

الدولة الليبية

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة سبها/ كلية التربية البدنية

عنوان البحث:

"اثر الخجل الاجتماعي علي طالبات كلية التربية البدنية / جامعة  
سبها"

ضمن متطلبات الحصول علي درجة البكالوريوس في علوم التربية البدنية

مقدم من الطالبتان :

ارحم بوها محمد علي جمعه و فاطمة محمد محمود محمد

تحت إشراف الدكتور:

عاشور سعيد مينه

للعام الجامعي 2019/2018

# الفصل الأول

- 1/1 - المقدمة.
- 2/1 - مشكلة البحث وأهميته.
- 3/1 - أهداف البحث.
- 4/1 - فروض البحث.

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلمًا ، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية ،وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولآجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تتبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية والرياضية فهما خاطئًا خاصة في مجتمعنا العربي فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك إننا نجد من يراها مضيعة للوقت وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه.

إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية علي الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية علي الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن ممارسة الرياضة تأثيرات نفسية إيجابية علي الفرد وبناء علي ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل المجالات بات من الواجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلي مظهر من مظاهر الانفعالية

وهو الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلي آخر من موقف إلي آخر ومن عمر إلي آخر فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب وخجول. إلا أن الخجل يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد التحويلات من شأنها أن تهيب الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كاستراتيجية للتخفيف من الخجل متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في الدراسة مثل هذه المواضيع .

والسلوك المظهري للطالبة التربية البدنية الرياضية يعد احد مقومات هذا المجال فسلوكها المظهري "يعد سلوك اجتماعي غير محدث بل أن معايير وأنماط أفرادها متراكمة منذ تعرف الإنسان علي الجانب الفني كمكمل للمظهر في كل جوانبه" حيث أن السلوك المظهري عند الفتيات هو الجانب الفني الذي يتميزون به في المجتمع كأحد أوجه الثقافة الاجتماعية والتطور الاجتماعي وانه لدي فريق قليل منهن القدرة علي التفسير والتحليل والذي قد يشكل أحد الضغوط الاجتماعية المادية وخاصة والمعركة لعملية التغير الاجتماعي . وان مجال التربية الرياضية يعد من المجالات التي من شأنها أن تطور الأفراد وتكون لهم قدرات شخصية عالية ولكن هذا الأمر لا يأتي في البداية وإنما في الاستمرارية في هذا المجال .

ويمثل الخجل الاجتماعي ظاهرة نفسية هامة في مجال دراسات الشخصية ورغم الأبحاث العديدة التي تناولت هذه الظاهرة في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال كثير من تفاعلاتها تحتاج إلي المزيد من البحث والتدقيق وخاصة مع تزايد التعقيد في مظاهر الحياة

الاجتماعية والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة الاجتماعية المتعلقة بنمو المجتمع بشكل او بأخر فإن الخجل في حياتنا مطلوب أو ما يسمى الحياء ولكن ذلك الخجل الذي يعزز من احترام الآخرين لبعضهم البعض في مواقف معينة.

فالخجل المحمود والحياء قد تكون مزروعة في داخلنا لان صلاح الفرد يؤدي إلي صلاح المجتمع ولان الحياء شعبة من شعب الإيمان وان الحياة خصلة حميدة تكف صاحبها عما لا يليق وقد قال النبي محمد (ص) ( أن الحياء لا يأتي إلا بخير). أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة وحيويتها تقود إلي اعتبارات عديدة فهي مرحلة بالغة الخطورة لان الطلبة يدخلون فيها وهم يحملون في تكويناتهم تأثيرات العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية وفي هذه السن يكونون عرضة لنواع عديدة تتراوح ما بين الطموح والأقدام والتردد والأحجام والتطلع لتجربة حياتية جديدة يحققها له الوسط الجامعي والاختلاط في مجتمع جديد يتميز بوجود الجنس الآخر من جهة والجو العلمي والثقافي والاجتماعي الذي يسود بين المنتسبين إليها من جهة أخرى مما يعطيهم القدرة علي خلق جو العلاقات نوعية داخل الجامعة لمواد التربية البدنية وعلوم الرياضة أو التكيف السليم مع الآخرين أو مع الطلبة من الجنس الآخر ينشأ عنه حساسية من الصراع بين دافع الاقتراب من الآخرين والخوف الشديد من التقييم الايجابي والسلبى فضلا عن حساسية الطالبة الخجولة تكون مرتفعة في الدقيق أو النظر للآخرين ،ويبدو أن الخجل الاجتماعي واضح عند بعض طالبات التربية الرياضية يرجع إلى أن

التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد والحنان المفرط والتي تكون البذرة الأولى للخجل

الاجتماعي .

## 1 / 2: مشكلة البحث وأهميته:

إن ممارسة النشاط الرياضي حق طبيعي لكلا الجنسين لقد سبقتنا في هذا الدول الغربية وهذا يظهر لنا خلافاً في مشاركات في الحفل الدولية والمسابقات العالمية في مختلف الأنشطة كالجمباز والسباحة والعروض والكرة الطائرة وأخيراً في كرة القدم والملاكمة أما في الوطن العربي نلاحظ أن ليس هناك مشاركات نسائية بعدد كبير وممارسة النشاط الرياضي في ليبيا لا يزال حبس الدار والجدران وهذا بسبب ثقافة المجتمع المتمثلة في نظرتهم للرياضة بشكل عام ورياضة المرأة بصفة خاصة على أن الرياضة تخص الرجال فقط وسعت الدولة بفتح المعاهد والكلية الرياضية لكلا الجنسين في القرن العشرين وخرط في دراسة البنين و البنات على السواء حيث أظهرت النساء مواهب وكفاءات رياضية مميزة إلا أن هناك الكثير من الطالبات لديهن الرغبة ولديهم الموهبة في المشاركة المنافسة ولكن يظل الخجل والخوف من رأي المجتمع عائقاً يحول دون مشاركتهم حين تواجه الطالبة بعض المشاكل أثناء الدراسة منها الخجل من ارتداء البدلة الرياضية وعدم قدرة بعض الطالبات على أداء العروض والتمارين في حضور الطالبة أمام المتفرجين لشعورها بأنها مراقبة من الآخرين وشعور بالخجل من ذلك

والخوف من التعثر والسقوط أمام الشباب يشعرها بالخجل الذي يفقدها الكثير من المهارة والإبداع عزوف الآخرين عن المشاركة في العروض .

ونحن طالبتان دارستان بالكلية وقريبتان من معظم الطالبات لاحظنا بأن الخجل يمثل مشكلة متفاوتة بين الطالبات إذ أن هناك الكثير من الطالبات يمتلكن الموهبة والأداء الجيد ولكن لا يشاركن في النشاط الرياضي كاليوم الرياضي الذي يقام سنوياً داخل الكلية بسبب الخجل ولهذا قامت الباحثتان بدراسة لتوضح هذه المشكلة قيد الدراسة والبحث بأسس و قواعد البحث العلمي بغية الوصول إلي حقائق علميه ومحاولة وضع الحلول المناسبة بين يدي المهتمين.

ومن هنا كان اهتمامنا لهذه الدراسة تحت عنوان الشامل ( دراسة مقارنة الخجل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية البدنية جامعة سبها) لمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثيه مقسمه إلي جانب نظري وجانب تطبيقي.

### 3/1 أهداف البحث:-

1/3/1 التعرف علي مستوي الخجل الاجتماعي لدى طالبات الدارسات لكلية التربية البدنية.

2/3/1 التعرف علي فروق الخجل الاجتماعي بين الطالبات الدارسات لكلية التربية البدنية.

3/3/1- التعرف على نسبة الخجل الاجتماعي لدي الطالبات الدارسات لكلية التربية البدنية.

## 1/4 فروض البحث:-

1/4/1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الدارسات لكلية التربية البدنية في

مستوي الخجل الاجتماعي .

2/4/1- هناك دلالة إحصائية في الخجل الاجتماعي لدي الطالبات الدارسات لكلية التربية

البدنية في مستوي الخجل الاجتماعي.



# الفصل الثاني

0/2- الجزء النظري والدراسات السابقة:

1/2- الجزء النظري.

2/2- الدراسات السابقة.

### مفهوم الخجل :-

عرف الخجل ولفترة طويلة كسمة ،اتجاه ،حالة كف ، وقد حاول العديد من الباحثين تطوير التعاريف الإجرائية لهذه الخبرة البشرية ،مثلا عرف الخجل كخبرة عدم الراحة ، الكف ، عدم الموائمة في المواقف الاجتماعية ،وخاصة في المواقف مع الأفراد غير المألوفين . وقد وصف البسيط "كمقاومة او تجنب مواقف الاقتراب والتفاعل مع الآخرين حيث لا يمكنه الابتعاد عن مراقبة الآخرين له".

هذا ويعتبر الخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي ، يمكن تعريف الخجل من خلال وجهات النظر المختلفة وهي كالآتي :-

أولاً: من وجهة النظر التي تعتبر الخجل كخبرة شخصية (شعور )، ويعتبر الخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي .

ثانياً: من وجهة النظر السلوكية يكون سلوك الفرد مقيداً أو متردداً عند وجود صعوبة في

تحقيق الاتصال الناجح مع الآخرين (التجنب الاجتماعي) وقلة الكلام ، وقد عرفه (

بيكونس) بأنه "الميل لجنب التفاعلات الاجتماعي والفشل في المشاركة بشكل مناسب في

مواقف الاجتماعية وقد ميز (بيكونس) بين الخجل الداخلي والخجل الصريح، ففي حالة الخجل الداخلي يكون لدى الفرد مهارات اجتماعية ولكن لديه التشكك بالذات وعدم الارتياح، بينما الخجل الصريح يمتلك الفرد مهارات اجتماعية محدودة ويختبر شعور عدم الارتياح . وقد عرف تصنيفات فرعية للخجل تضمنت ثلاث مجموعات من الأفراد علي النحو التالي .:

مجموعة الأولى :تتألف من الأفراد الذين لا يبحثوا عن تفاعلات اجتماعية ويفضلوا البقاء منفردين .

مجموعة الثانية :تتضمن الأفراد الذين يقاوموا الاقتراب من الآخرين وليس لديهم مهارات اجتماعية ،وثقة منخفضة بالذات .

مجموعة الثالثة :تتضمن الأفراد الذي يحصرون أنفسهم ضمن توقعات اجتماعية محددة ويعانون من القلق الدائم من انتهاك هذه التوقعات.

ثالثاً: من وجهة نظر الأعراض النفسية ويتضمن القلق الاجتماعي الشخصي ويحدث متزامنا مع السلوك الاجتماعي المكبوح ،وقد عرفه "ليري" علي انه:.

"مجموعة أعراض سلوكية عاطفية متزامنة ، تتصف بالقلق الاجتماعي والكبح في العلاقة بين الأفراد الناتجة عن وجود توقع او تقييم للعلاقة بين الأفراد .

وهذا يعني ان الخطة السلوكية التي يضعها الفرد تقيد وتوقف قبل أدائها ، فالشخص الخجول لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية ويكون أكثر تأكيداً لذاته، ولكن لسبب أو لآخر لا يرغب في التعرف والاستجابة .

وقد عرف الخجل المزمّن بأنه الخوف من التقييم السلبي المرافق بالضغط أو الكف الاجتماعي والذي يتداخل بشكل ذو معني مع المشاركة في الأنشطة المرغوبة بالنسبة له ومع المباشر بالأهداف الشخصية والمهنية.

وقد قامت العديد من الدراسات المهمة بخجل ،بتعريف الخجل كسلوك انسحابي أو مخلوع الفؤاد عندما يلتقي مع أفراد لأول مرة.(1).

الخجل هو الشعور بالحرج والاضطراب عند مواجهة الناس عموم أو الخجل له أعراض خارجية مثل احمرار الوجه أو لعنمة في الكلام وغصة في الحلق ،وزيادة نبضات القلب ، وإحساس بالعرق وعدم القدرة علي التركيز، وأعراض داخلية مثل الالم الشديد وعدم الثقة في النفس ،وعدم القدرة علي التعبير وتجنب الآخرين، وعلي هذا فهو يختلف عن الحياء الذي هو خلق يبعث علي ترك القبيح ويمنع من التقصير في حق الآخرين .

**مفهوم الخجل:**

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل نظرا طبيعته المركبة من هذي الناحية فلقد عرف عبد الهادي بأنه(حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشي الموقف الراهن المحيط به)

وعرفه السماوي بأنه(تأثير انفعالي الآخريين في المواقف الاجتماعية )

أشار البكر علي بأنه (حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي).

وكذلك أشار الدريني علي انه(ميل إلي تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة).

## الخجل .:

هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويتطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صرع عميق بين الإدارة والعوائق التي تعرضه والسبب في حدوث شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته .(4:325 )

## التعريف الإجرائي للخجل .:

هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل علي تفاعلات اجتماعية والتي تعبر علي عدم الارتياح (الإحساس بالضيق وعدم المقدرة علي التحدث

والتعبير عن الآراء أمام الآخرين وعدم الثقة بالنفس وصعوبات التعبير عن الذات وتجنب المواقف الاجتماعية والهروب الاجتماعي).

### الخجل الاجتماعي:

هو العجز عن أداء السلوك ذو أهمية سوى كان لفظيا او مهنيا ويؤثر ذلك في كل المحيط الذي فيه الشخص وحالته الداخلية. من الخجل الاجتماعي .:

هو مرض السلوكيات الاجتماعية لأنه مرتبط بالجماع هاو بصفة عامه الخجل الاجتماعي هو هوى هيجان مهذب مختلف عن الخوف الذي يعتبر انفعال نفساني فطري يتجلى في الهروب من الأخطاء والهروب منها(7: 91).

وأشار حمد اسعد البهي أن الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة الفرد مع الآخرين التي تتسم بالخجل ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي ألي التعرف الكلي في تكوين شخصيته كما تتفق جميع التعريفات السابقة علي ان خبره الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر كما انها مشبوهة أثناء وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات و كما هو معروف يكون حسن المعاشرة ، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه.(1)

مكونات الخجل: اقترح عبدا لرحمن العيسوي نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي .:

### 1. المكون الانفعالي .:

ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلي استجابة التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه "كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين"

## 2 . المكون المعرفي:.

حيث أشار عبد الرحمن إلي ذلك المكون بأنه (أنتباه مفرط الذات "ووعي زائد بالذات وصعوبات في الأقناع والاتصال .

## 3المكون السلوكي:

نقص السلوك الظاهر ويركز علي الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية .

## 4 المكون الوجداني للخجل :.

والتمثيل في الحساسية "وضعف الثقة بالنفس "اضطراب المحافظة علي الذات.

## أسباب وأشكال الخجل :.

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي:

- 1 . عوامل نفسية متمثلة بالتنشئة الاجتماعية كالسخرية من سلوك الطفل، وعدم تشجيعه.
- 2 . عوامل اجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الأسري.
- 3 . عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز

## أهم أسباب الخجل وهي:.

1/مشاعر النقص في الجسم "الحواس" وفي المصروف .

2/ أسلوب التربية الخاطئة.

3/ التأخير الدراسي.

4/ افتقار الشعور بالأمان والإحساس الدائم بالخوف .

5 / نشأة المراهق في أسرة خجولة.

وقد اتفق كل من عبد الهادي محمد في كتاب الموسوعة النفسية مع مصطفى نوري القمش

وخليل عبد الرحمن المعاينة في كتاب الاضطرابات السلوكية والإنفاعلية:.

علي أن أشكال الخجل :-

1/ الخجل الاجتماعي الانطوائي :. ويتميز الفرد بالعزلة مع عدم القدرة علي العمل بكفاءة

الجماعة .

2/ الخجل الاجتماعي العصبي :. هو قلق ناتج عن شعور بالوحدة النفسية مع وجود

صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

3/ الخجل العام :يتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية في الأماكن

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

5/ الخجل المزمن :. يقلق صاحبه يخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه .

6/ الخجل الموقفي :. ويتعرض الفرد للمواقف الاجتماعية معينة تقضى الخجل وتزول بزوال

الموقف .

7/ الخجل الموجب :. كصفات مستحسنة للهدوء .



8/ الخجل السالب :. كصفات غير مستحسنة اجتماعياً كالعزلة ( الخوف والقلق ).

9/ الخجل المتوازن :. دون أفرط بشكل مقبول اجتماعياً.

10/ الخجل المزاجي :. ويرتبط بالمزاج وتقلباته.

11/ الخجل المتصنع :. من اجل تحقيق هدف ما.

12 :. الخجل العاطفي : وهو متعلق بالحب و العشق.

### أعراض الخجل :

رغم تعدد أعراض الخجل تختلف نسبتها من فرد إلي آخر ومن مستوي إلي آخر ومن مثير  
لآخر .

وقد اتفق كل من مصطفى نوري القمش و خليل عبدالرحمن المعايط مع غلام علي أفروز .

### 1/ الأعراض الاجتماعية :.

ضعف القدرة علي التفاعل اوالتواصل تفضيل الوحدة والرغبة بالأنسحاب .

### 2/ الأعراض الفيزيولوجية :.

احمرار الوجه ،جفاف الحلق ،زيادة خفقان القلب .

### 3/ الأعراض المعرفية :.

قلة التركيز ، تداخل الأفكار ، ضعف قدرة الفهم

### 4/ الأعراض الانفعالية والوجدانية :.

(التوتر، الخوف، ضعف الثقة بالنفس) وعليه فإن جملة تلك الأعراض لاتحدث دفعه

واحد بل يحدث بعضها وفقاً لشدة المواقف وطبيعة الشخص نفسه ، ودرجة حالة الخجل .

وقد توجهت بعض الدراسات إلي أن الخجل مرتبط بمتغير الجنس حيث توصلت هذه

الدراسات إلي أن الإناث أكثر عرضة للخجل من الذكور ، فمن الدراسات العربية نجد دراسة

(مجدي حبيب 1992) والتي أجريت علي عينة والتي أسفرت نتائجها أن الإناث اكبر خجلا

من الذكور ، ومن الدراسات التي أكدت ذلك نجد دراسة (ستوبارد وكالين ) والتي توصل فيها

أن الأناث أكثر إظهار للخجل مقارنة بالذكور في مرحلة ما بعد المراهقة وخاصة أن الإناث

يمرون في هذه المرحلة مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية كبيرة .

إن التأثيرات الخجل السيكولوجية مختلفة ومعقدة وتأتي من عدم تكيف الخجول مع

الأوضاع ، فا لخجول يخشي المجتمع ومع ذلك تراه يعود دوما نحو موضوع خوفه تتاقض

ظاهري فحسب ذلك بأن الخجول يشعر بحاجة كبيرة الي ان يكون محبوبا وفي الوقت

عينه هو يشعر بالحاجة ألي الحب ، إذا فهو يسر في التعاطي مع البشر إلا هؤلاء لايفهمون

برودته وخوفه وعجزه عن أبراز مشاعره الحقيقة وتراهم ينبذونه جريحا منكدا والخجول لا

يחס مطلقا بالارتياح وليست ردود فعله مطلقا عفوية اذا شاء إظهار مشاعر مهما تكن

نبيلة ، فإن الإنفعالية تحتاجه وتقلب حياته النفسية رأسا علي عقب وتقلب توازن منطقته

وتقوده إلي أعمال إلي أقوال معاكسة لتلك التي كان يود إطلاقها وحيثما كان الخجول يرغب

في التعبير عن العفوية يظهر انعدام العفوية أي البرودة ، ويبتعد مخاطبوه إزاء مثل هذا

الموقف ويتألم الخجول من ذلك ويفكر بينه وبين نفسه كيف أنهم لم يحسوا بالمشاعر المتعاطفة التي كنت أديهم نحوهم وتراه مجروحاً في الوقت الحاضر هو يشعر بالأحاساس المقلق بأنه ليس محتملاً في المجتمع الذي يحيا فيه ويدفعه هذا الشعور إلي ترصد المظاهر المحتملة التي ستوجه إليه ويجتر الإشارات الاقوال التي حزرها أو سمعها ، وأن قابليته علي التأثير مفرطة والخجول يبحث عن العزلة حيث يضجر ويعتبر باستمرار أفكاره ضد هذا المجتمع الذي يبقية علي انفراد علي الاقل هو مقتنع علي أنه كذلك.

### القيمة الاجتماعية للرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل واجداها لتحقيق النضج الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد ، وذلك لما تتحه مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية. كالعمل لصالح العام واحترام الآخرين وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالأثارة كما يحدث في أثناء النشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي .

وتستند التربية البدنية والرياضة في أغلب برامجها علي الجماعة لان وحده النشاط فيها هي (الفصل) أو ( الفريق ) وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده وإنما يلعب مع آخرين غيره مما يساعد علي تقوية أواصر الصداقة واكتساب الفرد للصفات الاجتماعية المطلوبة والتنازل تدريجيا عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة ، فتذبل بذلك بعض الميول الفردية التي ولد مزودا بها (كالفردية والانانية) وتحل محلها صفات

اجتماعية مرغوبة (كالتعاون وانكار الذات) ويتحول الفرد من الاهتمام الافراد وذلك لما تتحه مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والاخذ والعطاء وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعمل لصالح العام واحترام الآخرين بنفسه .

والتمركز حولها إلي اهتمام بالجماعة ،ويصبح قادراً علي التفاعل مع غيره ،يأخذ منهم ويعطي لهم ، ويشاركهم في السراء والضراء ويحس بإحساسهم مسهما معهم علي العمل في سبيل تقدم المجتمع ورفقيه .

كما أن ميادين التربية البدنية والرياضية لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد ، بل وجدت طريقها إليها لتعمل علي إعداده فردياً واجتماعياً في آن واحد فقسمت له ميادين الالعاب الي الفردية ينمي فيه الاقدام والشجاعة والاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب خلالها علي التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً فتقوي فيه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه كما ان الرياضة تمدنا بأنشطة ترويحية اجتماعية والتي هي احد الاعمدة الرئيسية لبرامج الترويح العامة.

وتعني هذه البرامج أن التفاعل مجموعة من الافراد بعضهم مع بعض في جو من الانطلاق والمرح ، يلتقون في مناسبات اجتماعية مختلفة كالرحلات والمنزهات والمخيمات والمعسكرات يمارسون خلالها بعض الأنشطة كالألعاب الهادئة أو الألعاب الحركية الموسيقية او التابع او يؤدون بعض الحركات التعبيرية . وتهدف الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلي

إشاعة روح الجماعة والمرح بين الأفراد المنتفعين بها وتكوين صداقات وعلاقات إنسانية طيبة مع الغير ولتلائم مع الأجواء الاجتماعية المختلفة والتكيف بها .

وبذلك يتبين الي ان التربية البدنية والرياضة تستهدف النمو الاجتماعي لدي الافراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذين يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الاولية وتكسبهم مبادئ اجتماعية سامية.

### التربية البدنية :

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ،تهدف إلي تكوين الفرد بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف .

### حصة التربية البدنية:

تعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعة والكيمياء واللغة ،ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية ، ولكنه ايضاً يمدّه بالمثير من

المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية ، بالإضافة إلي المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الانسان وذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل التمرينات والالعاب المختلفة الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعد لهذا الغرض .

(94:10).

## الرياضة والحياة المتزنة .:

من ابرز الاهداف التربوية في العصر الحديث تكوين الشخصية المتكاملة المتوازية النامية في جميع النواحي بدرجة متساوية ، بحيث لا يطغى النمو في ناحية ما علي ناحية أخرى ، أو علي سائر النواحي .بل البعض يري أن هذا هو الهدف النهائي للتربية . ذلك أن الشخصية المتوازية هي الشخصية السليمة التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تصبح بتوازنها قادرة علي الانتاج وعلي النمو وعلي التقدم ،ولو نظرنا الي الوسائل التي يمكن بها أعداد هذه الشخصية لوجدنا أن التربية الرياضية تعتبر من أهم الوسائل العلمية التي تساعد علي تكوين الشخصية المتوازية من جميع النواحي ، فالرياضة تنمي الجسم وعن طريق حياة المعسكرات يمكن علي سبيل المثال تنمية النواحي الاجتماعية ،ويمكن تحقيق النضج الانفعالي ،كما يمكن تحقيق النضج الاقتصادي ، وباختصار يمكن القول أن التربية الرياضية إيجابية في تحقيق هذا الهدف الرئيسي من أهداف التربية .

## الرياضة والقضاء علي الانحرافات الخلفية .:

أن الوعي السياسي والتربية السياسية تتطلب شباباً واعياً متمسكاً بميثاق وطنه مؤمناً بدوره لتحقيق الاهداف القريبة والبعيدة ، وبأنه يضع لبنة لتحقيق هذا الهدف وهنا نجد دور التربية الرياضية واضحاً في تمكين الشباب من التمسك عن طريق القضاء علي الانحرافات الخلفية والوقاية منا ايضاً .

فقد تبين أنه خلال الحرب العالمية الثانية كان عدد المقبوض عليهم من الاحداث دون الثانية

### مظاهر الرياضة في المجتمع:.

1. التربية البدنية في المدارس.

2. الرياضة الجامعية.

3. رياضة أوقات الفراغ الترويح.

4. رياضة القوات المسلحة ، والشرطة، والقوات الخاصة .

5. رياضة المستويات ، او رياضة البطولات .

6. الرياضة العلاجية .

ولكل منها هدف :

1. الهدف في مجال التربية البدنية في المدارس والرياضة الجامعية :.

أ. تحقيق الكفاية البدنية والحركية والمهارية لمجموع الاطفال والتلاميذ والطلاب .

ب . إكسابهم السمات الخلقية والاجتماعية والادارة الذاتية المرغوبة .

ج إكسابهم الميول لرياضة الايجابية نحو الممارسة الرياضية والارتقاء بمستوي الوظائف

العضوية الحيوية .

2. في مجال أوقات الفراغ والترفيه :

القدرة علي توجيه الغالبية العظمي من افراد الشعب نحو الممارسة الرياضية الايجابية المنتظمة ، بهدف الترويح واستثمار اوقات الفراغ في أنشطة رياضية اختيارية ممتعة تعتبر لهم بمثابة راحة ايجابية نشطة ، وتسهم بالتالي في القدرة علي العمل والانتاج .

3. في مجال رياضة القوات المسلحة والشرطة والقوات الخاصة .:

يتمثل العائد في أكسب الكفاية البدنية والحركية والقتالية والحربية للدفاع عن الوطن وحماية أمن المواطنين .

4. في مجال رياضة المستويات العالية .:

الارتقاء بمستوي المتوفقين رياضياً ، وتسجيل البطولات والارقام القياسية وحسن تمثيل الوطن في المنافسات الرياضية العالمية والاولمبية ، والقارية ، والدولية.

5. في مجال الرياضة العلاجية والتعويضية والمعاقين .:

يتمثل العائد في الوقاية والعلاج والتشوهات القومية والاصابات الرياضية وتأهيل المعاقين ، اهمية الرياضة للإنسان لكي يعيش حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة والقدرة علي أداء متطلبات الحياة اليومية وأعبائها بصورة سليمة .



يجب عليه الاهتمام بجسمه وما يحتويه من اجهزة حيوية وعضلية في حالة صحية سليمة دائماً اذا أراد الإنسان الحفاظ علي صحة جسمه وكفاءته ، لا بد وأن يكتسب اللياقة البدنية وهي حالة صحية تسمح للإنسان وتساعد علي أداء الانشطة اليومية بكفاءة وحيوية وتقلل من احتمال تعرضه للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط وتوفر القدرة في التغلب عليها .

لكي يكتسب الإنسان اللياقة البدنية المطلوبة يحتاج أن يمارس الرياضة ويؤدي التمرينات المختلفة التي تحقق ذلك بصورة صحيحة ، وهناك علاقة وثيقة بين النشاط البدني والصحة إذ أن ممارسة نشاط بدني شاق ومناسب ومنتظم يؤدي من الناحية البدنية الي الآتي .:

. يرقى بالتغيرات التي تتم في تركيبات المخ ووظائفها في الاطفال والكبار .

. كما أن الإثارة الحسية من خلال النشاط البدني ضرورية من أجل نمو وتطور أمثل للجهاز العصبي .

(185:6).

### علاقة الرياضة بالمجتمع :

ان الرياضة نظام اجتماعي كبير، وهي واقع ملموس في حياتنا ، يحدث فيها كل انماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية .

فالرياضة جزء من نسيج هذا المجتمع أي انها صورة مصغرة من المجتمع الاكبر ، فهي تتأثر بكل ما يسود في هذا المجتمع من فلسفة وقيم وعادات وتقاليد وظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية واذا نظرنا إلي الرياضة نظرة موضوعية فسوف نلاحظ أن الرياضة بأنشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر علي المجتمع.

فالرياضة لها تأثير حيوي علي الممارسين لها ،فهي تكسبهم العديد من الصفات المواطنة الصالحة التي تؤهلهم لان يكونوا مواطنين نافعين لأنفسهم ومجتمعهم .

ومن الدلائل الهامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل علي تأثير الرياضة علي المجتمع هو تخصيص مساحات زمنية لرياضة . (29:2).

### الرياضية قيمة اجتماعية :

تعطي معظم المجتمعات الحديثة اهتماماً كبيراً بالتقدم العلمي، وبالرغم من هذا التقدم الذي نعيش فيه الآن إلا أن المجتمعات الحديثة تذخر بالكثير من المشكلات الحياة .

وكان من نتيجة ذلك أن يصبح الانسان منفصلا عن مجتمعه يعيش داخل نفسه تحاصره مفاهيمه ومعاييره التي تمزقت نتيجة التقدم الحضري ،كما تغيرت أغلب تصورات الإنسان عن ذاته.

الامر الذي أدي بدرجة كبيرة إلي التذبذب في القيم وعدم التميز بين ما هو صواب وما هو خطأ . وكل ذلك أنعكس في صراع داخلي بين الانسان ونفسه ونتج عنه عجزه عن تطبيق

ما قد يؤمن به من قيم نتيجة سيطرة القيم المادية وتغلغلها عن سائر القيم الاخلاقية والاجتماعية.

وتأتي أهمية القيم الاجتماعية في حياة الفرد من حيث مساهمتها مساهمة فعالة في بناء شخصيته وتشكيل تفكيره والارتقاء بإمكانياته ولا تقتصر أهميتها عن هذا الحد بل أنها تتغلغل في حياته لارتباطها عنده بمعنى الحياة ذاتها كما أنها تعمل بمثابة موجبات للتوازن بين مصالحه الشخصية ومصالح المجتمع.

وتمثل التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا هاما من التربية الاجتماعية، فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها باعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في الاعداد للمواطنة السليمة أو كأنشطة تمارس بطرق منظمة داخل وخارج الاندية والساحات ومراكز الشباب.

فالتربية الرياضية دراسة للطبيعة البشرية في مواقف متعددة ولذا فهي من مجالات التي تساعد الافراد علي فهم انفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمة ومثله العليا، وتتوقف شخصية الفرد، وقيمه ومكانته الاجتماعية عن حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته .

والمشاركة العملية في أي لون من ألوان الرياضة تكسب الفرد كثيرا من القيم الاجتماعية التي تدعم حياته وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير، واعتزاز بالانتماء

لجماعة والاخلاص لها ، واعزاز الجماعة بانتمائه اليها مما يؤثر تأثيراً فعالاً وحسناً في تدعيم شخصية الفرد وفي تمسك المجتمع وانسجام افراده .

الرياضة كنشاط إنساني جماعي لا يتأسس علي الدوافع الفسيولوجية وحدها كما يتبادل إلي ذهن الكثيرين ,ولكنها تتأسس علي دوافع اجتماعية ايضا للان الفرد حينما يمارس النشاط الرياضي مع غيره من الافراد فإنه يكتسب كثيرا من الخبرات الاجتماعية ،ويخطو خطوات حثيثة نحو التقدم الاجتماعي وتكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضاؤه عن نفسه وعن انتماءاته ،وعن دوره الذي يقوم به نحو الآخرين .

ان التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب لنمو البدني في كثير من المجالات الرياضية الامر الذي يتعين ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالمهارة الحركية والخبرة الاجتماعية علي قدم المساواة اثناء الممارسة الرياضية ،ضرورة الاهتمام بالألعاب الجماعية كوسيلة لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد .(15 :77.79).

### الخلج والانسحاب الاجتماعي:

ان سعادة الانسان تتبع من قدرته علي التكيف مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به وحتى يحقق التكيف الايجابي لا بد من اشباع حاجاته في ضوء متطلبات البيئة ،ويقتضى هذا الاشباع تفاعلاً مستمراً مع الآخرين الذين يحيطون به ويتعاملون معه.

فإذا كان التفاعل ناجحاً حقق الفرد إشباع حاجاته ، وإذا لم يستطع إشباع حاجاته ، فإنه لا يستطيع تحقيق التكيف والتوافق السليم وتصنيف الاسباب والعوامل التي تحول دون اشباع الفرد لحاجاته في مجموعتين رئيسيين وعلي النحو التالي :-

### عوامل خارجية:

ناتجة عن الظروف البيئية المحيطة به كالعوائق الاجتماعية .

### عوامل داخلية شخصية :-

تنشأ عن وجود عيب خلقي ، جسدي ، نفسي ، أو نقص في المهارات الاجتماعية.

ويعد الخجل من بين الأسباب الشخصية النفسية التي تعوق الفرد عن اشباع حاجاته

، وبالتالي تحول دون تحقيق التكيف مع الآخرين ، ويصف (حمدي وداوود) الخجل بأنه

مشكلة مرتبطة بعدم الشعور بالأمن ، ولأنه يصف الأطفال الذين لديهم نقص في الثقة

بالنفس ويتملكهم شعور الخوف والقلق .

### أهداف الخدمة الاجتماعية المدرسية :-

هناك العديد من المحاولات لتحديد أهداف الخدمة الاجتماعية المدرسية فهناك من يري أن

الخدمة الاجتماعية المدرسية تعمل في المحيط المدرسي لتحقيق هدفين رئيسيين هما :-

1. تنشئة المتعلم تنشئة اجتماعية سليمة وهي عملية التطبع الاجتماعي أو بناء الشخصية

الانسانية التي يتحول خلالها الفرد من كائن بيولوجي إلي كائن اجتماعي ينمي استعداداه

ويسهم بدوره في التأثير علي ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه وتتضمن عمليات التنشئة الاجتماعية للمتعلّم مساعدته علي مواجهة مشكلاته وتزويدهم بالإمكانيات التي تجعله أكثر قدرة علي الإسهام في النمو بمجتمعه .

2. تمكين المتعلم والمدرسة علي زيادة الإنتاج و الإسهام في التنمية فالطالب الذي تهيأ له خدمات اجتماعية مناسبة تقابل مشكلاته واحتياجاته يصبح أكثر قدرة علي التحصيل الدراسي أو بمعنى آخر أكثر إنتاجاً .

والإنتاج بالنسبة للمدرسة يعني قدرتها علي أداء وظيفتها بصورة مؤثرة علي المتعلم ومجتمعه .

برنامج الخدمة الاجتماعية المدرسية الفعال يجب أن يواجه الاحتياجات المتغيرة لتلاميذ المدرسة .:

كما يري بعض الآخر أن أهداف الخدمة الاجتماعية المدرسية وهي .:

1/ اعتماد الطالب اجتماعياً ونفسياً للإفادة من العملية التعليمية بحل كافة ما يعانيه من مشكلات تعوق استفادتهم .

2/ مساعدة المدرسة للتعرف علي حالة الطلاب باستجلاء ظروفهم الخاصة ، لتساعدهم علي رسم خططها التربوية .

3/ المساهمة في عملية التنشئة الاجتماعية .

4/ تزويد التلاميذ بخدمات المجتمع الخارجي المتاحة .

وقد حدد محمد سلامة غياوي أهداف الخدمة الاجتماعية المدرسية في الأهداف الآتية .:

1. توجيه التفاعلات الاجتماعية للطلاب والارتقاء بمستواهم بما يؤدي إلي ضبط السلوك

وتغيره بما يسمح بالتعامل الجماعي داخل وخارج البيئة المدرسية والمحلية .

2. الخدمة الاجتماعية المدرسية تهدف الي انماء الشخصية عن طريق تدعيم وتكوين القيم

الأخلاقية الضابطة والقيم المعنوية المحفزة علي للعمل ، وتوجيه وتعليم الافكار والآمال

والتطلعات التي يرنوا المجتمع إلي تحقيقها .

3. مساعدة التلاميذ علي التكيف المناسب بالبيئة الاجتماعية المدرسية .

4. التدريب علي الضوابط الاجتماعية المتعلقة بالقيم والاتجاهات المرغوب فيها وتزويد

الطلاب بما يرغبهم فيها ويبسطها لهم .

5. تحقيق التساند والتماسك والتكافل الاجتماعي عن طريق خلق لون من البيئة الاجتماعية

المدرسية التي يعيش في ظلها الطلبة وسط خبرات منسقه متوازنة واتجاهات مشتركة ،

فيستحييون استجابات متوافقة يتغلبون من خلالها علي المتناقضات التي يواجهونها من

عوامل الجذب التي تشدهم الي الجماعات المتفاوتة مستوياتها والتي ينتمون إليها سواء من

ناحية المستويات الاسرية العائلية أو جماعة الرفاق أوالاتجاهات الدينية وما إلي ذلك .

6. تزويد الطلاب بالأسلحة الفكرية والاتجاهات العقلية والاجتماعية والدينية التي تؤهلهم للقيام بمسؤولياتهم المتجددة من خلال إطار المجتمع القومي التي تستمد فيه المدرسة أيديولوجيتها أو فلسفتها الاجتماعية .

7. تهدف الخدمة المدرسية إلى إحداث التغيير والتجديد الذي يجعل من المدرسة وسيلة لتنمية القيادات الاجتماعية الماهرة القادرة على تحمل مسؤوليات البناء والانتماء لمجتمعهم .

8. تهدف الخدمة الاجتماعية المدرسية إلى ربط المدرسة بالحياة الاجتماعية لكل من المجتمع المحلي والمجتمع الوطني والمجتمع القومي الذي تستمد منه مقومات وجودها .

9. تهدف الخدمة الاجتماعية المدرسية إلى أن يصل بالمدرسة إلى قيامها بدورها الطبيعي في عملية التنشئة الاجتماعية حيث أن المدرسة هي جهاز المجتمع وأداة الدولة في تشكيل أبناء المجتمع وتنشئتهم وإعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة .

وهناك مجموعة من العوامل التي تحدد أهداف الخدمة الاجتماعية وهذه العوامل هي :-

1. احتياجات الأطفال والشباب الذين تمارس معهم الخدمة الاجتماعية .

2. أهداف المدرسة التي تمارس فيها هذه المهنة .

3. متطلبات المجتمع من أنماط سلوكية وقيم اجتماعية .

4. أهداف الخدمة الاجتماعية المدرسية بشكل عام .



## أهمية الخدمة الاجتماعية المدرسية :-

المدرسة هي إحدى مؤسسات المجتمع التي تتحمل العبء الأكبر في عملية التنشئة الاجتماعية للتلاميذ بإعدادهم للحياة المستقبلية كمواطنين صالحين .

وقد أصبحت للمدرسة أهمية كبرى في مواجهة المشكلات والظواهر الاجتماعية في مجتمعنا المعاصر وأصبح لها أهميتها في تربية الشباب تربية اجتماعية سليمة وخاصة في المرحلة الثانوية بصفة عامة والمدارس الفنية بصفة خاصة حيث تعتبر المدرسة مركز إشعاع للبيئة وتعمل على الربط بين التلاميذ ومجتمعهم وإثارة وعيهم وإعدادهم للقيام بواجباتهم ومسئولياتهم نحو المجتمع الذي يعيشون فيه .

والخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي تسعى الي مساعدة التلاميذ علي مواجهة مشكلاتهم الاجتماعية ومقابلة متطلبات نموهم الاجتماعي بإعدادهم لمواجهة القضايا والظواهر المجتمعية وتحدد أهمية الخدمة الاجتماعية المدرسية فيما يلي :-

اولا: الإسهام في النواحي التالية :-

أ/ التربية العقلية :-

عن طريق اكتشاف الأساليب والطرق التي يمكن عن طريقها الاستفادة من ألوان المعرفة العقلية في مواجهة متطلبات الحياة في حل مشكلات التي تواجهه أي فرد خلال عملية التعلم .

ب/ التربية الحركية :. لتثبيت وإكساب المهارات والخبرات التي تساعد التلميذ علي القيام  
بواجباته اليومية المختلفة .

ج/ التربية الاجتماعية :. عن طريق التفاعل الاجتماعي.

(32. 13:7).

## 2/2 الدراسات السابقة:

1/2/2- اجريت الباحثة هدي صالح حسن دراسة بعنوان " علاقة بعض سمات

الشخصية بالخجل لدي طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة  
القادسية "

-هدف الدراسة:

التعرف علي علاقة بعض سمات الشخصية بالخجل لدي طالبات المرحلة الاولى بكلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية.

- المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي 15 طالبة المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية.

- المعالجات الإحصائية:

- الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

- النسبة المئوية.

- اهم النتائج:

اثر الخجل علي سمات شخصية طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2/2/2- اجرت فاطمة سالم خالد المدني (2006) دراسة بعنوان " الخجل وعلاقته

بالتحصيل الدراسي "

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث:

تكونت العينة من ثلاثة أقسام يتكون كل قسم من اربع سنوات ( علم النفس - علم الاجتماع - علم التربية).

**أهم النتائج:**

كانت اهم النتائج انه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنوات الدراسية علي مقياس الخجل.

3/2/2 . أجرت الباحثة حدة كزكوز (2017) دراسة بعنوان الحاجات النفسية لدي المراهقة

الخجولة اجتماعياً

**المنهج المستخدم:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة الوصفية

**عينة البحث:**

تم اختيار 3 حالات للدارسة .:

الحالة الاولي :فتاة تبلغ من العمر 18 سنة من بلدية مشونش تعاني من الخجل اجتماعي

شديد ، المستوى التعليمي الثالثة الثانوى شعبة الاداب وفلسفة ، المستوى الاقتصادي

متوسط.

الحالة الثانية : فتاة تبلغ من العمر 19 سنة من بلدية مشونش تعاني من الخجل الشديد ،  
المستوي التعليمي الثالثة الثانوي شعبة الاداب وفلسفة ، المستوى الاقتصادي متوسط .

الحالة الثالثة : فتاة تبلغ من 20 سنة من ولاية بسكرة تعاني من الخجل اجتماعي شديد ،  
المستوي التعليمي الثانية جامعة شعبة الحقوق ، المستوى الاقتصادي ضعيف

### المعالجات الاحصائية:

. الانحراف المعياري

. المتوسط الحسابي

. النسبة المئوية

### اهم النتائج:

بالنسبة لنتائج المتحصل عليها في دراستنا ان للمراهقه الخجولة اجتماعيا حاجات نفسية  
فقد تحققت في الحالات الثلاث حيث يمكن تفسير وجود الحاجات النفسية لديهم وبأنهن  
يعانين من مشاكل خاصة من الناحية النفسية ابرزها الخجل الاجتماعي والخوف و الانطواء  
والصورة السلبية والاحباط و الشعور بالنقص نتيجة كثرة المشاكل الاسرية في حياتهن .

4/2/2 اجري الباحث ابراهيم نصري (2016)

دراسة بعنوان ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية

**المنهج المستخدم:**

المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث من المدرسة الثانوية من ولاية تالخت

**المعالجة الإحصائية :**

. المتوسط الحسابي

. الانحراف المعياري

**اهم النتائج :**

خلال فترة المراهقة يصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات نفسية وجسمية مفاجئة حيث يطأر عليه بعض التناقضات والتقلبات وعدم الاستقرار كالقلق والخجل.....الخ. وقد أثبتت عدت بحوث أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيض من هذه الاضطرابات النفسية ومنها موضوع بحثنا هذا الذي يكمن في مفاهيم الخجل ودور النشاط البدني والرياضي في التحرر منه ، وهذا مما لوحظ على أن الخجل في جملته

تأثير سلبي على نفسية المارهبق وبعظهر ذلك من خلال نتائج المقياس الذي وزع عليهم. وهذا نظار للتغيرات الحادثة على عدة مستويات مرفولوجية نفسية ثقافية واجتماعية بسبب المارهبقة مما يخلق الكثير من الخجل لديهم وهذا مما يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي فكانت الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل، وهذا ما تحققنا منه من خلال بحثنا هذا بان للممارسة الرياضية دور فعال في التخفيف من الشعور بالخجل. ومن هذا المنطلق و من خلال إثباتنا لثلاث فرضيات من أصل ثلاث فرضيات مطروحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي انه فعلا لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور فعال في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## الفصل الثالث

### 3/0- إجراءات البحث.

1/3 - منهج البحث.

2/3 - عينة البحث.

3/3 - أدوات البحث.

4/3 مجالات البحث.

5/3 - المعالجات الإحصائية.



### 1/3- المنهج المستخدم في البحث:

المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

### 2/3- عينة البحث:

عينة 70 طالبة من جامعة سبها كلية التربية البدنية .

### الجدول رقم ( 1 ) يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير السنة الدراسية

السنة	التكرار	النسبة%
الاولى	9	12.9
الثانية	9	12.9
الثالثة	39	55.7
الرابعة	13	18.6
المجموع	70	100.0

من الجدول السابق يتضح أن نسبة 12.9% من أفراد العينة يمثلون السنة الدراسية الاولى والثانية ، حين نجد نسبة 55.7% من أفراد عينة الدراسة من السنة الثالثة ، أما نسبة 18.6% من أفراد عينة الدراسة هم السنة الرابعة من طالبات كلية التربية البدنية بجامعة سبها.

### 3/3- ادوات البحث:

استمارة استبان التي استخدمتها هدي حسين في البحث بعنوان علاقة بعض سمات الشخصية بالخلل لدي طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

### 4/3 - مجالات البحث:

1\_ مجال البشري: طالبات جميع المراحل السنوية في كلية التربية البدنية والرياضية جامعة سبها 2018\_2019.

2\_ مجال المكاني : قاعة الرياضية سبها .

3\_ مجال الزماني: 2019\_3\_4\*.....

3/5- المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث

استخدمت الباحثتان المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية %

2. المتوسط الحسابي.

3. الانحراف المعياري.

4. اختبار الكاف تربيع كا<sup>2</sup>.

5. تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لتحديد الفروق بين المجموعات

## الفصل الرابع

0/4 - عرض النتائج ومناقشتها.

1/4 - عرض النتائج.

2/4 - مناقشة النتائج.

## 1.4 عرض النتائج:

### جدول (2) مستوى الخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة التقييم
70	69.47	9.76	72.36	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (2) مستوى الخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (69.47) ، والانحراف المعياري (9.76) ، و المتوسط الفرضي (72.36) وهو مستوى خجل متوسط يتسم بالاجابية بين طالبات كلية التربية البدنية جامعة سبها.

### جدول (3) النسب المئوية ومربع كا<sup>2</sup> لاستجابات الطالبات للعبارات (1-4)

الدالة الاحصائية	كا <sup>2</sup>	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	22.49	21.4	15	60.0	42	18.6	13	1

دال	26.43	57.1	40	35.7	25	7.1	5	2
غير دال	1.23	37.1	26	35.7	25	27.1	19	3
دال	8.09	30.0	21	48.6	34	21.4	15	4

كاً<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = 5.99

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 60.0% من الإجابات على الفقرة الأولى للاستبيان (أحيانا) ، و 21.4% أجابوا (نادرا) ، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة كاً<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (22.49) اكبر من قيمة كاً<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 57.1% من الإجابات على الفقرة الثانية للاستبيان (نادرا) ، و 35.7% أجابوا ب(أحيانا) ، و 7.1% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة كاً<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (26.43) اكبر من قيمة كاً<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الثانية.

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 37.1% من الإجابات على الفقرة الثالثة للاستبيان (نادرا) ، و 35.7% أجابوا ب(أحيانا) ، و 27.1% كانت استجاباتهم ب(دائما). و من

خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدر (1.23) اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدر (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الثالثة.

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 48.6% من الإجابات على الفقرة الرابعة للاستبيان ب(أحيانا) ، و 30.0% أجابوا ب(نادرا) ، و 21.4% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدر (8.09) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدر (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الرابعة.

#### جدول (4) النسب المئوية ومربع $\chi^2$ لاستجابات الطالبات للعبارات (5-8)

الدالة الاحصائية	$\chi^2$	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	7.91	35.7	25	45.7	32	18.6	13	5
دال	24.54	60.0	42	27.1	19	12.9	9	6
دال	21.11	25.7	18	58.6	41	15.7	11	7
دال	13.57	50.0	35	35.7	25	14.3	10	8

ك<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 45.7% من الإجابات على الفقرة الخامسة للاستبيان ب(أحيانا)، و 35.0% أجابوا ب(نادرا)، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (7.91) اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الخامسة.

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 60.0% من الإجابات على الفقرة السادسة للاستبيان ب(نادرا)، و 27.1% أجابوا ب(أحيانا)، و 12.9% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (24.54) اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة السادسة.

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 58.6% من الإجابات على الفقرة السابعة للاستبيان ب(أحيانا)، و 25.7% أجابوا ب(نادرا)، و 15.7% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (21.11) اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة السابعة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 45.7% من الإجابات على الفقرة الثامنة للاستبيان ب(نادرا)، و 35.7% أجابوا ب(أحيانا)، و 14.3% كانت استجاباتهم (دائما). و من

خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (13.57) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الثامنة.

### جدول (5) النسب المئوية ومربع $\chi^2$ لاستجابات الطالبات للعبارات (9-12)

الدلالة الإحصائية	$\chi^2$	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	13.74	17.1	12	52.9	37	30.0	21	9
غير دال	5.60	40.0	28	40.0	28	20.0	14	10
غير دال	5.94	37.1	26	42.9	30	20.0	14	11
غير دال	5.67	38.6	27	41.4	29	20.0	14	12

$\chi^2$  الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 52.9% من الإجابات على الفقرة رقم (9) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 30.0% أجابوا ب(دائما) ، و 17.1% كانت استجاباتهم (نادرا). و من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (13.74) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (9).



من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 40.0% من الإجابات على الفقرة رقم (10) للاستبيان ب(نادرا) ، و 40.0% أجابوا ب(أحيانا) ، و 20.0% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (5.60) اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (10).

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 42.9% من الإجابات على الفقرة رقم (11) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 37.1% أجابوا ب(نادرا) ، و 20.0% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (5.94) اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (11).

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 41.4% من الإجابات على الفقرة رقم (12) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 38.6% أجابوا ب(نادرا) ، و 20.0% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (5.67) اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (12).

**جدول رقم (6) النسب المئوية ومربع  $\chi^2$  لاستجابات الطالبات للعبارات (13-16)**

الاحصائية	الدلالة	كا <sup>2</sup>	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
			النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال		9.03	45.7	32	37.1	26	17.1	12	13
غير دال		4.83	27.1	19	45.7	32	27.1	19	14
دال		12.01	24.3	17	22.9	16	52.9	37	15
غير دال		0.37	30.0	21	34.3	24	35.7	25	16

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = 5.99

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 45.7% من الإجابات على الفقرة رقم (13) للاستبيان ب(نادرا) ، و 37.1% أجابوا ب (أحيانا) ، و 17.1% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أيضا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (9.03) اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في رقم (13).

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 45.7% من الإجابات على الفقرة رقم (14) للاستبيان ب(أحيانا)، و 27.1% أجابوا ب(نادرا) ، و 27.1% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أيضا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (4.83) اصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (14).

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 52.9% من الإجابات على الفقرة رقم (15) للاستبيان ب(دائماً) ، و 24.3% أجابوا ب(نادراً) ، و 22.9% كانت استجاباتهم (أحياناً). و من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أيضاً أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (12.01) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (15).

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 35.7% من الإجابات على الفقرة رقم (16) للاستبيان ب(دائماً) ، و 34.3% أجابوا ب (أحياناً) ، و 30.0% كانت استجاباتهم (نادراً). و من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أيضاً أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (0.37) أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الثامنة.

#### جدول (7) النسب المئوية ومربع $\chi^2$ لاستجابات الطالبات للعبارة (17 - 20)

رقم الفقرة	دائماً		أحياناً		نادراً		$\chi^2$	الدلالة الإحصائية
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
17	35.7	25	34.3	24	30.0	21	0.37	غير دال
18	8.6	6	50.0	35	41.4	29	20.09	دال

دال	25.49	60.0	42	28.6	20	11.4	8	19
دال	24.80	42.9	30	51.4	36	5.7	4	20

كاً<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 35.7% من الإجابات على الفقرة رقم (17) للاستبيان ب(دائماً) ، و 34.3% أجابوا ب(أحياناً) ، و 30.0% كانت استجاباتهم (نادراً). و من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أيضاً أن قيمة كاً<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (0.37) اصغر من قيمة كاً<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (17).

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 60.0% من الإجابات على الفقرة رقم (18) للاستبيان ب(أحياناً) ، و 41.4% أجابوا ب(نادراً) ، و 35% كانت استجاباتهم (دائماً). و من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أيضاً أن قيمة كاً<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (20.09) اكبر من قيمة كاً<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (18).

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 60.0% من الإجابات على الفقرة رقم (19) للاستبيان ب(نادراً) ، و 28.6% أجابوا ب(أحياناً) ، و 11.4% كانت استجاباتهم (دائماً). و من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أيضاً أن قيمة كاً<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (25.49) اكبر من

قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (19).

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 51.4% من الإجابات على الفقرة رقم (20) للاستبيان

ب(أحيانا) ، و 42.9% أجابوا ب (نادرا) ، و 5.7% كانت استجاباتهم (دائما). و من

خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (24.80) اكبر من قيمة

$\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (20).

#### جدول (8) النسب المؤوية ومربع $\chi^2$ لاستجابات الطالبات للعبارات (21 - 24)

الدلالة الاحصائية	$\chi^2$	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	7.05	42.9	30	38.6	27	18.6	13	21
غير دال	5.67	41.4	29	38.6	27	20.0	14	22
دال	8.60	47.1	33	34.3	24	18.6	13	23
دال	13.91	21.4	15	54.3	38	24.3	17	24

كاف الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 42.9% من الإجابات على الفقرة رقم (21) للاستبيان ب(نادرا) ، و 38.6% أجابوا ب(أحيانا) ، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما).  
و من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أيضا أن قيمة كاف المحسوبة المقدره (7.05) اكبر من قيمة كاف الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (21).

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 41.4% من الإجابات على الفقرة رقم (22) للاستبيان ب(نادرا) ، و 38.6% أجابوا ب(أحيانا) ، و 20.0% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أيضا أن قيمة كاف المحسوبة المقدره (5.67) اصغر من قيمة كاف الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (22).

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 47.1% من الإجابات على الفقرة رقم (23) للاستبيان ب(نادرا) ، و 34.3% أجابوا ب(أحيانا) ، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أيضا أن قيمة كاف المحسوبة المقدره (8.60) اكبر من قيمة كاف الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (23).

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 54.3% من الإجابات على الفقرة رقم (24) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 24.3% أجابوا ب (دائما) ، و 21.4% كانت استجاباتهم (نادرا). و من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (13.91) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (24).

### جدول (9) النسب المئوية ومربع $\chi^2$ لاستجابات الطالبات للعبارات (25 - 28)

الاحصائية	$\chi^2$	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	7.74	32.9	23	47.1	33	20.0	14	25
دال	12.20	38.6	27	47.1	33	14.3	10	26
غير دال	3.80	27.1	19	44.3	31	28.6	20	27
دال	7.06	38.6	27	42.9	30	18.6	13	28

$\chi^2$  الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن 47.1% من الإجابات على الفقرة الخامسة رقم (25) ب(أحيانا) ، و 32.9% أجابوا ب(نادرا) ، و 20.0% كانت استجاباتهم (دائما). و

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (7.74) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة رقم (25).

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن 47.1% من الإجابات على الفقرة رقم (26) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 38.6% أجابوا ب (نادرا) ، و 14.3% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (12.20) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (26).

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن 44.3% من الإجابات على الفقرة (27) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 27.1% أجابوا ب(نادرا) ، و 28.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (3.80) اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (27).

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن 42.9% من الإجابات على الفقرة (28) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 38.6% أجابوا ب (نادرا) ، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدرة (7.06) اكبر من قيمة



كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (28).

**جدول رقم (10) النسب المؤوية ومربع كا<sup>2</sup> لاستجابات الطالبات للعبارات (29 - 32)**

الدلالة الأحصائية	كا <sup>2</sup>	نادرا		أحيانا		دائما		رقم الفقرة
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
دال	17.34	47.1	33	42.9	30	10.0	7	29
دال	16.83	27.1	19	55.7	39	17.1	12	30
دال	8.25	41.4	29	41.4	29	17.1	12	31
دال	7.40	37.1	26	44.3	31	18.6	13	32

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 5.99$

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 47.1% من الإجابات على الفقرة (29) للاستبيان ب(نادرا) ، و 42.9% أجابوا ب(أحيانا) ، و 10.0% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أيضا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره (17.34) اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة الخامسة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 60.0% من الإجابات على الفقرة (30) للاستبيان ب(نادرا) ، و 27.1% أجابوا ب(أحيانا) ، و 17.1% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدره (16.83) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (30).

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 41.4% من الإجابات على الفقرة (31) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 41.4% أجابوا ب(نادرا) ، و 17.1% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدره (8.25) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (31).

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 44.3% من الإجابات على الفقرة (32) للاستبيان ب(أحيانا) ، و 37.1% أجابوا ب (نادرا) ، و 18.6% كانت استجاباتهم (دائما). و من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أيضا أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة المقدره (7.40) اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدره (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات في الفقرة (32).

جدول (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب استجابات الطالبات  
نحو الخجل الاجتماعي

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	
الثامن عشر	0.64	2.02	أتردد قبل أن أسأل الأستاذ أثناء الدرس	1
الأول	0.63	2.50	أرتبك عندما أتحدث مع زملائي	2
السادس عشر	0.80	2.10	أشعر بالحرج عند وجود غرباء في الصف	3
السابع عشر	0.71	2.08	أجد صعوبة في الاستفسار عن معلومة اجهلها	4
الرابع عشر	0.72	2.17	أتلثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال	5
الثالث	0.73	2.47	أشعر بأنني لا أستطيع المناقشة مع زملائي	6
السادس عشر	0.64	2.10	أرتبك عند مواجهتي مواقف جديدة	7
الخامس	0.72	2.35	أشعر بالحرج عندما أتناول الطعام أو الشراب مع الآخرين	8
الثالث و العشرون	0.68	1.87	تضيع مني إجابة أسئلة اعرفها جيدا عند وقوفي أمام الأستاذ في الصف	9
الحادي عشر	0.75	2.20	خجلي الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي	10
الرابع عشر	0.74	2.17	أشعر بأنني تنقصني أساليب التعامل مع زملائي	11

الثالث عشر	0.75	2.18	أشعر بالإحراج إذا اضطررت للدخول إلى إدارة الكلية	12
الثامن	0.75	2.28	أتجنب مقابلة التدريسي أو زملائي الطلاب الذين يعرفونني في الطريق العام	13
التاسع عشر	0.74	2.00	أجد صعوبة في المبادرة في الحديث مع الغرباء	14
الرابع و العشرون	0.84	1.71	أفضل الامتحانات التحريرية على الامتحانات الشفوية	15
الثاني والعشرون	0.81	1.94	أحاول إلا أكون أمام بصر المعلمة	16
الثاني والعشرون	0.81	1.94	أجلس في المقاعد الخلفية	17
السادس	0.63	2.33	أشعر بأنني غير قادر على إقامة علاقة مع زملائي من نفس الجنس	18
الثاني	0.70	2.48	أحب أن العب بمفردي	19
الرابع	0.59	2.37	أفرك يدي في مواقف المواجهة مع زملائي	20
التاسع	0.75	2.24	يقول المعلمون عني خجول	21
العاشر	0.76	2.21	أشعر بالإحراج والضيق عند مشاركتي في نشاطات الكلية	22
السابع	0.76	2.29	أحس بأنني غير مرغوب من قبل زملائي	23
الحادي والعشرون	0.68	1.97	أرتبك عندما التقى بشخص ما من	24

			الجنس الآخر	
الخامس عشر	0.72	2.13	أتحدث بصوت منخفض في الصف	25
التاسع	0.69	2.24	أشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين	26
العشرون	0.75	1.99	أخجل من النظر في عيون الشخص الذي يحدثني أو أحدثه	27
الحادي عشر	0.73	2.20	إذا فقدت شيئاً أتردد من سؤال زملائي عنه	28
الرابع	0.66	2.37	أتصعب عرقاً في مواقف المواجهة مع زملائي	29
السادس عشر	0.66	2.10	أتردد في دخول الصف إذا وصلت متأخراً	30
التاسع	0.73	2.24	إذا ناديت على أحد زملائي أمام الآخرين ولم أخجل من أن أكرر النداء	31
الثاني عشر	0.73	2.19	يحمّر وجهي فمواقف المواجهة مع زملائي	32

يتضح من الجدول رقم (11) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب استجابات

الطالبات نحو الخجل الاجتماعي بكلية التربية البدنية بجامعة سبها ، حيث جاءت في المرتبة

الأولى العبارة رقم (2) بمتوسط حسابي (2.50) ، واحتلت العبارة رقم (19) الترتيب الثاني

بمتوسط حسابي (2.48) ، بينما جاءت العبارة رقم (6) في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي

(2.47) ، و في الترتيب الرابع جاءت العبارة رقم (20) بمتوسط حسابي (2.37) ، حيث

جاءت العبارة رقم (8) خامسا بمتوسط حسابي (2.35) ، وفي الترتيب السادس جاءت العبارة رقم (18) بمتوسط حسابي (2.33) ، بينما جاءت العبارة رقم (23) في الترتيب السابع بمتوسط حسابي (2.29) ، و في الترتيب الثامن جاءت العبارة رقم (13) بمتوسط حسابي (2.28) ، حيث جاءت العبارة رقم (31) في الترتيب التاسع بمتوسط حسابي (2.24) ، وفي الترتيب العاشر جاءت العبارة رقم (22) بمتوسط حسابي (2.21) ، وهكذا باقي العبارة (انظر الجدول رقم 11).

جدول رقم (12) يوضح تحليل التباين بين نتائج في الخجل الاجتماعي تبعا لمتغير السنة

#### الدراسية

البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الخجل الاجتماعي	بين المجموعات	357.554	3	119.185	1.037	0.382
	داخل المجموعات	7581.932	66	114.878		

			69	7939.486	المجموع	
--	--	--	----	----------	---------	--

قيمة ت الجدوليه عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 2.468$

يتضح من جدول رقم ( 12 ) إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمتغير السنة الدراسية في الخجل الاجتماعي ، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (1.037) وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى عدم وجود فروق معنوية متغير الخجل الاجتماعي وفقا لمتغير السنة الدراسية ، وبذلك ترفض فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطالبات وفقا لمتغير السنة الدراسية بكلية التربية البدنية - جامعة سبها في الخجل الاجتماعي.

#### 2/4 مناقشة النتائج :

من خلال العرض السابق لجداول الاستبيان اتضح لنا بان هناك تباين بين آراء عينة البحث وهم طالبات الكلية في جميع العبارات المختلفة المتعلقة بالبحث، حيث أشارت النتائج الإحصائية إلى الترتيب الأول كانت لعبارة رقم (2) والتي تقول ( ارتبك عندما أتحدث مع زملائي ) بمتوسط حسابي (2.5) وانحراف معياري بلغ (0.63) والترتيب الثاني كان للعبارة رقم (19) والتي تقول ( أحب ان العب بمفردي) بمتوسط حسابي بلغ ( 2.47 ) وانحراف معياري بلغ (0.70)، وفي الترتيب الأخير كانت لعبارة رقم ( 9 ) والتي تقول ( تضيع مني إجابة أسئلة أعرفها جيداً عند وقوفي أمام الأستاذ في الصف ) بمتوسط حسابي بلغ (1.87) وانحراف معياري ( 0.68 )، وكل تلك الإجابات كانت إجابات سلبية وهذا يفسر لنا الفرضية

الثانية والتي تقول بان هناك دلالة إحصائية في الخجل بين طالبات الكلية، وتعزي الباحثان سبب ذلك بان ثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده تلعب دورا كبيرا في عدم تقبل المجتمع

لممارسة المرأة للنشاط الرياضي وخاصة أثناء وجود الرجل

و كما يقول امين خولي (1996) لاعتبارات كثيرة أغلبها ثقافية اجتماعية لم تجد المرأة

الفرصة الكافية عبر التاريخ لتثبيت اهليتها في المشاركة الفعالة في الرياضة فلقد وضعت

للمرأة حدود رسمتها أدوارها الاجتماعية كأثني وعبر وقائع كثيرة تبادل الاقتصاد فيها على

الأنوثة او الرياضة في أحيان كثيرة فكان علي المرأة ان تختار احد الدورين دون الآخر فلقد

كانت المشاركة الرياضية بطريقة تقليدية حكرا على الذكور في اغلب الاجتماعات الإنسانية

كما أن المناخ الثقافي الرياضي كان يوحى بأن المتطلبات البدنية و النفسية للرياضة

التنافسية إنما هي ذات طابع رجولي خالص بل ان التزويين ضلو ينظرون إلي الرياضة

كمصدر لتطبيع الذكور على خصائص الرجال ولعب ادوارهم ولهذا فأن الصورة الانطباعية

المجاهدة لرياضة التنافسية لا تتوقف بشكل عام مع نمط الاجتماعي المرسوم للأنثى او الذي

ينبغي ان تكون عليه ويعتقد الكثيرون ان هذه الخبرة (المشاركة الرياضية) تؤثر في تشكيل

سلوكيات الغير مرغوبة للأنثى الامر الذي يبدو كأنه تحدير لها من هذه المشاركة. ( امين

خولي )

وقال محمد حسن علاوي(2009) نظرة المجتمع وتقاليده بالنسبة لممارسة الرياضة للمرأة.(

محمد حسن علاوي (175:12) .



عبر التاريخ كانت المرأة في حالة تشبه الاعتذار عن اقتحامها لميدان الرياضة كما كانت تستعيز بما يفترض انه نقص في الأنوثة بالمشاركة في أنواع معينة فقط من الرياضيات ولكن دون تعهدات جادة نحو مشاركة الرياضة في الوقت الذي توسعة فيه مشاركة الذكور في الرياضة في العصر الحديث كما تلقى قبولا ودعما كبيرين وثقافيا فإن الحدود بين الذكور و الانوثة تقاوم التغيير بشكل هائل وهذا يبدو حقيقة واضحة ، خاصة عندما نتناول الرياضة ومسابقاتها ، فالدور التقليدي للذكر قد سمحت له السياقات الثقافية بتقرير مدي سلوكي متوقع ومعيارى إلى حد كبير ،بينما السلوك الذي ترتبط به الأنثى في الرياضة ، لا يدعمه المجتمع ، وخاصة الذكور ، دعما إيجابيا لأنه سيكون سلوكا غير أنثوي وغير مرغوب ، فسلوك الأنثى لا يتضمن بالضرورة النجاح في الرياضة التنافسية .

ولقد ظهرت عدة دراسات وبحوث عربية تناولت علاقة المرأة بالرياضة واتخذت لها عناوين متشابهة في مغزاها الاجتماعي لعل أهمها عنوان (عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة) ، ولكن العزوف عن الرياضة بالنسبة للمرأة إنما هو نتيجة حالة اغتراب ثقافي / اجتماعي متصل بالرياضة وتباين حاد للمفاهيم بين ما يطالب به التربويون من الممارسة للرياضة وبين واقع مترد للرياضة النسائية والتي تحاط بكم من الاعتبارات الاجتماعية الثقافية، بعضها متصل بالعادات والتقاليد ، والبعض الآخر ينسب إلى الخرافات المتوارثة عبر الأجيال ، ولكن مع تباشير عصر النهضة العربية ، و ظهور مفاهيم وشعارات المساواة ،

وأن المرأة نصف المجتمع ، بدأت رياضة المرأة في الوطن العربي تتقدم إلي الأمام بضع خطوات ، وان كانت خطوات محسوبة ، فعلي الرغم من إنشاء أقسام ومعاهد وكليات متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة خاصة المرأة ( 3:90، 91، 94 ).

## الفصل الخامس

0/5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1/5 - الاستنتاجات.

2/5 - التوصيات.

1/5 - الاستنتاجات:

مما تقدم في الفصل الرابع والمتمثل في عرض للنتائج ومناقشتها استنتجت الباحثان

التالي .:

1 . بأن هناك نسبة دالة إحصائية لمستوى الخجل لدى الطالبات الدارسات بكلية التربية البدنية للعام الدراسي 2019/2018 .

2 . هناك فروق دالة إحصائية بين الطالبات الدارسات بكلية التربية البدنية للعام الجامعي 2019/2018 .

3 . ان الخجل يقف عائقاً عند الطالبات رغم وجود الموهبة والرغبة في المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة .

4 . ان الخجل يؤثر سلبياً على التحصيل العلمي لدي الطالبات الدارسات في كلية التربية البدنية للعام الجامعي 2019/2018 .

5 . ان ثقافة المجتمع تحول دون اقتحام المرأة للمجال الرياضي على ان الرياضة يختص بها الذكور فقط .

2/5 التوصيات :

1 . توعية المجتمع وتنقيفه عبر وسائل الأعلام والمحاضرات داخل المجتمع لما للرياضة من فوائد صحية أنها ليست حكراً علي الرجال .

2 . تشجيع الطالبات الدارسات في الكلية علي المشاركة في الأنشطة الرياضية عن طريق زيادة الدرجات .

3 . الأكتثار من الأنشطة الرياضية داخل وخارج الكلية واقحام في المسابقات الرياضية

4 . إجراء بحوث أخرى مماثلة في مختلف الكليات داخل ليبيا لمعرفة مستوى الخجل لدى الطالبات الدارسات في الكليات .

## المصادر والمراجع

- 1-أبراهيم ناصري : ممارسة البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل  
لدي تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل  
شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ، دراسة ميدانية لثانوية  
بلدية تالخت ، ولاية باتنة ، 2016.
- 2 - أخلاص محمد حفيظ و مصطفى حسين باهي : علاقة الرياضة بالمجتمع ،الاجتماع  
الرياضي ،الطبعة الثانية،2004.
3. أمين انور الخولي : الرياضة والمجتمع ،عالم المعرفة والفنون الآداب الكويت، 1996
4. جميل طليبا : مفاهيم الخجل، المعجم النفسي بالألفاظ العربية والفرنسية  
والنفسية، بيروت لبنان، 1988.
5. حدة كزكوز : الحاجات النفسية لدي المراهقة الخجولة اجتماعيا ، مذكرة مكملة لنيل  
شهادة الماستر في علم النفس تخصص عل النفس العيادي ،جامعة  
محمد

خيضر بسكرة .

6. حسام سامر عبده : مظاهر الرياضة في المجتمع ، الادارة الرياضية الحديثة ، طبعة

الاولي ، عمان الاردن 2011 .

7. عبد الرحمن العيساوي : تعريف الاجرائي للخجل سيكولوجية الطفولة والمراهقة

وحقائقه الانسانية ، طبعة الاولى ، بيروت ، دار ربيع للعلوم

،

. 1994

8. غلام علي أفروز : الخجل من الناحية النفسية وسبل معالجته ،مؤسسة الهدي للنشر

والتوزيع ،طهران ، طبعة الاولى، 2001 .

9. فاطمة سالم خالد مدني : الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي ،(2006) .

10. فيصل ياسين ومحمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة ،طبعة

الثانية ،1992 .

11. محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي ،طبعة السابعة، 2009 .

12. محمد اسعد البهي : الأسس النفسية للنمو ،الدار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة الثالثة

1994

13. مصطفى السايح محمد : الرياضة والتربية الاجتماعية ،طبعة الاولى ، 2007 .

14. ----- : علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية ،طبعة

الاولي

2007

15. هدي صالح حسن : علاقة بعض سمات الشخصية بالخجل لدي طالبات المرحلة الاولى

بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية .