص 12)

3. الحياء : هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطفل الاخر في التفاعل كما يحدث عندما يرفع الطالب صوته

أمام استأذنه و ذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يقدر حجم الخبرات التي يحدث فيها وأغلب الناس لديهم الحياء حيث أنه يؤدي وظيفية و قائية تجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل أن يندفع إليها أما الخجل فهو الخوف الاجتماعي المزمن في كل المواقف الاجتماعية سواء المؤلفه أم غير المؤلفه (طه عبد العظيم حسين, 2009, ص19)

4. التحفظ : يتشابه المتحفظ مع الخجول فكل منهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياتها قلقا اجتماعيا يثير و يهدد و يكمن الفرق في أن التحفظ يتكون من مكونات معرفية و عقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية أيضا و لكن ليس بالقدر ذاته في الخجل على أن التحفظ سلوك قمعي أكثر في حين أن الخجل سلوك تلقائي أكثر

5. الحذر : يتشابه المفهومان في أخذ الاحتياطات اللازمة لتحاشي مواقف الطبيعة المثيرة للقلق الاجتماعي و لكن ليس كل خطر ناجم عن خجل لوجود عشرات من المواقف التي يتحلى بها الفرد بالحذر دون أن يكون للخجل دخل فيها

6. التجنب : قد يدفع الخجل إلى التجنب و لكن لا يندفع التجنب إلى الخجل و الخجول قد يلجأ إلى التجنب و العزلة خشية التفاعل مع الآخرين و تجنب أحد ميكانيزمات حالات انفعالية أو سمات الشخصية الأخرى غير الخجل إطلاقا (مايسة أحمد النبال ,مدحت عبد الحميد أبو زيد , 1999 ص12)

7. الانطواء : ينحصر الفرق بينهما في أن الشخص الخجول يرغب في الاحتكاك و التفاعل مع غيره و لكنه يشعر بعدم الارتياح إذا فعل ذلك الأمر الذي قد يجعله يتقاضي الآخرين في مناسبات معينة أما الانطواء فيشمل ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام إلى الداخل بمعنى أن كل اهتماماته و طاقته النفسية منصبه على الذات و عالمه الخاص (طه عبد العظيم حسين , 2009, ص20)

4. مكونات الخجل:

1. المكون المعرفي :

حيث اشار ايزنك الى ذلك المكون انه انتباه مفرط للذات ووعي زائد بالذات و صعوبات في الاقتناع و الاتصال

(مايسة احمد النيال 1999ص15)

2. المكون الانفعالي :

ويظهر من خلال تنمية الاحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة التقادي و الانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه كخفقان القلب و احمرار الوجه و برودة اليدين (كفاي 1994)

3. المكون السلوكي :

نقص السلوك الظاهر و يركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين و يتصفوا بنقص الاستجابات السوية (حمادة لؤلؤة نهاية 1999ص29)

4. المكون الوجداني :

المتمثل في الحساسية و ضعف الثقة في النفس و اضطراب المحافظة على الذات (مايسة احمد النيال مدحت عبد الحميد أبو زيد 1999ص15)

5. أنواع الخجل : هناك أنواع متعددة و متباينة للخجل نذكر منها

1. الخجل الطبيعي :

هو نوع من الخجل المتواضع والمتحفظ الذي يعاكس الوقاحة و التكبر و الذي يكون عاديا لدى الطفل و الذي يمكن ان يشتد خلاله

2. الخجل الفطري :

يفسر الخجل من خلال عوامل بنيوية و يكون على ان الخجل عبارة عن ميل بطبع الفرد و في هذا النوع من الخجل يتميز الأطفال برهافة الإحساس اتجاه الآخرين حيث يتخلى الفرد الخجول بسهولة على قراراته و أعماله و يترك الآخرين الحرية في معاملته

3. الخجل المكتسب :

حيث يتسبب فيه عدة عوامل نفسية و التي قد ادت دورها في مرحلة الطفولة كما يرجع ايضا الى الجو العائلي الذي ينشأ فيه الطفل الخجول بحيث يكون محروما من العلاقات مع الاخرين من نفس عمره و ذلك لعدة اسباب كالدخول المتأخر للمدرسة أو كونه الطفل الوحيد في الأسرة

4. الخجل الاجتماعي الانطوائي :

يتميز صاحبه بالقلق و العزلة و لكن مع القدرة على العمل بالكفاءة مع الجماعة إذ اضطر ذلك

5- الخجل المهني:

لا يظهر الا في بعض المواقف كخوف المتمثل و ارتباك التلاميذ الذين لديهم درس ليلقوه (مباركي إيمان دارج خديجة 2016ص21)

6. أسباب الخجل:

تعددت و اختلفت تفسيرات العلماء و الباحثين لأسباب الخجل ومن بينها :

1.الاسباب النفسية : من بين الأسباب النفسية التي تؤدي الى ظهور الخجل لدى الأطفال نجد الأسباب النفسية و التي تتمثل في:

تسمية الذات كخجول : يظهر عندما يتقبل الأطفال أنفسهم كخجولين و ذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف و تقدمهم للذات فهم يتصرفون كما لو ان عليهم أن يثبتوا بأنهم فعلا خجولين و غير مؤكد لذواتهم و يهملون اي معلومات او حوادث تتناقض مع هذا الإدراك فهم لا يعتقدون بان اي مديح إليهم يمكن ان يكون صحيح و من المعتاد ان يكرر الخجول حديثا سلبيا مع الذات كان يقول انا لا استطيع التحدث مع احد إنني اعرف أنهم سيخسرون مني فمن الأفضل ان اسكت (جمال مقال ماجدة السيد 2000ص163)

مشاعر النقص: إن الشعور بالنقص الذي يعترى نفسية الطفل هو من اقوى مسببات الخجل و يكون هذا الشعور

بسبب حالة جسمية كالضخامة العرج فقد يعود الشعور بالنقص الى ما يسمعه الطفل انه ذميم الشكل و يتأكد له ذلك كلما نظر الى نفسه و قارنها بالزملاء و أحيانا تشعر البيئة الطفل بالنقص نتيجة ما توقعه فيه الظروف من مشكلات تقلل منه و لا يستطيع ان ينال الاستحسان و التدليل اللذين وجدهما داخل أسرته و بين أفراد عائلته مما يشعر الطفل بعدم الكفاية و فقدان تحقيق المكانة و من ثمة فقدان ثقته بنفسه فيصبح خجولا(زكريا الشرييني1981ص107)

يشعر الطفل بعدم الكفاية و فقدان تحقيق المكانة و من ثمة فقدان ثقته بنفسه فيصبح خجولا (زكريا الشرييني1981ص107)

2. الاسباب الاجتماعية:

الشعور بعدم الامان :

تعتبر الحاجة الى الامن العاطفي من الحاجات الأساسية لكل الاطفال و حتى يتحقق هذا الأمن يحتاج الطفل الى الشعور بان هناك من يهتم به و يحميه و يحقق لديه هذا الشعور من خلال قيام الاهل بتلبية حاجاته الأساسية من مأكّل و حنان و حب و الحصول على التقدير من البيئة المحيطة به اي البيئة المدرسية (مصطفى نوري خليل عبد الرحمان 2007ص230)

نموذج الوالدين :

ان الابوين الخجولين غالبا ما ينجبان اطفالا خجولين و يؤدي ذلك الى مزج القوى الوراثية التي تحمل استعدادا للخجل و العيش مع نماذج من الراشدين الخجولين فالاتصالات الاجتماعية تكون في حدها الأدنى و التحدث مع الاخرين يكون باستعمال مصطلحات الخوف و عدم الثقة و كل هذا يقود الطفل الى ان يصبح خجول (جمال مقال 2000ص164)

3. أساليب التنشئة الخاطئة

و تشمل الحماية الزائدة من الوالدين الناجمة من خوفهم على ابناءهم من الضرر و الاذى ففي هذه الحالة يساهم الوالدين في بناء و تشكيل شخصية أطفالهم بشكل سلبي مما يجعلها تتسم بالجبن و الخجل و عدم الثقة بالنفس

الى جانب التدليل المفرط الذي يعد من اهم أسباب الخجل و يظهر ذلك كـرغبة الأم باعتماد الطفل عليها في المأكل و المشرب و قضاء الحاجة و بالتالي عدم اتاحة الفرصة له بالخروج مع اصدقائه لكي يلعب خوفا من اكتساب سلوكيات سلبية و مرفوضة

4. التأخر الدراسي:

إن تأخر الطفل الدراسي عن باقي زملائه هي من الأمور التي تشعره بالخجل و انه اقل من مستوى زملائه و لكن لا يعني ذلك أن كل تلميذ خجول متأخر دراسيا فكثير من التلاميذ الأوائل في المدرسة يعانون من الخجل لأسباب أخرى(طه عبد العظيم 2009ص34)

5. الاسباب الجسمية:

ان المزاج و الاعاقة الجسمية:

يبدو بعض الاطفال خجولين منذ ولادتهم فهناك ادلة تدعم فكرة خجل تكويني او وراثي فبعض الاطفال يميلون للوضاء و الاندفاع و بعضهم الاخر يميل للهدوء و العزلة و قد يستمر هذا النمط مع الاطفال طوال حياتهم و اذا عوامل الاطفال الخجولين تكوينيا بأي طريقة من الطرق الموضوعية تحت الشعور بعدم الامن فإن من المحتمل ظهور الخجل الشديد لديهم و غالبا ما تؤدي الاعاقة الجسمية الى الخجل فالإعاقاة الظاهرة تجعل بعض الاطفال مختلفين عن غيرهم قد يؤدي بهم لأن يصبحوا حساسين جدا فهم يتجنبون الاخرين حتى لا يحدقوا بهم أو يتحدثوا عنهم أما الإعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم أو مشكلات التعبير اللغوي قد تؤدي الى الانسحاب الاجتماعي (جمال متقال 2000ص164)

الوراثة:

تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل لدى الأطفال فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه فالخجل يولد مع الطفل و هذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين و الطفل الخجول غالبا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل و إن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقاربه كعمه أو جده (إيمان مباركي دراج خديجة 2016 ص18)

7. أعراض الخجل:

ان ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها علماء النفس و بعض الباحثين كالتالي:

1. الأعراض الفيزيولوجية هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول و تمس جميع جسمه:

- اضطراب في افراز الغدد: مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين ,جفاف الحلق, مبالغة في البلع و رغبة في التبول

- اضطراب في الأوعية الدموية :حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار الوجه و في حالة تقلصها تسبب اصفرار و شحوب الوجه

- اضطراب التنفس: ناتج عن نقص التنفس

- صلابة عضلية:خلل كبير في الحركات الإرادية :ترددات تعثرات ,فقدان التوازن,انقباض في القلب و تزايد خفقان القلب

- اضطراب في اللغة و الكلام :تتمثل في تصلب الحبال الصوتية اي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة ,تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع

2. الأعراض العقلية :

يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور ,تجعل الخجول لا يلاحظ و لا يتذكر شيئا كأنه تعرض إلى التخدير و لا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا كما أنه فقد الإدراك الحقيقي للأشياء و للأصوات التي يراها و يسمعها و يكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة (ذيب إيمان 2019ص52)

3. الأعراض النفسية :

إن الأعراض النفسية للشخص الخجول الأكثر شيوعا منها:

- حيرة نفسية و أفكار غامضة و مشوشة
- اطراق الرأس و غض النظر إلى الأرض
- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف
- فزع مع ضيق تنفسي عميق و تسلسل في الاختناقات ,هذا الفزع يكون متبوعا بالهروب الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضرتة هروبا من موقف الخجل أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله و انطوائه ,هذه الرغبة في الهروب تززع الفزع لدى الخجول
- كما تظهر على الشخص الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب ,العقاب الذاتي ,الشعور بالنقص و الإحباط (ذيب إيمان 2019ص53)

4. الأعراض السلوكية الاجتماعية :

- كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات "نيكونيس" 1977 و "تيم بارد" 1982 أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي:
- ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر
- الشعور بالوحدة أو أنه أقل لياقة مع الآخرين
- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه و لا يعبر عن ذاته بطريقة ايجابية
- تكون لهم صعوبة في لقاء الأشخاص الغرباء و تكوين صداقات
- الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين
- كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكياته مثل الأكل أمام أناس غرباء و استعمال دورات المياه العامة
- التزام الصمت في الجماعة أو الحديث ببطء (ذيب إيمان 2019ص54)

8. النظريات المفسرة للخجل:

يعتبر الخجل ظاهرة مرغوبة و شائعة في مرحلة العمر المختلفة و خاصة في مرحلة المراهقة ,لذا كان موضوع الخجل مركز على نظريات مختلفة و عديدة منها :

1. الاتجاه التحليلي:

يفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية فضلا عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدائية و العدوان

2. الاتجاه التعلم الاجتماعي :

و فيه يغزو الخجل إلى القلق الاجتماعي و الذي يثير أنماطا متباينة من سلوك الإنسجابي و على الرغم من أن النتيجة الطبيعية للانسحاب تتمثل في خفض معدلات القلق و من ثم الخجل إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية الملائمة

3. الاتجاه البيئي الأسري :

و يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية تتمثل فيها يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة التي قد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين ,إما جهل الوالدين في كثير من الأحيان أو شعورهما المستمر بالذنب لقلّة ميلهما للأطفال ,فضلا عن أن النقد المستمر الموجه للطفل قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد و تنمية المخاوف لديه.

4. الاتجاه الوراثي :

و يغري الخجل إلى شق وراثي تكويني ,فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء و الرغبة في الانطلاق في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون و الانطواء و قد يستمر هذا النمط ملازما لسلوك الطفل طوال حياته أن معاملته الطفل الخجول وراثيا بأي من الطرق و الممارسات السلبية تؤثر عليه (تيفرين فريزة 2010ص17-18)

9. صفات الشخص الخجول:

- أقل لياقة و ثقة في التداخل و التفاعل الاجتماعي
- الميل إلى العزلة
- الانتقال بالذات و تأمل ما فيها من نقص
- الميل إلى الصمت حين خروجه عند الجماعة
- أكثر توترا و قلقا (النبال 1999 ص22)

10. الطرق الوقائية من الخجل:

تعمل هذه الطرق على الحد من انتشار ظاهرة الخجل لدى الأطفال و كانت هذه الطرق على النحو التالي كما ذكرها "شيفر و ميليان" :

- تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة الاجتماعية
- تقليل حساسية الأطفال من المشاعر السلبية المقترنة بالتفاعل الاجتماعي
- تشجيع الطفل على المهارات و تطويرها و إعادتها
- زيادة الجرأة الإيجابية و المبادرة الفعالة لدى الطفل
- إحاطة الطفل بجو من الدفاء و التقبل و الأمان (مايسة أحمد النبال 1999 ص46-48)

الخلاصة:

إن كل شخص في أعماقه خجول لكن الخجل يظهر بدرجات تختلف من شخص لأخر فهناك أشخاص لا نستطيع أن نميز خجلهم وبالمقابل هناك أشخاص آخرون يكون خجلهم واضح بدرجة كبيرة فهم لا يجروؤن على مواجهة مشكلات الحياة اليومية

الخلج ليس مرضا مزمنا و إنما هو قابل للشفاء خاصة إذ اكتشفناه مبكرا أي قبل أن يتطور و يصبح ملازما له طوال حياته

الفصل الثالث:

المراجعة

تمهيد

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تتميز بسرعة النمو و التغيير في كل المظاهر النهائية تقريبا ,الجسدية و الاجتماعية و حسب تقدير معظم الباحثين فإن هذه الفترة تغطي السنوات الممتدة بين السن 10 و 20 سنة حيث ينتقل الفرد خلالها من عدم نضوج الطفولة الى نضج الرشد و بالتالي فهي بمثابة جسر الوصول بين هاتين المرحلتين فعلى الرغم من أن التغيرات الرئيسية للمراهقة عامة لدى الجميع إلا أن النتائج تأتي على قدر التباين و ذلك لأن الآثار السيكولوجية للتغيرات البيولوجية و المعرفية و الاجتماعية لمرحلة المراهقة تتشكل من خلال البيئة التي تحدث فيها هذه التغيرات

إن هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد بمعنى انها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد ,يختلف تماما على الذي تعود عليه من قبل و من أهم مميزات هذه المرحلة أنها كثيرة المشاكل فتجد أن المراهق يواجه صعوبات كبيرة للتأقلم مع الوضع الجديد الذي يعيشه ومن هذه المشاكل نجد الاكتئاب ,القلق ,الخجل, ضغوطات نفسية

1. مفهوم المراهقة:

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد فهي مرحلة ليست بالقصيرة... و هي مرحلة نضج أو نمو في نواحي مختلفة بالنسبة للذكر و الأنثى فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرموني جنسي معين و مرحلة المراهقة هي انتقال تدريجي لكنها تختلف من شخص لأخر و من بيئة لأخرى و من زمن لأخر (عبد المنعم 2006ص53-54)

2. تعريف اللغوي:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب و الدنو و الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد 1997ص25)

3. تعريف الاصطلاحي:

يعرفها فؤاد أن المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام نمو العظام و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (شادلي 1981ص291) عرفها "ستايلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف و توتر و شدة تميزها و تكثفها الأزمة النفسية و تسرد المعاناة الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق (حامد عبد السلام 1995 ص325)

4. أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة و هذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية و التحولات البنوية و لذلك اختلف العلماء و الباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها و كذا نهايتها و كم تدوم في حياة الإنسان؟ و ذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي و خارجي له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلاتهما حيث يذهب الباحثون و العلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة و البحث فقط لا غير و لضبط كل التغيرات و المظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي :

1. المراهقة المبكرة (12الى 14 سنة)

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد و في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب في التخلص من القيود و المتسلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كذا التقطن الجنسي

2. المراهقة المتوسطة (15الى 17 سنة)

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية و ما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في هذه المرحلة و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية و اهتمام المراهق بمظهره و قوة جسمه و حب ذاته

3. المراهقة المتأخرة (18الى 21 سنة)

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزوج أو العزب و يتجه نحو الشباب الانفعالي و تتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و البحث عن المكانة الاجتماعية (قيس ناجي عبد الجبار 1989 ص40)

5. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

1. المراهقة الإنسحابية المنطوية : هي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء و العزلة و السلبية و الخجل و الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي و مجالات المراهقة الخارجية و الاجتماعية الضيقة و محدودة و يسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه و حل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس و أحلام اليقظة و تصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام و الخيالات المرضية و إلى مطابقة المراهق بين نفسه و بين الروايات التي يقرأها

2. المراهقة المتكيفة : هي المراهقة الهادئة نسبيا و التي تميل إلى الاستقرار و تكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة و غالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة كما يشعر المراهق بتقديم المجتمع له و توافقه معه و

لا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة أميل إلى الاعتدال

3. المراهقة المنحرفة: حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب و العدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدئ الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل حيث نجد الانحلال الخلفي و الانهيار النفسي و حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي

4. المراهقة العدوانية المتمردة : يكون المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته و التشبه بالرجال و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين و إطلاق الشارب و اللحية و السلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الايذاء أو قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد و بعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام و الخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها (عبد الرحمان عيسوي 1995 ص44)

6. خصائص ومميزات مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية و تشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية و تشمل الزيادة في طول الجسم و الوزن و هي كالتالي.

1. النمو الفيزيولوجي : و يشمل ذلك نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية و هي من الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة و يصاحب هذه التبديلات , انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع و القراءة الجهرية أو الخجل من الألعاب الرياضية

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام و تنظيم الشكل الخارجي للإنسان

- تغيرات في الأجهزة الداخلية :فالقلب ينمو و الشرايين تتسع و يزداد ضغط الدم

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق و حساسيته كما اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في ايجاد

الظروف الجنسية في الانفعالات

2. النمو الحركي : يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريبا و يسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقا و لو دون عمل يذكر و ذلك لتوتر العضلات و انكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة و يميل نحو الخمول و الكسل و التراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تقوفاً و انسجاماً و يأخذ نشاطه بزيادة و يرمي الى تحقيق هدف معين (حامد عبد السلام زهران 1972 ص402-403)

3. النمو العقلي : ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة و تستمر هذه السرعة في بداية المراهقة ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الاغبياء في سن 14 و عند المتوسطين في حوالي 16 سنة و عند الممتازين في 18 سنة ثم يثبت الذكاء و يحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص و تعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات و الخبرات و التجارب في الحياة (محمد سلامة ادم توفي 1973 ص 105-106)

4. النمو الجسمي : يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان و محيط الأرداف و يزيد طول جذع و طول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول و القوة مع زيادة في نمو العضلات و القوة العضلية و العظام عند الذكور و الإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للإناث اما الذكور 14-16 سنة

و في هذه المرحلة العمرية يعلق المراهقون اهمية كبيرة عن النمو الجنسي و يتضح بالمظهر الجسمي و الصحة الجسمية و كذلك نجد زيادة الطول و الوزن لدى الجنسين و ايضا تزداد الحواس دقتها و ارهاقا كاللمس و الذوق والسمع و الشم (سعد جلال، 252ص)

5. النمو النفسي الانفعالي: المراهق يفاجئ بتغيرات عضوية و كذا نفسية تجعله شديد الميل إلى التمرد و الطغيان و العنف و الانفعال لذا تسمى هذه المرحلة احيانا بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية (فؤاد البهي السيد 1985 ص205)

6. النمو الوجداني : و من مظاهره كثرة انفعالات المراهق فهو قادم الى عالم جديد و مجتمع الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة و هو لم يتضح بعد و هو احيانا ينعزل عن الناس و قد يلجأ الى الاستغراق في التدين الى

حد التصوف و لذلك تكون افكار المراهق في هذه المرحلة خيالية و مثالية يطلب اليها الاندفاع و التهور و الحماس و غير واضح الرأي (رابح تركي 1982 ص108)

7. أهم مشاكل المراهقين:

1. الصراع الداخلي الموجود عنده : بحيث يكون المراهق في هذه المرحلة في صراع مع نفسه و مع حقيقة الأمر و الخيال الموجود في داخله اذ يكون مختلف و بعيد كل البعد عن الواقع الذي يعيشه
2. العادة السرية و مشاكلها : و التي تكون في بداية المراهقة في أوج ازدهارهم فتكون شهوتهم في مشاهدة الأفلام المسيئة و ما شابها من الأمور و التي تصبح متعارضة مع المشاكل الاجتماعية التي يكون فيها المراهق
3. العصبية و صعوبة التعامل : فيتميز المراهق بالعصبية و القلق و العناد و العدوانية و رفض اي سلطة عليهم و فرض رغباتهم و السعي لتحقيقها
4. الخجل و الانطواء : تزداد صراعات المراهق داخله نتيجة متطلبات المرحلة التي يلزمها الاستقلال و الاعتماد على الذات في حين يكون قد تعود على الدلال المبالغ او القسوة المبالغة
(احمد محمد الزعبي 2010 ص 20-22)

8. حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين و لأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة و لعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة و الميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد .و يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

1. الحاجة إلى الحب و القبول :

تتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة و الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي ,الحاجة إلى الأصدقاء , الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات و الأفراد

2. الحاجة إلى الأمن :

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحي , الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي و الحاجة إلى البقاء حيا , الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم و الحاجة إلى الراحة و الشفاء عند المرض , الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الامنة و الحاجة إلى حل المشكلات الشخصية

3. الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية , الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الاخر و حبه , الحاجة إلى التخلص من التوتر , الحاجة إلى التوافق الجنسي

4. الحاجة إلى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق , الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية , الحاجة الى الشعور بالعدالة في المعاملة , الحاجة إلى التعرف و التقبل من الاخرين , الحاجة الى القيادة , الحاجة الى تقليد الاخرين , الحاجة الى المساواة مع رفاق السن في المظهر و المكانة الاجتماعية , الحاجة الى تجنب اللوم , الحاجة الى الاقتناء و الامتلاك

5. الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

تتمثل في الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و الحاجة إلى تحصيل الحقائق و تفسيرها , الحاجة إلى النجاح الدراسي , الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات , الحاجة إلى الارشاد العلاجي و التربوي و الأسري (ميخائيل خليل معوض 1977 ص 71)

9. المرحلة الثانوية :

1. تعريفها : هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة و المحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة و قدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل اقصاه في حوالي 16 سنة و تزداد عملية الفهم و الادراك ,تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول ,القدرات ,الاستعدادات و البدء في تكوين مبادئ اتجاهات

عن الحياة و المجتمع كما تمتاز ببطء النمو و الزيادة في القوة و التحمل و الحب و المغامرة و يظهر لدى الفرد و لأنه للجماعة التي ينتمي إليها و يدرك ما عليه

2. احتياجات المرحلة الثانوية :يحتاج افراد هذه المرحلة الى ما يلي :

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تتصل بالنضج الاجتماعي و الوجداني و البدني

- النشاط لاستفادة الطاقة الزائدة لدى الافراد و العناية بتغذيتهم الكافية

- تفهم الفرق بين المدرسة و المنزل

- معرفة دورهم في المجتمع و مسؤوليتهم و تعلمهم عن طريق برامج النشاط الرياضي

10. اهدف المرحلة الثانوية :

- العمل على نمو الميل لشغل وقت الراحة في أوجه نشاط موجه يعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة و تدريبه على القيادة و التبعية و لا يأتي ذلك إلا بإشراكه داخل نشاط الجماعات لان بها مجالاً واسعاً للتدريب على هذا

- العناية بصحة التلاميذ و خلوصهم من الأمراض حتى يمكن أن ينمو نمواً سليماً و تزداد قوتهم البدنية و أن يفهمون حقيقة جسمهم و تطورات نموهم

أنواع النشاطات في هذه المرحلة : مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل و تحسن اللياقة البدنية للتلاميذ و من بينها ما يلي :

-المخيمات و الكشافة و كذا الجمعيات الثقافية و الرياضية

- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم ,كرة اليد ,كرة الطائرة ,كرة السلة

- الألعاب الفردية مثل السرعة و الرمي و القفز (أمين أمور الخولي 1998 ص 27)

11 أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون :

و يلخصه الدكتور احمد عزت راجع

صراع بين مغريات الطفولة و الرجولة

صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة

صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصوره له تفكيره

صراع بين جيله و بين الاجيال السابقة

صراع جنسي بين الميل المتيقظ و تقاليد المجتمع أو بينه و بين ضميره الخلقى

التحرر من سلطان الاسرة و قيودها

الشعور بالضيق أو القلق أو الاكتئاب الخوف أو الحزن

الشعور بالحياء و الخجل و الانطواء الزائد و التأمل الذاتي

الهروب من تحمل المسؤوليات و عدم القيام بالواجبات الدراسية و المنزلية

حالات التأخر الدراسي و إهمال الواجبات الدراسية أو صعوبتها و عدم التكيف مع المعلمين و كذلك الزملاء و

الأسرة (عبد الرحمان العيسوي, 2005, ص 214-215)

12. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس للعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية ,و التي تنطلق فيها

المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم الفرد من نشاط حر كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص

و علاج المشكلات النفسية و يؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي

تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح رياضية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له ان يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين وهو أحد الاساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق و العلاج النفسي فهي متنوعة و تمنح للفرد فرصة للتعويض و للتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الخجل و الاحباطات و العنف و التعبير عن الصراعات و التي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته (رابح تركي 1982 ص243)

13. أهمية الرياضة للمراهقين :

إن المراهق في هذه المرحلة يكون متنفسا في ممارسة النشاط البدني الرياضي و مستعدا لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلق بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية و تنمية استعداداته و مواهبه و في حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية و يتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم و إلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجده يهتم دائما بمشاهدة الألعاب الرياضية

إن خصائص نمو التلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية التي يراعي إن تشمل برامج التربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع و تعدد الألعاب الرياضية المنظمة و الاهتمام بالألعاب الكبيرة حيث أنها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب و الأنشطة الرياضية (جبالي عن أسامة راتب 1999 ص 126)

الخلاصة :

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة هذه المرحلة من العمر بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى و لهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الاشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة و لكي يتخلص من هذه المرحلة هو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له و منها ما يحققه له المجتمع و التي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن و الأمن و الطمأنينة و الشعور بقيمة الذات و قوتها و إمكانيتها إذ لم تتحقق هذه الحاجيات و المتطلبات تسبب عوائق مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية و الانحرافات و سوء التكليف و هذا كله يؤثر على المراهق و على ممارسته الرياضية

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

تمهيد:

تعد ظاهرة الخجل من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس و أن التعرف على الخجل كظاهرة تعتري تلاميذ الثانوية يساعدنا على فهم أسبابها و العوامل التي تؤثر فيها ثم معالجتها عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التي أصبحت علما قائما بحداته و قابلا لقياس معتمدا في ذلك على مختلف الطرق و الأساليب الاحصائية و التحليلية المعتمدة وغيرها من الأساليب الأخرى ما أكسب النشاط البدني و الرياضي الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية و الدقيقة التي تصل إليها الدراسات وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية و ذلك تدعيما للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة عن التساؤلات المطروحة و الوقوف على مدى تحقق الفرضيات و عليه سنتطرق في هذا الجانب الى المنهج المستعمل وكذلك أدوات القياس و الوسائل المستعملة و مدى صدقها وكما سنتطرق الى المعالجات الاحصائية.

1 . الدراسة الاستطلاعية:

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب, بل تتعدى هذه الأهمية الى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها, وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مرورا بتحديد الإشكالية و الفروض وصولا الى إجراءات الدراسة الميدانية, ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية لثانوية, حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا , و من بينها الأفكار التي تم تصميمها في المقياس الذي قمنا بتصميمه.

1.1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

يلجا العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث و تنفيذها بشكل كامل الى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية و التي تجرى على عدد من الأفراد و يتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية.

. التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها.

. تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحث التي يراد اختبارها لاجراء تعديلات عليها.

. أطهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعليته الأدوات التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.(محمد خليل عباس و آخرون , 2009,ص106)

2 . الدراسة الأساسية:

2 . 1 . المنهج المتبع في البحث:

يعرفه عمار بوحوش ومحمد الدنبيات على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية (عمار بوحوش و محمد الدنبيات 2001ص99)

نظرا الى أن موضوع البحث دور النشاط البدني و الرياضي في التحرر من الخجل لدى التلاميذ, فان النهج المتبع و الملائم هو المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية و هي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة, أو التحقق من حقائق قديمة و إثرائها العلاقات التي تتصل بها و تفسيرها و كشف الجوانب التي تحكمها, و تتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة و تشخيصها و القاء الضوء على جوانبها و جمع البيانات للوصول الى نتائج(سميرة عبد الله و مصطفى كريدي 2003)

2. حدود الدراسة:

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية و المكانية و الزمانية الآتية:

أ. الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على تلاميذ الثانوي في بلدية معانقة.

ب . الحدود المكانية:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في بلدية معانقة في ثانوية متعددة الاختصاصات " موزارين سعيد". ويرجع اختيارنا لهذه الثانوية الى قرب المكاني.

ج . الحدود الزمانية:

تعالج الدراسة الفترة الزمنية الممتدة من فيفري الى ماي 2021

3 . مجتمع البحث:

لقد تم اختيار مجتمع بحثنا عند تلاميذ المرحلة الثانوي لكل من أقسام(أولى,ثانية, ثالثة.)على مستوى ولاية تيزي وزو في دائرة معانقة والذي يبلغ عددهم 400 ألف تلميذ في ثانوية قمنا بتوزيع 40مقياس على كل مستوى أولى , ثانية, ثالثة) 20ذكور 20اناث.

4. عينة البحث:

تشكلت عينة دراستنا من 120تلميذ من المؤسسة التربوية في الطور الثانوي في دائرة معانقة مؤسسة متعددة الاختصاصات

وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة "قصديه" لعدة اعتبارات و من بينها قرب المؤسسة وتوفرها على الميدان يمكننا من القيام بدراستنا بشكل جيد ولقد تم تقسمها حسب الجنس و الممارسة في الجدول التالي.

4. 1. خصائص العينة:

من هذا المنطلق تم تحديد عاملين على حسب طبيعة موضوع الدراسة و هما حسب الجنس و الممارسة.

4. 2. 1. من حيث الجنس: لقد تم أخذ العينة بالتساوي حيث كان عدد الذكور 60 والاناث60.

الجدول رقم 1 يمثل عدد الذكور و الإناث.

الجنس	عدد التلاميذ
الذكور	60
الإناث	60
المجموع	120

2.2.4. من حيث الممارسة: تتكون العينة الاجمالية 120 تلميذ ممارسين و غير ممارسين من كلا الجنسين:

الجدول رقم(2) يمثل مجموع التلاميذ ذكور و إناث حسب الممارسة.

الجنس	الممارسين	الغير ممارسين
الذكور	49	11
الإناث	41	19
المجموع	90	30

5. أدوات البحث و كيفية بنائها و مراحل تصميمها:

5.1. تعريف ووصف المقياس:

لقد قمنا باستعمال طريقة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يخدم البحث و هو مقياس شيك و ميلشاير من كتاب " اختبارات القياس النفسي " و تم اختيار و تحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

و المقياس يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل و درجته عند التلميذ, حيث يقوم التلميذ بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس (خمسة بدائل) و يصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة امتداد مرحلة النضج للذكور و الإناث.

6. كفيه تصحيح المقياس:

يعطى للتلاميذ المقياس ثم يطلب منهم الإجابة على العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (*) على الإجابة المختارة.

و تعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالا و أكثر مرونة و يصحح المقياس باستعمال مفتاح خاص به

. العبارات من 1 إلى 18 تعطي الدرجات على نحو التالي:

. البديل الأول: درجة واحدة

. البديل الثاني: درجتين

. البديل الثالث: ثلاثة درجات

. البديل الرابع: أربعة درجات

. البديل الخامس: خمسة درجات

. العبارات من 5 و 9 و 11 تعطي الدرجات على النحو التالي

. البديل الأول: خمسة درجات

. البديل الثاني: أربعة درجات

. البديل الثالث: ثلاثة درجات

. البديل الرابع: أربعة درجات

. البديل الخامس: درجة واحدة

6. الأسس العلمية للمقياس:

1.6. صدق المحكمين:

يعد اختبار الصدق من الاختبارات التي تجري في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها و عليه فقد اخترنا خمسة محكمين من ذوي الدرجات العليا و الاختصاص و الخبرة، حيث عرض عليهم المقياس و هو مقياس الخجل و طلب منهم الإشارة الى العبارات من حيث مواطن الخجل و من حيث الوضوح و مدى مناسبة الفقرات المؤشرات المراد قياسها و إصلاح ما يتطلب التعديل ، ليتم اعتماد الصورة النهائية للمقياس بعد الاتفاق بين الاساتذ المحكمين، وفيما يلي قائمة الأساتذة الذين ساهموا مشكورين على إخراج هذا العمل في صورته النهائية:

7. الأساليب الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية بالحساب الآلي عن طريق برنامج SPSS لحساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وحساب الفروق بواسطة اختبار T

1.7. المتوسط الحسابي : ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا و يعد أكثر أنواع المقاييس استعمالا، و يعني مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها و يمكن التعبير عن هذا المفهوم العلاقة الرياضية

2.7. الانحراف المعياري:

يمثل أحد مقاييس التشتت و أكثرها شيوعا وهو يعرف بالجزر لتربيعي للتباين، و يعني أدق هو الجزر لتربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة و يرمز له بالحرف (ع)

3.7. قانون (ت) تست: الذي يستخدم لمقارنة المتوسطين و هدفه التأكد من أنه فرق ناتج عن صدقيه و ظروف لاختيار العينة.

8. صعوبات البحث:

كل عمل منهجي و منظم لا يخلو من العراقيل و الصعوبات خاصة اذا كان تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع و عينة الدراسة، و لقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء انجاز هذا العمل المتواضع و سنطرق الى الأهم منها دون ذكر كل التفاصيل حول ذلك.

1. قلة المراجع الخاصة بالمقاييس النفسية.

2. صعوبة الحصول على مقياس الخجل الدقيق.

3. صعوبة إجراء المقياس في المؤسسات التربوية وذلك يعود لكثافة برنامج دراستهم من جهة، ومن جهة أخرى لعدم اهتمامهم.

خلاصة الفصل:

ان قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطبيق المعارف النظرية و الميدانية و الدراسة الميدانية تتحقق بإتباع منهج معين و اختيار أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي أنجزت في الدراسة التطبيقية , بداية من المنهج المتبع , متغيرات البحث الدراسة الاستطلاعية, مجتمع البحث, عينة البحث, مختلف أدوات البحث, ثم العمليات الاحصائية و يعتبر هذا الفصل الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول الى تحقيق أهداف البحث.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج و عرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها, ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية, و إنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل و مناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية و تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة.

و في هذا الفصل نتطرق الى عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها , وهذا سوف يتم بواسطة جدول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض و تحليل النتائج التي تكشف عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث.

1. عرض و تحليل النتائج:

1.1. مقارنة و تحليل نتائج مقياس الخجل بين الذكور و الإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

جدول رقم 3 يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة T بين الذكور و الاناث

الصفة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	49	37,20	9,44	2,21	0,35
الإناث	41	41,75	10,05		

2.1. تحليل نتائج الفرضية الأولى : من خلال الجدول رقم (3): نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن

المتوسط الحسابي لدرجة مقياس الخجل لتلاميذ الذكور هو 37,20 و بالانحراف المعياري 9,44 أما

المتوسط الحسابي للإناث هو 41,75 و بالانحراف المعياري 10,05 و نلاحظ من خلال الجدول

أعلاه أن قيمة T هي 2,21 أما قيمة Sig 0,35 و أنها اكبر من مستوى الدلالة 0,05

بما أن قيمة Sig اكبر من مستوى الدلالة 0,05 نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور

و الإناث في درجات مقياس الخجل

2.1. مقارنة و تحليل نتائج مقياس الخجل بين الممارسين و الغير لممارسين لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

جدول رقم 4 يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة T بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين

الصفة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
ممارسين	90	39,27	9,93	7,90	0,59
الغير ممارسين	30	55,96	10,25		

2.1. تحليل نتائج الفرضية الثانية: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان المتوسط الحسابي لدرجة مقياس الخجل لتلاميذ الممارسين هو 39,27 و بالانحراف المعياري 9,44 اما المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين هو 55,96 و بالانحراف المعياري 10,25 كما نلاحظ أن قيمة T هي 7,90 أما قيمة sig 0,59 و انها اكبر من مستوى الدلالة 0,05

و بما ان قيمة Sig اكبر من مستوى الدلالة 0,05 نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين في درجات مقياس الخجل

3. عرض و تحليل النتائج الفرضية العامة

1. جدول رقم "5" يوضح حساب الدرجات الكلية لمقياس الخجل لتلاميذ الممارسين

القيمة	التكرار	النسبة المئوية
18 الى 35 منخفضة	18	/20
36 الى 53 متوسطة	45	/50
54 الى 72 مرتفعة	27	/30
المجموع	/90	/100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن درجات الكلية لمقياس الخجل لتلاميذ الممارسين هي كالتالي من 18 الى 35 تلميذ تحصل على درجات منخفضة جدا، أما من 36 الى 53 كلمات حصل على درجات متوسطة ، و من 54 الى 72 تلميذ لديه درجات مرتفعة جدا.

2. جدول رقم "6" يوضح المقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الخجل لتلاميذ الممارسين.

الدرجات الكلية للخجل	المعدل	الانحراف
	39,27	9,93

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات الكلية لمقياس الخجل هي 39,27 وبالانحراف معياري لتفاصل 9,93.

3. جدول رقم "7" يوضح المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي و المتوسط الحسابي الافتراضي لتلاميذ الممارسين.

الدرجات الكلية للخجل	المتوسط حقيقي	المتوسط الافتراضي	T ,test	Sig	مستوى الدلالة
	39.27	36	21.79	0.029	توجد دلالة

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الحقيقي 39,27 و المتوسط الحسابي الافتراضي هو 36 كما يظهر أيضا من خلال الجدول النقطي هي وحده 21,79 و 0,029 عند مستوى الدلالة 0,05

وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي الحقيقي و المتوسط الحسابي الافتراضي لصالح المتوسط الحسابي الحقيقي.

3. مناقشة النتائج:

1.3. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ ذكور و الإناث في مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

حيث تدور الفرضية حول المقارنة بين الذكور و الإناث من حيث الخجل.

فبعد معالجتها إحصائيا يتضح لنا من خلال الجدول رقم " 1 " أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي, وهذا راجع للتقارب المورفولوجي (الطول, الوزن, العمر) من جهة, و من جهة أخرى إعطاء أساتذتهم القدر الكافي من الأهمية للجانب النفسي في حصة النشاط البدني و الرياضي, كذلك نجد دراسة بدر نصيرة لنيل شهادة الماستر بعنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى تلاميذ الثانوي " و من أهم نتائجها توصلت إليها أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس. لهذا نستنتج أن الخجل لا تتعلق بالجنس ولا يتأثر به فخجل يمكن أن يكون عند الذكور و الإناث و أن هناك عوامل أخرى تتحكم فيه.

إذنا لفرضية لم تتحقق حسب النتائج التي توصلنا إليها

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين و الغير ممارسين في مستوى الخجل لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

حيث تدور الفرضية حول المقارنة بين تلاميذ الممارسين و الغير الممارسين من حيث الخجل.

فبعد معالجتها إحصائيا يتضح لنا من خلال الجدول رقم " 2 " أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي , وهذا هذا راجع الى حب الممارسة

الرياضية من أجل المحافظة على اللياقة البدنية من جهة, و من جهة أخرى إعطاء أساتذتهم قوانين لخصه النشاط البدني الرياضي(العلامة, التقويم).

3.3. مناقشة النتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على " يساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"

حيث تدور الفرضية حول حساب الدرجات الكلية لمقياس الخجل لدى تلاميذ الممارسين والغير الممارسين.

و من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا و الموضحة في الجداول رقم (5,6,7) أن قيمة المتوسط الحسابي الحقيقي قدرت ب (39,27) وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الافتراضي و المقدر ب (36) و ذلك عند مستوى الدلالة (0,05) و هي دالة إحصائية و منه توجد فروق في نسبة الخجل بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين.

هذا و قد أثبتت عدت بحوث التأثيرات النفسية الايجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية, فتأثر الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تغلغل الى أعماق مستويات السلوك إضافة الى فوائد صحية, فان الرياضية تتيح له فرص المتعة و البهجة, كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح و المتعة حيث يتحرر الإنسان من بعض الاضطرابات النفسية, و هذا ما أثبتته دراسة أوجيلفي التي أثبتت التأثيرات النفسية الايجابية لرياضة(أمين أنور الخولي,ص35)

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال فوريد و ميلاني و سيموند الذين استخدموا الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة كاستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة.

كما أظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال للممارسة التريبة البدنية و الرياضية على صحة النفسية للمراهق فنجد دراسة "بقدي محمد 2011" و التي بينت مدى مساهمة النشاط البدني و الرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوية اذ توصلت الى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند تلاميذ الممارسين و الغي ممارسين لنشاط البدني و الرياضي.

ومنه فان الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسليه علاجية لتقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهذا ما تحققنا منه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الفرضية.

الاستنتاج العام:

بعد الاطلاع على نتائج الدراسة و بناء على ما توصلت إليه الدراسات السابقة توصلنا من خلالها الى تحليل صحة الفرضية العامة المقترحة في بداية الدراسة فتبين لنا أن لنشاط البدني و الرياضي يساهم في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وهذا في التعامل مع الزاخرين و الامتثال للجماعة و القدرة على التواصل و ترابط بين العلاقات في المدرسة و البيئة.

و في هذا يمكننا القول أن هذه النتائج المتحصل عليها تفيق الى درجة معين مع نتائج الدراسات السابقة و التي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية في التقليل من الخجل

و كما تبين لنا أن الأنشطة البدنية و الرياضية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وفي بناء فرد ذو شخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية و الاجتماعية من خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التقليل من الخجل سواء مع زملائه أو مع الأستاذ و محيطه و بهذا يمكن تحقيق الاستقرار للتلميذ المراهق إرضاء دوافعه بالإضافة الى أنها تساعد على الاطمئنان و التعبير عن شخصيته و تنمي السمات الإرادية و العقلية فهي تكسبهم قوة كريمة و الصبر و إكسابهم الروح الرياضية العالية.

الختامة

خاتمة :

من خلال الدراسة التي قمنا بها و المتمثلة في "دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" توصلنا الى أن لكل منطلق هدف مسطر و مقصود, حيث بدأنا بإشكال و افتراضات و ها نحن الان ننهيه بحلول و نتائج و نعرضها في خاتمتينا هذه التي سنحاول من خلالها تقديم زبده الموضوع.

حيث طبقا مقياس الخجل المعدل "إعداد شيك و ميلشاير المأخوذ من كتاب الاختبارا ثلثنفسية «على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمؤسسة موزا ين سعيد معانقة بولاية تيزي وزو حيث قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة "دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي " و ذلك بدراسة الفروق في مستوى الخجل بين الذكور و الإناث بعينة اشتملت على 120 تلميذ 60 اناث 60 ذكور و توصلنا الى نتيجة عدم وجود فرق بينهم, رغم توقعاتنا الأولية أن تكون هناك فرق بينهم.

بينت نتائج دراستنا بأن لنشاط البدني و الرياضي له دور في تقليل من الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بصفة عامة, فرغم أن النشاطات الرياضية تعتبر علاج لكثير من الحالات النفسية الا أنه لم تأخذ حظها الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية اذ الملاحظ من الواقع البرامج الرياضية المقررة في المؤسسات التربوية الجزائرية هو افتقار مؤسساتنا الى تنظيم محكم و مناسب و غير منسق مع الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية مع تعارض هذه النشاطات مع التحصيل الدراسي للمواد العلمية الأخرى نظرا لكثافة البرامج ضمن الاصطلاح الأخير للمنظومة التربوية وكذا افتقار العديد من المؤسسات الى الملاعب و القاعات الضرورية وعدم اهتمام المسيرين و المسؤولين بالمادة و تهميشها على حساب المواد الأخرى وعدم وجود التحفيزات المادية. لهذا أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة و الخجل بصفة خاصة مشكلة بالغة الاهمية مما دعانا الى كتابة بحث خاص درسنا فيها وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة،الأولى هي أثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الشعور بالخجل, فحاولنا في بحثنا هذا ان نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني و الرياضي للمراهق, و مساهمته في التقليل من الخجل.

ان لنشاط البدني و الرياضي اذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ و المؤسسات التربوية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلفها له الخجل و التي يتخبط في داخلها, كما تبين لنا النتائج

خاتمة

ان النشاط البدني و الرياضي يكتسي أهمية كبيرة و بالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سلميا و مزاجا متزنا و شخصية سوية, كما تنتج عنه الخصال الحميدة و الأخلاق الحسنة كالتسامح و التعاون و حب الغير و كيفية التعامل معه و تخليصه من عقد نفسيته و عادات سيئة .

اذن فممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعده في التقليل من الخجل على الأقل و يبقى الوصول الى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة و المؤسسة و الأساتذة.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي ط1, دار الفكر للطباعة و النشر, عمان1998.

أحمد سيد: مشكلات النظام التربوي العربي ,ط1 دمشق ,2002

أسامة علي راتب: دوافع التوافق في النشاط الرياضي في كرة القدم, درا النشر القاهرة,1990

أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع عالم المعرفة, مصر 2001.

أمين أنور الخولي, الرياضية و المجتمع, بدون ط, سلسلة عالم المعرفة , الكويت سنة1002.

أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية,ط3,دار الفكر العربي قاهرة,2001.

تامر محسن سامي: أصول التدريب في كرة القدم, دار النشر جامعة الموصل 1988.

حسن عوض: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية, بغداد 1970.

عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية, دار البيضاء للعلوم , لبنان,1994.

عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية, دار البيضاء للعلوم , لبنان,1994.

عبد العزيز الدريني: مقياس الخجل , دار الفكر العربي, القاهرة, مصر 1979.

عبد العزيز الدريني: مقياس الخجل, دار الفكر العربي, القاهرة مصر

عبد العزيز الدريني: مقياس الخجل, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر 1979.

علي يحي منصور: الثقافة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1979.

محمد الحمامي, أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية, دار الفكر العربي
القاهرة,1996.

محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي, ط1, دار المعارف القاهرة, 1994.

محمد عاطق غيث : قاموس علم الاجتماع, دار المعرفة الجامعية الاسكندرية,1989.

محمد عاطق غيث : قاموس علم الاجتماع, دار المعرفة الجامعية الاسكندرية1989.

محمد علال خطاب و كمال الدين زكي: التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي ط3 سنة1965.

محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشطي: نظريات و طرق التربية البيئية و الرياضية, ديوان
المطبوعات الجزائرية,ط2,الجزائر , 1992.

محمود أحمد سيد: مشكلات النظام التربوي العربي, ط1 دمشق 2002.

مصطفى رزيق: خفايا المراهقة جار النهضة العربية, دمشق 1960.

مصطفى رزيق: خفايا المراهقة, جار النهضة العربية, دمشق1960.

هلي يحي منصور : الثقافة الرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة مصر 1979.

قائمة المراجع :

- احمد محمد الزعبي .سيكولوجية المراهقة . ط 1 .عمان .الاردن . دار زهران للنشر و التوزيع 2010
- أمين امور الخولي ,محمود عبد الفتاح ,عدنان درويش ,التربية الرياضية المدرسية ,دار الفكر العربي ,القاهرة
مصر ,دون سنة
- تركي رابح :اصول التربية و التعليم ,دون طبعة ,كرمل الحديثة ,بيروت - لبنان,1982
- جمال مثقال و اخرون 2000 الإضطرابات السلوكية .دار صفاء للنشر و التوزيع . عمان . الطبعة الأولى
- حامد عبد السلام زهران , علم النفس و الطفولة و المراهقة ,عالم الكتاب ,جامعة عين الشمس ,القاهرة1995
- حامد عبد السلام زهران ,علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة ,دون طبعة ,عالم الكتاب ,القاهرة 1972
- حمادة لؤلؤة نهاية ,عبد اللطيف (1999) ,الخجل من منظور الفروق بين الجنسين و أوجه الاختلاف بين الفروق
الفردية الدراسية الأربع الجامعية ,مجلة دراسة الخليج و الجزيرة ,العدد 24,49 سبتمبر
- زكريا الشريني,المشكلات النفسية عند الاطفال ,دار الفكر العربي ,الرياض ,بيروت ,الطبعة الاولى ,1981
- سعد جلال ,الطفولة و المراهقة ,ط3,دار الفكر العربي ,القاهرة ,دون سنة
- طه عبد العظيم حسين .2009 .استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الإجتماعي .دار النشر و الفكر ناشرون و
موزعون .الطبعة الأولى
- عبد الرحمان عيسوي.علم النفس النمو .دون طبعة .دارالمعرفة الجامعية.الإسكندرية 1995
- فؤاد البهي السيد ,الأسس النفسي للفرد ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,1997
- فؤاد البهي السيد ,الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ,ط4 ,دار الفكر العربي ,مصر 1985
- فؤاد السيد البهي ,الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ,دار الفكر العربي ,القاهرة مصر بدون سنة

القاهرة , عبد المنعم , عبد القادر الميلادي 2006, سيكولوجية المراهقة مؤسسة شباب جامعة الاسكندرية

قيس ناجي عبد الجبار .تطويرالقابلية البدنية في العمر المدرسي .دون طبعة ,دار الطباعة .القاهرة.1989

مايسة أحمد النيال ,مدحت عبد الحميد أبو زيد ,الخجل و بعض الأبعاد الشخصية ,دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ,العمر الثقافية ,دار المعرفة الجامعية الازريرطة

مايسة أحمد النيال 2002 ,سيكولوجية التوافق ,دار النهضة للنشر و التوزيع ,القاهرة ,دون طبعة

المجلات :

المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية: الخجل الاجتماعي لدى المراهقين في دولة الكويت .

محمد خليل عباس و آخرون: الى مناهج البحث في التربية و علم النفس عمان , الاردن , درا المسايرة لنشر و التوزيع و الطباعة 2009.

محمد سلامة ادم توفي ,علم النفس للطلبة و المساعدين في المعاهد ,دون طبعة ,كرمل الحديثة ,بيروت ,لبنان
1982

المذكرات :

مذكرة تيقرين فريزة بعنوان الخجل و تأثيره على التكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة المتوسطة , المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج بالبويرة 2010-2011

مذكرة ذيب ايمان بعنوان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة , جامعة محمد خيضر ,بسكرة 2019-2020

مذكرة مباركي ايمان و دراج خديجة تحت عنوان الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي بجامعة أكلي محند أولحاج ,البويرة , 2016-2017

مصطفى غالب (1982),التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة النفسية ,دار المعرفة الجامعية ,الطبعة

الثانية

مصطفى غالب 1982, التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة النفسية, دار المعرفة الجامعية, الطبعة الثانية

مصطفى محمد زيان, نمو نفس الطفل و المراهق و اسس الصحة النفسية, الجامعة الليبية, طليبييا, انظر مذكرة

نيل شهادة ليسانس بعنوان: اثر التربية البدنية على نفسية المراهق

مصطفى نوري القمش .خليل عبد الرحمان المعاينة 2007

ميخائيل خليل معوض ,مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف ,دار المعارف المصرية ,

الملاحق

جامعة بومرداس : جامعة امجد بوقرة
قسم علوم النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الخجل

عزيزي التلميذ (ة) تحية طيبة وبعد بصدق التحضير لنيل شهادة الماستر و بهدف انجاز دراسة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى المراهقين .

اليك مقياس الخجل المعدل من تأليف و اعداد شيك و ميشاير

تعريف لؤلؤة حمادة و حسن عبد اللطيف , إعداد بدر محمد الانصاري للبيئة الكويتية هي عبارة عن مجموعة

من الاسئلة نرجوا منكم الاجابة عليها بصدق و بموضوعية بوضع علامة X

ثانوية متعددة التخصصات
الجاهد موزارين سعيد
معامنة

المؤسسة:

اللقب:

الاسم:

الجنس: ذكر

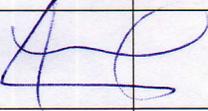
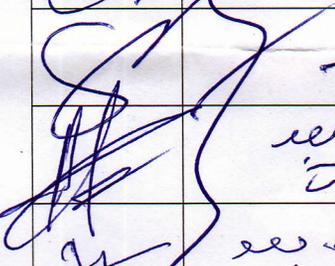
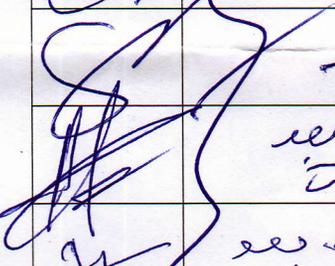
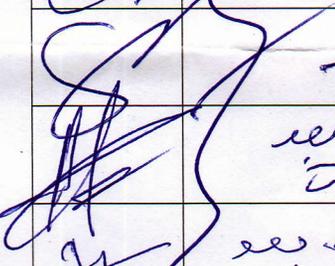
انثى

الرقم	العبارة	ابدا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
01	أشعر بالتوتر عندما اكون مع جماعة الرفاق					
02	أتجنب الحديث مع الغرباء خشية ان أقول شيء يدل على الغباء					
03	انني غير لبق أثناء التحدث مع الآخرين					
04	أجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين					
05	اشعر بالراحة في التجمعات و اللقاءات مع الزملاء في حصة التربية البدنية و الرياضة					
06	اجد صعوبة في التفكير في الاشياء المناسبة عندما اكون وسط جماعة من الأقران في حصة التربية البدنية و الرياضة					
07	من الصعب علي ان اتصرف بشكل طبيعي عندما اقابل الزملاء لأول مرة					
08	أشعر بالخجل عندما أكون بين اشخاص لا أعرفهم					
09	أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الآخرين					
10	أشعر بالتوتر عندما اتحدث مع استاذ					
11	اجد صعوبة في النظر التحديق في مرمى زميل او استاذ					
12	ابادر بالحديث مع الآخرين					
13	لدي شكوك في رغبة الآخرين في مصاحبتي او مجاراتي في حصة التربية البدنية والرياضة					
14	أشعر بالارتباك عندما يقدمني احد لأناس جدد					
15	اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء والزملاء الجدد					
16	اتجنب الاختلاط بمعارف جدد خشية عدم الانسجام معهم					
17	اشعر بالخجل عند مقابلة احد زملاء الجنس الآخر					
18	اشعر بعد الارتياح داخل المجموعات مع الرفاق					

صدق المحكمين

جامعة محمد بوقرة بومرداس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم الانشطة البدنية الرياضي

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرير من الخجل لدى المراهقين

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظات	الإمضاء
1	نويمة	أستاذة معلمي علم	بومرداس	غير مطبول	
2	طاسين	أستاذة معلمي (1)	بومرداس	—	
3	أبراهيم بدر	أستاذة معلمي عالي	بومرداس	—	
4	صاردة محمد	أستاذة	بومرداس	مقبول بعد التعديل	
5	فندة ندير	أستاذة التعليم العالي	بومرداس	مقبول بعد التعديل	

تحت إشراف:

كاسية بوراي

من إعداد الطالبتان

اعبادن سهيلة

مومو نادية