



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية الحركية



رقم :

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

تخصص : النشاط البدني والرياضي المدرسي

العنوان :

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة

الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة بئر مقدم

تحت إشراف :

أ . د . مزروع السعيد

من إعداد :

مباركة ضياء الحق

السنة الجامعية : 2020/2019

الإهداء

الحمد لله الذي وفقني لما وصلت اليه لولا فضلہ علينا ومنه أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا الى من عطرت حياتي وأبججتها الى من كانت السند لي في هذه الدنيا الى من رافقتني طيلة دني بدعوات الخير الى من يعجز اللسان والكلمات عن وصفها فاحلى كلمة نطق بها اللسان " أُمِّي الحبيبة " حفظها الله ورعاها من كل بلاء الى من قاسموني مشوار العمر " اخوتي : جلال - رمزي - سيف

اخواتي : **فضيلة - كريمة - نجاة - خولة**

وابنائهم وبناتهم : **دعاء - تسنيم - أيهم - أيهم - اياد - ابرار - ايناس - فاطمة الزهراء.**

والى أُمِّي الثانية بنية أطل الله عمرها الى اصدقائ الطفولة والدراسة كل باسمه .

ضياء الحق



شكر وعرافان



عملاً بقول الله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإيجاز هذا البحث .

لى الروح الطاهرة : مباركة مسعود رحمه الله .

يسعني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرافان الى أستاذي المشرف الدكتور : مزروع السعيد .

على عنايته الكبيرة , ونصائحه القيمة لي التي فتحت أمامي طرق البحث فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه

القيمة لإتمام هذا البحث كذلك الزميلة طالبة الدكتوراه بدرينة خميرة التي مدت يد العون

في تقديم نصائح ومعلومات قيمة .

في الاخير أرمي الشكر الواسع الى والدي الغالية العريزة أطل الله في عمرها ورعاها من كل شر التي

كانت ولا تزال سندي في الحياة .

ضياء الحق



قائمة المحتويات

الإهداء	أ.....
شكر وعرفان	ب.....
قائمة المحتويات	////////.....
قائمة الأشكال	ج.....
قائمة الجداول	د.....
مقدمة	8-6.....

الجانب التمهيدي

الإشكالية	13-11.....
فرضيات البحث	14.....
أهمية البحث	15-14.....
أهداف الدراسة	15.....
بناء المفاهيم الإجرائية (المصطلحات)	20-16.....
الدراسات السابقة والمشاهدة	29-20.....
التعليق عن الدراسات السابقة والمشاهدة	32-30.....

الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط البدني والرياضي

تمهيد	36.....
النشاط البدني والرياضي التربوي	38-37.....
مفهوم النشاط البدني الرياضي	40-38.....

41-40	أهداف التربية البدنية والرياضية
42-41	الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
44-42	مفهوم درس أو حصة التربية البدنية والرياضية
45	ممارسة النشاط البدني والرياضي النسوي في الاسلام
46	خلاصة الفصل

الفصل الثاني : الخجل

48	تمهيد
49	مفهوم الخجل
50	الفرق بين مفهوم الخجل والحياء
51-50	أنواع الخجل
53-51	أعراض الخجل
54-53	أسباب الخجل
54	مكونات الخجل
55	الاتجاهات المفسرة للخجل
56	صفات الشخص الخجول
57-56	طرق وعلاج الخجل
58	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الأسس المنهجية للدراسة

63.....	الدراسة الاستطلاعية
64-65.....	المنهج المتبع
65.....	متغيرات الدراسة
66-67.....	مجتمع الدراسة
70-68.....	عينة الدراسة
71.....	مجالات الدراسة
76-71.....	أدوات جمع البيانات
79-76.....	الخصائص السيكومترية للأدوات
81-79.....	الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

84-83.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
85-84.....	مناقشة الفرضية الأولى
87-86.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
88-87.....	مناقشة الفرضية الثانية
90-89.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
91-90.....	مناقشة الفرضية الثالثة
93-92.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

94.....	مناقشة الفرضية العامة
95.....	الاستنتاج العام
98-97.....	الخاتمة
99.....	التوصيات والاقتراحات
///.....	المراجع
///.....	الملاحق
////////.....	ملخص الدراسة

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
67	تمثيل بياني يوضح توزيع التلميذات حسب كل ثانوية.	01
70	تمثيل بياني يوضح توزيع التلميذات المحجبات على مستوى كل ثانوية.	02
70	تمثيل بياني يوضح توزيع التلميذات غير المحجبات على مستوى كل ثانوية.	03
83	تمثيل بياني يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الأولى.	04
86	تمثيل بياني يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الثانية .	05
89	تمثيل بياني يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الثالثة	06
92	تمثيل بياني يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية العامة.	07

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
31-30	يتمثل في التعليق عن الدراسة .	01
67	يتمثل في توزيع التلميذات حسب كل ثانوية	02
69	يتمثل في توزيع التلميذات حسب كل ثانوية , وحسب نوع الهدام في كل ثانوية .	03
73	يمثل أرقام وعبارات الأبعاد لمقياس الخجل .	04
73	يمثل تصنيف أرقام وعبارات مقياس الخجل (سالبة - موجبة) .	05
78	يبين معامل ثبات مقياس الخجل .	06
83	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عندي مستوى الدلالة (0.05) لمستوى مظاهر الإحراج .	07
86	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى المظاهر النفسية .	08
89	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى المظاهر الاجتماعية.	09
92	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) الفرضية العامة .	10



مقدمة

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة ، وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفات حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى للنضج الحركي ليتفتح تفتحاً كاملاً . ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات نوع من أنواع النشاط الرياضي ، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة .

(المنصوري 1971ص 35)

إن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة من حيث أنها تساعد على إعداد الفرد الصالح إعداداً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً ، وعليه يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة ميداناً هاماً من ميادين التربية البدنية وعنصراً قوياً في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة فان التربية البدنية والرياضية في أوسع معانيها الحديثة تعني عملية التوافق بين الفرد وبيئته الاجتماعية من حيث القيم والاتجاهات تبعاً لدرجة التطور ، بهدف نموه المتوازن من جميع النواحي .

وهي في المدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثلها مثل المواد الأخرى... الخ .

ولكنها تختلف عن المواد الأخرى بكونها تعمل على اكتساب التلاميذ مهارات وخبرات حركية وزاداً من معارف ومعلومات تغطي الجوانب الاجتماعية والنفسية وهذه من خلال العملية التدريسية . كما تعمل على تروية الفرد بمختلف المهارات والخبرات التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع وتعمل على تطوير القيم الأساسية مع أنها تعمل على تخفيف الاضطرابات النفسية عموماً ومن الخجل خصوصاً في المؤسسات التربوية .

ويري كل من " ميلو " و " وريس " أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الخجل في فترة المراهقة ، 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 ومن ثقافة إلى أخرى ، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية .

(مايسة 1999 ص 29)

ومن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقة أو التلميذات بحيث يسيطر عليها الارتباك والخوف لعدم تحديد أدوارها التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية واختلاف العلماء في أسباب هذه الحالة الانفعالية التي تسود حياه المراهقة ، فهناك من يرى بان أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفراز الغدد والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة بها .

ويعتقد علماء النفس إن حساسية المراهق بصفة عامة الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها ، وفي ضوء هذا الاتجاه حاولت أن أقوم بدراسة موضوع حول معرفة أثر حصة التربية البدنية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة الثانوي وذلك بالمقارنة بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية مع معرفة هل هناك فروق بين هاتين العينتين في مستويات الخجل وهذا انطلاقا من الواقع المعاش وهذا من أجل التقرب من هذه الفئة وأخذ فكرة عن حياتهم النفسية ، خصوصا من التلميذات المحجبات التي تمارس الحصة الرياضية وهي ترتدي الحجاب وهذا دليل على أن الحجاب ليس كما يظنه البعض أنه قبر للمرأة .

ومن خلال كل هذا قد تضمن بحثي الجوانب التالية:

1- جانب التمهيدي .

2- جانب نظري حيث يتكون من أربعة فصول :

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي .

الفصل الثاني : الخجل .

2- جانب تطبيقي حيث يتكون من فصلين :

الفصل الثالث : الأسس المنهجية للدراسة .

الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج و مناقشتها .

ومن خلال هذا فهدف البحث الحالي هو الكشف عن الفروق بين المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى فئة من المجتمع ، وفي الأخير نرجو من الله عز وجل التوفيق في إضافة ولو جزء بسيط في مجال البحث العلمي وفي تقديم شيء ولو قليل لأمة الإسلام في إطار النشاط البدني الرياضي التربوي .

الجانبة التمهيدي

مدخل عام للدراسة

1/ الاشكالية

2/ الفرضيات

3/ أهمية البحث

4/ أهداف الدراسة

5/ بناء مفاهيم الاجرائية

6/ الدراسات السابقة والمشابهة

7/ التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

1 الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات بصفة خاصة لأنها تمدهم ببعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية والحركية والمهارية ولعل نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلاميذ من المكتسبات خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، ولا يمكن للإنسان أن يعيش معزولا عن المجتمع لذا يعتبر التلميذ أحد أسس ومكونات المجتمع فهو جزء لا يتجزأ من الأسرة وهذه الأخيرة هي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيرا في سلوك التلميذ .

وان الجزائر تعد من بين الدول الإفريقية الأولى التي سعت ولازالت تسعى إلى جعل النشاط البدني الرياضي ذو أهمية كبيرة في منظومتها التربوية ، ولكن للأسف أخذت برامج الأنشطة البدنية والرياضية من منبعها دون تقيدها وإخضاعها للتعديلات التي ترعى فيها المقومات الدينية والثقافية للشعب الجزائري (وتشكل التربية البدنية والرياضية بالنسبة لقطاع التكوين والتعليم مادة إجبارية في جميع الامتحانات والمسابقات باعتبارها جزء لا يتجزأ من مناهج التعليم).

(عبد الله 1986 ص 46)

ومن خلال واقع التجربة الشخصية وتجربة الأساتذة في ميدان التربية البدنية والرياضية فإننا نرى أن نسبة ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية تختلف بين الذكور والإناث إن حصة التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة ضمن النظام التربوي ، ولها ساعتين في الأسبوع ويشرف عليها أستاذ

في مكان مخصص مع التلاميذ يكون معظمهم في سن المراهقة الذي يتميز بتغيرات مرفولوجية ، فيزيولوجية حيث تؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية وغيرها ، حيث يرى علماء النفس ان أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان من الجانب النفسي وهي فترة المراهقة ، لما يمر به الإنسان من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمانية وانفعالات سريعة ، نخص الذكر تلميذ طور الثانوي وفي هذه الدراسة نسقط الضوء على الفتاة المحجبة و غير محجبة الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية ، إن الفتاة في مرحلة المراهقة تكون ضعيفة نفسياً ، لذلك فرض الإسلام على المرأة الحجاب حيث جعله الواقي والساتر وكما يعتقد البعض أنه قبر للمرأة في حياتها وهذا خطأ .

وعلى ضوء ما سبق نجد أن الفتاة المراهقة مهما كان شكلها أو ملبسها في هذه الفترة تعاني من جراء ما تحمله من ضغوطات واضطرابات نفسية وهي في أوساط تربوية أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية والرياضية ، ومن العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية ويعتبر الخجل ظاهرة معينة تظهر في فترات معينة من العمر وخصوصاً في مرحلة المراهقة ويتمثل الخجل في تلك التصرفات التي تعتبر عن عدم الارتياح والمقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء أمام الآخرين والهروب الاجتماعي ويعرفه عبد المعطي (بأنه الميل وتجنب المواقف الاجتماعية والهروب الاجتماعي في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة) .

(عبد المعطي 2001 ص 331)

ويسعى الباحث إلى دراسة أثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات في الطور الثانوي ومن هنا يتم طرح التساؤل العام : هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في الطور الثانوي ؟

أما التساؤلات الفرعية فهي :

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير

المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات المحجبات وغير

المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

3-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات المحجبات

وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

2 / الفرضيات :

1-2 الفرضية العامة :

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي .

2-2 الفرضيات الجزئية :

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات و غير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات المحجبات و غير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات المحجبات و غير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

3 / أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

* تكمن أهمية الدراسة في لفت انتباه المدرسين في التربية البدنية والرياضية إلى خصائص وشخصية التلميذات المحجبات وغير المحجبات من أجل وضع برنامج يتماشى مع هذه الفئة .

* معرفة الفرق بين مستويات الخجل عند التلميذة المحجبة وغير المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية .

* التعرف على الخجل ومدى تأثيره على التلميذة المحجبة وغير المحجبة وكذلك توفير بعض المعلومات حول طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها ومحاولة تجنيبهم سوء التوافق النفسي .

* الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة البيئة الجزائرية التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات .

* فتح المجال للتفرقة بين الجنسين في التدريس وللتقليل من مستويات الخجل عند التلميذة المحجبة وغير المحجبة .

4/ أهداف الدراسة :

لكل بحث أهداف ، ولاحظت عند القدامى بهذا البحث أن هناك قلة في الدراسات التي تتناول هذه المشكلة مما دفعني إلى محاولة تحقيق الأهداف التالية :

* معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات .

* معرفة الفروق بين التلميذة المحجبة وغير المحجبة في مستويات الخجل عند ممارسة الأنشطة الرياضية .

* التعرف على مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع في هذه المرحلة من التعليم .

* معرفة العلاقة بين مستويات الخجل وحصة التربية البدنية والرياضية .

* معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني التربوي أن يؤثر على مستوى الخجل عند التلميذة .

* تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تُخدم هذه الفئة من المجتمع .

5/ بناء المفاهيم الإجرائية (تحديد المصطلحات) :

1-5 التربية :

- أفلاطون (التربية هي الوصول بالإنسان إلى الكمال الممكن) .
- أرسطو (التربية هي إعداد العقل للتعليم كما تعد الأرض للبذر) .
- دوركايم (هي عملية التنشئة الاجتماعية المنظمة للأجيال القادمة) .

التعريف الإجرائي :

هي التنمية والتنشئة لجميع المهارات فهي تفاعل التلميذات المراهقات المحجبات مع القيم الأخلاقية والاجتماعية في بيئتها من أجل الوصول إلى أعلى المستويات مع التأقلم .

2-5 التربية البدنية :

شرمان (هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية) .

التعريف الإجرائي :

هي جزء من التربية العامة من أهدافها التربية الجسمية والعقلية والأخلاقية ولانفعالية تتم عن طريق النشاط البدني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتعتبر وسيلة من الوسائل التعليمية التربوية .

3-5 التربية البدنية والرياضية :

بسطويسي أحمد (إنها وسيلة من الوسائل التعليمية التربوية التي يقع عاتقها على تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن)

(بسطويسي أحمد 1984 ص 121)

التعريف الإجرائي :

نرى أن التربية البدنية والرياضية هي وسيلة من الوسائل التعليمية والتربوية التي تهدف إلى النمو بالفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا وخلقيا عن طريق ممارسة النشاط البدني المنظم .

4-5 درس التربية البدنية والرياضية (الحصة) :

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

(عدنان 1994 ص 119)

التعريف الإجرائي :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية للرياضة لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس ، وأصبح من الأهم العناية بمكوناته .

5-5 الخجل :

هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة .

(لاروس 1991 ص 184)

فان الخجل من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتتسبب في انطوائه وبعده عن الناس وعدم المقدرة على المعاشرة والمخالطة ويصبح سريع الارتباك فاقد الثقة بالنفس يلازمه الخوف الدائم ولديه الشعور بالنقص مشغول بنظرات الناس ورأيهم فيه

(مدنات 1996 ص 36)

التعريف الإجرائي :

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

5-6 المراهقة :

تعني النمو وقلنا راهقا الفتى أو راهقت الفتاة أي أنه نما نموا مستطردا ، وكلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو النمو أو الدنو للعلم وبذلك يؤكد علماء اللغة إن الفرد الذي يدنو من العلم هو اكتمال النمو .

(بهي سيد فؤاد 1975 ص 272)

التعريف الإجرائي :

فالمراهقة هي مرور الفتاه بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لتناسب معها ، ويساندها النمو العقلي .

5-7 الحجاب :

ومنه قوله تعالى ((**وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ**)) سورة الأحزاب الآية

.53

ومنه قوله ((**وَيَبَيِّنُهُمَا حِجَابٌ**)) سورة الأعراف الآية 46.

كما يقول البعض " هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من النساء عن أنظار الرجال وغير المحارم لها".

والذي يساعد على وضع تعريف جامع للحجاب هو معرفة الفرد منه إذ أن الحجاب أحد التدابير الوقائية التي شرعت من أجل منع وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جانب الشهوة .

(محمد أحمد 1996 ص 71)

التعريف الإجرائي :

إذن فالحجاب لفظ يظم جملة من الأحكام الشرعية الاجتماعية المتعلقة بوضع المرأة في المجتمع الإسلامي من حيث علاقتها بمن لا يحل لها أن تظهر زينتها أمامهم .

التعريف الخاص بالباحث :

الحجاب عند التلميذة المحجبة هي تلك الفتاة التي ترتدي حجابا طويلا مع الخمار حيث يكون لا ضيقا ولا شفافا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

التلميذة غير المحجبة ونقصد بها تلك الفتاة التي لا تضع خمار على رأسها .

6/ الدراسات السابقة والمشاهدة :

ومن خلال استطلاعي وباحثي عن الدراسات السابقة والمشاهدة لبحثي عثرت على المواضيع التي تطرقت إلى مثل هذه الدراسة .

* الدراسة الأولى : (مذكرة لنيل شهادة الماستر في تقنيات النشاط البدني والرياضي) بعنوان أثر

ممارسة النشاط البدني والرياضي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

- صاحب الدراسة : نايل كسال عزيز ، تحت إشراف د سليم حربي .

- نوع الدراسة : دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية الجلفة .

- مكان الدراسة : ثانويات بلدية الجلفة .

1/ ثانوية مسعودي عطية

2/ ثانوية بلحشر السعيد

3/ ثانوية النجاح

-سنة الدراسة : 2013/2012 .

-منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

-مجتمع الدراسة : تلاميذ في ثلاث ثانويات من بلدية الجلفة هي :

1/ ثانوية مسعودي عطية . 2/ ثانوية بلحشر السعيد . 3/ ثانوية النجاح .

- نوع العينة لهذه الدراسة : عينة عشوائية وتمثل عينة الدراسة مجموعة التلاميذ حيث يقدر عددهم ب

80 تلميذ 40 منهم ممارسين و 40 غير ممارسين ، يتم اختيارهم عشوائيا .

-الأداة لهذه الدراسة : تم تطبيق مقياس الخجل وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة .

-نتائج هذه الدراسة :

ف 1/ نستنتج أنّ ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر الإدراج وحسب

الفرضية الأولى التي تنص على أن (هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى

التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي) وبالتالي الفرضية الأولى محققة ...

ف 2/ نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من المظاهر النفسية وحسب

الفرضية الثانية التي تنص على أن (هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى

التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي) وبالتالي الفرضية الثانية محققة ...

ف 3/ نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من المظاهر الاجتماعية وحسب

الفرضية الثانية التي تنص على أن (هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى

التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي) وبالتالي الفرضية الثالثة محققة ...

وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة تستطيع القول بأن الفرضية العامة التي تقول ، يساهم النشاط البدني والرياضي في التقليل من مستويات الخجل عند التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، فالممارسين لهم مستوى منخفض للخجل مقارنة بغير ممارسين قد تحققت.

● الدراسة الثانية : (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تقنيات النشاط البدني والرياضي) بعنوان العلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير محجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية.

- صاحب الدراسة : مُجَّد علي بن زاهي ، عبد العزيز راجحي ، تحت إشراف تقي الدين قادري.

- نوع الدراسة : دراسة استكشاف لبعض ثانويات مدينة ورقلة .

- مكان الدراسة : ثانويات مدينة ورقلة .

1/ ثانوية مُجَّد العيد ال خليفة .

2/ ثانوية العصر الجديد .

3/ ثانوية الخوارزمي .

4/ ثانوية مولود قاسم .

- سنة الدراسة : 2014/2013

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي . مرحلة التعليم الثانوي .

- مجتمع الدراسة : في أربعة ثانويات مدينة ورقلة .

1/ ثانوية محمد العيد ال خليفة . 2/ ثانوية العصر الجديد 3/ ثانوية الخوارزمي 4/ ثانوية مولود قاسم .

- نوع العينة لهذه الدراسة :

عينة عشوائية وتمثل عينة الدراسة مجموعة التلاميذ 96 تلميذة منها 24 تلميذة من كل مؤسسة ، 12

منهم محجة و 12 غير محجة .

- الأداة لهذه الدراسة :

تم تطبيق استبيان مقسم إلى قسمين :

القسم الأول : خاص بالقلق النفسي .

القسم الثاني : خاص بالضغط النفسي .

- نتائج هذه الدراسة :

ف 1/ تم قبول الفرضية 1 التي تتضمن على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى

المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية لصالح المراهقات المحجبات .

ف 2/ تم قبول الفرضية الثانية التي تتضمن على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي

لدى المراهقات وغير المحجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية لصالح المراهقات المحجبات .

ف 3/ وعليه فانه لا توجد فروق في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات

الممارسات للنشاط البدني والرياضي باختلاف الثانويات .

ف 4/ وعليه فانه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي باختلاف الثانويات .

- الفرضية العامة التي تنص على مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي المنخفض .

• الدراسة الثالثة : (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني والرياضي التربوي) بعنوان درجة

اضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

- صاحب الدراسة : جبالي رضوان تحت إشراف د بن عكي محند كلي .

- نوع الدراسة : دراسة مقارنة بين الوسط المختلط وغير المختلط (حالة تلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة) .

- مكان الدراسة : ثانويات الجزائر العاصمة .

1/ ثانوية : وريدة مداد / غير مختلط / الحراش .

2/ ثانوية : حسيبة بن بوعلي / غير مختلط / القبة .

3/ ثانوية : عمر راسم / غير مختلط / الجزائر العاصمة .

4/ ثانوية : عائشة أم المؤمنين / غير مختلط / حسين داي .

5/ ثانوية : عبان رمضان / مختلط / بئر خادم .

6/ ثانوية : الإخوة حامية / مختلط / بئر خادم .

- سنة الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي .
- مجتمع الدراسة : هو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من فئة الفتيات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني والرياضي وهذا في الوسط المدرسي المختلط وأخرى في الوسط الغير مختلط .
- نوع العينة للدراسة : هي عينة عشوائية يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب 240 فتاة محجبة وينقسمون إلى مجموعتين في الوسط المختلط ب 120 فتاة ، وفي الوسط الغير المختلط ب 120 فتاة.
- الأداة لهذه الدراسة :

1/ استبيان : ويكون من نوعين من الأسئلة أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة .

2/ مقياس إدراك الضغط : يشمل 30 عبارة وتميز نوعين من البنود مباشرة والغير مباشرة .

3/ اختبار حالة وسمة القلق حيث :

- يتكون مقياس القلق من 20 عبارة .

- يتكون مقياس حالة القلق من 20 عبارة .

نتائج هذه الدراسة :

ف 1/ تحصلنا من خلال المعالجة الإحصائية عل معامل الارتباط الذي يدل على وجود علاقة ارتباطيه

موجبة بين كل من :

✓ الضغط وممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط .

✓ القلق وممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط .

- أن هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق كسيمة ممارسة للنشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة وهي في السنة الثالثة ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بالقلق دائم لا يفارقها .

ف 2/ الفرضية الجزئية الأولى :

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص درجة القلق بين الممارسات للنشاط البدني و الرياضي في الوسط غير المختلط و الممارسات للنشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط لصالح الفئة الثانية وكان حكمنا مبنيًا على أن المراهقة المحجبة يمتزّن بمعاناة القلق عالية وهن في الوسط مختلط مقارنة بالفئة الأخرى .

ف 3/ الفرضية الجزئية الثانية :

أن هناك فروق دلالة إحصائية لصالح الممارسات في الوسط مختلط ، يزداد حدة الضغط وللنشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط مقارنة باللاتي يمارسن النشاط البدني والرياضي في الوسط غير المختلط بالنسبة للمراهقات المحجبات .

ومن خلال ذلك نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة .

● الدراسة الرابعة : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي بعنوان (الخجل علاقة بتقدير لدى المراهقات في التعليم المتوسط (السنة الأولى والثانية نموذجاً)

- صاحب الدراسة : كربوسة حسبية تحت إشراف د عبد الله كمال .

- نوع الدراسة : نموذجية .
 - مكان الدراسة : بعض متوسطات منطقة دلس ولاية بومرداس .
 - 1/ متوسطة طوبال مُجَّد السعيد : وسط المدينة دلس .
 - 2/ متوسطة الاخوة بن ناصر : وسط المدينة دلس .
 - 3/ متوسطة مُجَّد لونيس : شرق المدينة دلس .
 - 4/ متوسطة أحمد بن سونة : محطة بومرداس .
 - 5/ متوسطة رابح رحيل : حي 800 سكن .
 - سنة الدراسة : 2011/2010
 - منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي .
 - مجتمع الدراسة : يتمثل في تلميذات السنة الأولى والثانية متوسط بمنطقة دلس ولاية بومرداس .
 - نوع العينة لهذه الدراسة : تم اختيارها عشوائيا من النوع البسيط ، حيث تتكون من 100 تلميذة موزعة كالتالي :
 - 50 تلميذة سنة الأولى متوسط .
 - 50 تلميذة سنة ثانية متوسط .
- والمجتمع الأصلي يقدر ب 831 تلميذة ، وهن يدرسن في 5 مؤسسات 3 في منطقة دلس و 2 في ولاية بومرداس .

- الأداة لهذه الدراسة :

1/ مقياس الخجل " لحسين عبد العزيز لدربي "

2/ مقياس تقدير الذات لـ " كوبر سمي "

- نتائج هذه الدراسة :

1/ توجد علاقة ارتباطيه سلبية قوية بين الخجل وتقدير للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

2/ توجد علاقة ارتباطيه سلبية بين الخجل وتقدير المنخفض للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

3/ توجد علاقة ارتباطيه سلبية بين الخجل وتقدير المتوسط للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

4/ توجد علاقة ارتباطيه سلبية ضعيفة بين الخجل وتقدير العالي للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

● الدراسة الخامسة : (مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في تقنيات النشاط البدني

والرياضي) بعنوان : النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين وغير

ممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة .

- صاحب الدراسة : مكاي منصور تحت إشراف الأستاذ فأرجون نبيل .

- نوع الدراسة : دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين ، دراسة ميدانية بولايتي الأغواط الشلف.

- مكان الدراسة : ثانوية بريدة الجديد ولاية الأغواط – ثانوية حي السلام الشلف .

- سنة الدراسة : 2011/2010.

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

- مجتمع الدراسة : هو تلاميذ مرحلة الثانوية ويتمثل مجتمع البحث على ثانويتين .

ثانوية ولاية الأغواط بريدة الجديد : 254 تلميذ .

ثانوية ولاية الشلف حي السلام : 39 تلميذ

المجموع : 293 تلميذ .

- نوع العينة لهذه الدراسة : العينة العشوائية ، ويقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب 293 تلميذ مقسمة على ثانويتين .

- الأداة لهذه الدراسة : مقياس الخجل الاجتماعي من تأليف جونز وراسل (1982) وتدريب الأنصاري (1993) . حيث يقيس الاختبار الجانب المعرفي والوجداني لسمة الخجل ويتكون من 20 عبارة وخمسة بدائل للإجابة : (أبدا ، قليلا ، باعتدال ، كثيرا ، دائما) .

- نتائج هذه الدراسة : في هذا البحث تم إثبات صحة فرضيات البحث .

ف 1/ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الدنية والرياضية ترجع لمتغير السن .

ف 2/ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس .

ومن هنا يمكننا القول أن الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن دور الأنشطة البدنية والرياضية في التحقق من الخجل الاجتماعي للمراهقين المتدربين .

7/ التعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال هذه الدراسات التي تتشابه مع الدراسة الحالية ولو بمتغير واحد تم استنتاج الجدول الآتي مع ذكر نوع الأداة والمتغيرات ومجتمع العينة وصولاً إلى النتائج المتوصل إليها مع وصف أوجه التشابه و أوجه الاختلاف مع هذه الدراسة :

الجدول رقم 01 : يوضح نوع الأداة ومجتمع العينة والمتغيرات محل الدراسة

الدراسة	الأداة	المتغيرات	المجتمع	العينة	النتائج
<u>الدراسة الأولى</u>	مقياس الخجل	النشاط البدني والرياضي ومستويات الخجل	في ثانويات بلدية الجلفة	عينة عشوائية	<u>فرضية 1</u> : محققة. <u>فرضية 2</u> : محققة. <u>فرضية 3</u> : محققة. <u>الفرضية العامة</u> : قد تحققت.
<u>الدراسة الثانية</u>	استبيان مقياس 1 القلق النفسي. 2 الضغط النفسي.	القلق والضغط النفسي للمراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي	في ثانويات مدينة ورقة	عينة عشوائية	<u>فرضية 1</u> : تم قبولها . <u>فرضية 2</u> : تم قبولها. <u>فرضية 3</u> : لا توجد فروق . <u>فرضية 4</u> : لا توجد فروق . الفرضية العامة: القلق والضغط النفسي منخفض
<u>الدراسة الثالثة</u> .	1: استبيان المقياس. 2: إدراك الضغط. 3: اختيار حالة وسمة القلق .	1 ممارسة النشاط البدني في وسط مختلط .	في ثانويات مدينة الجزائر .	عينة عشوائية	<u>فرضية 1</u> : وجود علاقة ارتباطيه موجبة . <u>فرضية 2</u> : فرضية جزئية 1: هناك فروق ذات دلالة

<p>إحصائية . <u>فرضية جزئية2</u>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية . <u>الفرضية العامة</u>: إن ممارسة النشاط البدني في وسط مختلط يزيد من حدة الضغط لهذه الفئة .</p>		<p>تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .</p>	<p>2 درجة القلق كسيمة وكحالة درجة الضغط.</p>		
<p><u>فرضية1</u>: توجد علاقة ارتباطيه سلبية <u>فرضية2</u>: توجد علاقة ارتباطيه ضعيفة مع تقدير منخفض . <u>فرضية3</u>: توجد علاقة ارتباطيه سلبية . <u>فرضية4</u>: توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ضعيفة .</p>	<p>عينة عشوائية .</p>	<p>في متوسطة منطقة دلس ولاية بومرداس ، تلاميذ سنة أولى وثانية متوسط .</p>	<p>الحجل . تقدير الذات .</p>	<p>1 : مقياس الحجل . 2 : مقياس تقدير الذات .</p>	<p><u>الدراسة الرابعة</u> .</p>
<p><u>فرضية1</u>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية راجعة لمتغير السن . <u>فرضية2</u>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية راجعة لمتغير الجنس . الفرضية العامة : دور النشاط البدني والرياضي في التخفيف من الحجل الاجتماعي .</p>	<p>عينة عشوائية .</p>	<p>تلاميذ مرحلة الثانوية بولاية الأغواط وولاية الشلف .</p>	<p>النشاط البدني والرياضي . الحجل الاجتماعي .</p>	<p>مقياس الحجل الاجتماعي .</p>	<p><u>الدراسة الخامسة</u> .</p>

أوجه التشابه وأوجه الاختلاف :

دراستي هذه تتشابه مع الدراسة الأولى من حيث الأداة والمتغيرات بالأخص المتغير التابع وتختلف معها من ناحية نوع معينة .

وكذلك مع الدراسة الثانية تتشابه معها من ناحية المتغير التابع وتختلف معها في كل الجوانب الأخرى .

فيما يخص الدراسة الثالثة تتشابه معها في نوع المجتمع فقط وتختلف معها في كل الجوانب الأخرى .

وتليها الدراسة الرابعة تتشابه معها في الأداة و أحد المتغيرات وتختلف معها في باقي الجوانب الأخرى.

وأخيرا الدراسة الخامسة تتشابه معها من ناحية الأداة وتختلف معها في نوع الدراسة وطبيعة المجتمع .

الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط

البدني والرياضي

تمهيد :

- 1- النشاط البدني والرياضي التربوي .
 - 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية .
 - 3- أهداف التربية البدنية والرياضية .
 - 4- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية .
 - 5- مفهوم الدرس أو حصة التربية البدنية والرياضية .
 - 6- ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام .
- خلاصة الفصل .

تمهيد :

لقد اجتمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية ، وتميزها من حيث اسمها في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد ، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة وهو لا يحتاج إلى مدرين يعملون على تلقين وتعليم المهارات الرياضية فحسب ، بقدر ما هو بحاجة إلى مدرين يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية بما في ذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارسين واتجاهاته . وتستهدف عملية التربية في تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع الجوانب التي منها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية الأخلاقية، كما تكفل بتكوين الشخصية المتزنة المتكاملة ... وكل هذا يرجع إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يجب عليه أن يقوم بعمله على أكمل وجه جراء هذا النشاط ويكون ذلك بمراعاة دوافع التلاميذ ورعايتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله .

1 / النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1 / تعريف النشاط :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة .

1-2 / تعريف النشاط البدني :

د. " أنور أمين الخولي " (في تعريفه للنشاط البدني هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام) .

كما عرفه " قاسم حسن " (بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد ، من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للواجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع) .

(شاري ، 2009 ، ص 17-18)

1-3 / تعريف التربوي :

إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر " جون ديوي " " DEWEY " والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة ، وإنما الحياة نفسها ، وهي تبرز معاني الخبرة المرئية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة .

4-1 / تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمانا لإشباع حاجته الأولية .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع أن يتعارفوا بعضهم على بعض خدمة المجتمع بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذلك الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية .

(منصور، 1971، ص 209)

2 / مفهوم التربية البدنية والرياضية :

1-2 / أ - التربية لغة : أصلها ، ربا يربو أي زاد ونما .

ب- التربية اصطلاحا : يقول جون ولته 1963: التربية علم قائم بذاته لأنه لها موضوع ومادة علمية مكونة من مفاهيم ، وحقائق ، ونظريات على مستوى جيد من التنظيم والتصنيف يؤهلها لان تدريس وتدريس كأحسن ما يكون التدريس .

(شاري ، عن رونه ، 1982 ص 27)

ج- التعريف الإجرائي:

التربية أولا وقبل كل شيء عملية نمو بمعنى الغرض الأول و الأهم والطريق المثلي هي أن تكون التربية مجالا للنمو المتربي جسديا وعاطفيا وعقليا واجتماعيا ومعرفيا ومهاريا .

2-2/ التربية البدنية:

يرى " وليامز " أن التربية البدنية هي مجموع الأنشطة البدنية للإنسان التي اختيرت كأنواع ونقدت كحائل .

(مُحَمَّد الحمّامي ، أمين الخولي ، 1990 ص 18-19)

2-3/ مفهوم الرياضة:

نرى أن التربية البدنية هي وسيلة من الوسائل التعليمية والتربوية التي تهدف إلى السمو بالفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا وخلقيا عن طريق ممارسة النشاط البدني المنظم .

كما عرفها " لوشن وسيج " بأنها نشاط مفعم ، للعب تنافسي ، داخلي وخارجي و المردود والفائدة ويتضمن أفرادها أو فرقا تشترك في مسابقة أو تقرر النتائج في ضوء التفوق في المباراة البدنية والخطط .

(شاربي عن أنور الخولي 1996 ص 32)

2-4 / مفهوم التربية البدنية والرياضية :

وعرفها " ويستب وتشر " على أن التربية البدنية والرياضية تستعمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل تحقيق أفضل مستوى صحي .
ومن خلال ذكرنا يتجلى لنا أن ميادين النشاطات البدنية والرياضية والتربوية ، تتعدد من كونها تربية الجسم أي للبدن فقط الذي يظم المعنى الحقيقي للكلمة ، إلا أنها تتجاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والحساسيات والانفعالات .

(شاري عن أمين الخولي 1996 ص 15-35)

3 / أهداف التربية البدنية والرياضية :

ينتظر من التربية البدنية والرياضية أن تؤدي في مجال التربوي الشامل الى ثلاثة أهداف كما يلي :

1- **الناحية البدنية :** (تهدف التربية البدنية والرياضية من هذه الناحية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية المحركة لتسييرها من خلال التحكم الأكبر في البدن وتكييف السيرة مع البيئة وذلك لتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيمًا عقلا نيا) ...

(محمود 1992 ص 24)

2- **الناحية الاقتصادية :** (إن تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدراته على مقاومة التعب ، إذ يمكنه من استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما فان يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والاجتماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي) .

(محمود ، 1992 ص 25)

3- الناحية الاجتماعية والثقافية : (إن التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلقية التي توجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوثام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية) .

(محمود 1992 ص 25)

4/ الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :

إن كل حركة أو مهارة وكل نشاط وكل صراع لابد أن يجد تفسيراً له وفي ضوء المعلومات المنسقة والمستندة إلى قوانين تستند التربية في وضع برنامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا ، نفسيا ، حركيا ، اجتماعيا).

1- الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية : إن فهم البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورة بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث أنه يتعامل مع الجسم وقد يتعرض هذا الجسم للأذى إذ لم يكن المسؤول ملماً بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري .

2- الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية : إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمد ذلك ليشمل الصفات الخلقية والإرادية لمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية الرياضية أن يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى يحقق نتائج أحسن في أقل وقت وجهد ممكن .

3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية : تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التالف الاجتماعي .

(شاري ، 2009 ص 21)

5/ مفهوم درس أو حصة التربية البدنية والرياضية :

5-1/ مفهوم درس التربية البدنية والرياضية : من أجل تحقيق الأهداف التربوية يعتبر درس التربية البدنية والرياضية ذو دور فعال ومميز من بين الدروس المنهجية الأخرى ، حيث يمثل الجزء الأهم في مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي ، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية ، التدرج التعليمي لتتابع الخبرات ، وطرق القياس والتعليم .

5-2/ تعريف درس : يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الوحدة الأساسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس ، فأصبحت من الأهم العناية بمكوناته .

ويمثل درس التربية البدنية والرياضية الإطار الأمثل الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية (كما يمثل الجزء الأهم من مجموع الأجزاء للبرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية ومن خلال تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل .

(عدنان ، 1994 ص 119)

3-5/ محتويات درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون من:

- الجزء التحضيري : ويشمل الإجراءات الإدارية ، الإحماء ، التمرينات .
- الجزء الرئيسي : وهو صلب درس التربية البدنية والرياضية الذي يتمركز حول المهارات والتقنيات المراد تعليمها والهدف التربوي المراد بلوغه ويحتوي على : (النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي).
- 1- النشاط التعليمي** : ويقدم في جزء المهارات والخبرات وتعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية ، و طريقة التعليم تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات .
- 2- النشاط التطبيقي** : ويقصد به نقل الشواهد والمفاهيم لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة ساححة للتأكيد على خروج الفريق الواحد والقدرة على القيادة .
- الجزء الختامي : وتدعى فترة الهدوء والرجوع إلى الحالة الفيزيولوجية الأولى ، والهدف منها هو العودة بالجسم إلى الحالة البدنية الأولى .

(شاري ، 2009 ص 23-24)

4-5 / أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

تعد التربية البدنية والرياضية الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ ، فمن الواجب إذن الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات وبرنامج ومناهج حديثة وان المندلاوي يرى (أن للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطويره بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا)

(جبالي عن المندلاوي ، 1990 ص 98)

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني ، فان ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ .

5-5 / أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

ويمكن تلخيصها في ما يلي:

1- تنمية المهارات الحركية.

2- التنمية العقلية.

3- التنمية الخلقية والاجتماعية.

6/ ممارسة النشاط البدني والرياضي النسوي في الإسلام :

يعتبر الدين الإسلام الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة ، فلم ترد آية أو حديث يمنع الفتاه من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، بالعكس الإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية ، فهي في كل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى الحركة والتمرين .

وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يسابق عائشة رضي الله عنها ، وعن عائشة قالت (خرجت

مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاري وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدت فقال للناس تقدموا فتقدموا ثم قال

لي : تعالي أسابقك فسابقته فسبقته) .

ومن هنا تتجلى لنا مشروعية ممارسة الفتيات للأنشطة البدنية والرياضية ووجوب تشجيعهن على

هذا وأيضا وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة عن الاختلاط حيث تتمكن الفتيات من ممارسة

أي نشاط رياضي تفضله للحفاظ على صحتها وتعينها على أداء واجباتها .

(جبالي، مذكرة 2007-2008، ص 75)

خلاصة :

من خلال كل هذا نرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، لا يتعارض مع الشريعة الإسلامية

قط ، وخاصة فيما يتعلق بممارسة الفئات لهذا النشاط .

وفي الأخير يمكننا القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تسعى دائما لبناء نظام تربوي منتج لأفراد

مبدعين وقادرين على رفع التحدي و المنافسة الشريفة والاندماج السليم في المجتمع.

فعن طريق الحصة التعليمية يمكننا تحسين عوامل الفاعلية الحركية وإشباع الرغبة من خلال صرف المكبوتات

النفسية عن طريق الكلام والحركة والانفعالات.

الفصل الثاني:

الخجل

• تمهيد

1/ مفهوم الخجل .

2/ الفرق بين مفهوم الخجل والحياء .

3/ أنواع الخجل .

4/ أعراض الخجل .

5/ أسباب الخجل .

6/ مكونات الخجل .

7/ الاتجاهات المفسرة للخجل .

8/ صفات الشخص الخجول .

9/ طرق وعلاج الخجل .

خلاصة الفصل .

تمهيد :

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طباعهم وسماتهم وأمزجتهم فترى منهم القاسي وكذلك اللطيف كما نرى المنبسط والمنطوي وكذلك الصريح والخبول كلا له طبعة الخاص ، وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الرجل والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالرجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن تربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذه نتيجة لنشاط الغدد الصماء ، وكذلك يعتبر الرجل أمرا عاديا وسممة محمودة في مرافق معينة تستدعي فيها الرجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كان يقدم له إطراء حسن لفعل ما قام به وغيرها ولكن إذا كان الرجل ملازما للفرد باستمرار ودرجة عالية فإنه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي .

1/ مفهوم الخجل :

لغة : كلمة مشتقة من الكلمة ذات الأصل اللاتيني " **timile** " وتعني خوف الفرد ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين .

(**liesEil ، dam ،bre** ، 61 . 1997)

والخجل في اللغة يعني الاسترخاء والحياء ويكون من الذل ، وان يتلبس الأمر من الفرد فلا يدري كيف المخرج منه

(**حسين ، 2003 ص 324**)

اصطلاحا : في حين أشار عبد اللطيف إلى الخجل : بأنه ليس حياء شرعا لأنه إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب ، ومن أجل هذا كان الخجل مذموما لما فيه من تجاوز .

(**عبد اللطيف 1988 ص 166**)

وحسب ليري : عرفه أنه مجموعة من أعراض سلوكية عاطفية متزامنة تتصف بالقلق الاجتماعي والكبح في العلاقة بين الأفراد الناتجة عن وجود توقع بينهم .

(**مصطفى ، نور القمش وآخرون ، 2007 ص 224**)

الإجرائي : يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب أثناء احتكاك الفتاه بالآخرين فالخجل ينتشر دائما بواسطة الناس ، ويعرف الخجل بأنه نوع من أنواع القلق الاجتماعي .

- هناك من يعرفه ويصفه بأنه حالة انفعالية تسهم بعدم الارتياح والحرج في وجود الآخرين وما يصاحبها بأفكار سلبية ، نحو الذات .

2/ الفرق بين الخجل والحياء :

الحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الآخر في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذ وذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بالصورة الإرادية في معظم الظروف التي تحدث فيها ، الحياء في أحد معانيه يقصد به حرج الفرد من فعل لا ينبغي فعله ، وهو بذلك يجعل الفرد مراقبا لخطواته فلا يتعدى الحدود المشروعة كذلك يطلب الحياء عند الكلام بان يظم فمه من السب والإساءة للآخرين ، وليس بالامتناع عن الكلام وخشية مخاطبة الغرباء .

(حسن 2003 ص 333)

3/ أنواع الخجل :

3-1/ الخجل التخصصي : يمكن للفرد أن يمس بعامل قوي من الخجل البنيوي ، ولكن تبعا لشروط وخصائص طبيعية مكتسبة ، نجد في هذا نوعا من الخجل .

3-2/ الخجل الجنسي : يظهر هذا النوع خاصة عند المراهقين ، سواء عند أفراد كانوا يججلون أولا فيحمر وجه الخجول عند ذكر أي جانب يخص الجنس هذا التغير في السلوك راجع إلى تغير الفيزيولوجية خاصة عند المراهق ، فيمكن لهذا النوع أن يؤثر على الحياة الجنسية خاصة عند الراشد .

3-3/ **خجل المراهقة** : المراهقة هي المرحلة التي يظهر فيها الخجل بصفة كبيرة سواء عند المراهقين اللذين لديهم خجل أو اللذين كانوا يعانون منه منذ طفولتهم ويمر بعد تجاوز هذه المرحلة والسبب في ذلك هو الوضعية النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية للمراهق .

3-4/ **الخجل الموضوعي** : يتمثل هذا عندما يكون السبب الموضوعي للخجل يظهر مفعوله عندما تجتمع معه أسباب أخرى مثلا : هناك بعض التلاميذ لا يخجلون من معلمهم إلا في المدرسة ولكن إذا التقوا معه في أماكن أخرى لا يشعرون بالخجل .

3-5/ **الخجل الفجائي**: فبعض الأشخاص لا نعطيهم صفة الخجل لعدم ظهور أي عرض من أعراض الخجل ولكن في بعض الأحيان تظهر عليه هذه الصفة لسبب آخر وهذا النوع يتطلب دراسة سيرة الشخص، لا يوجد شخص محمي من الخجل.

(كربوش ، jime،Gudet ص 58-59)

4/ أعراض الخجل:

الخجل الغير طبيعي شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر يؤدي الى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت 3 تقسيمات وهي :

أ / أعراض سلوكية:

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.
- تجنب لقاء الغرباء أو أفراد غير المعرفين له .

- شعور بالضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً.
- عدم القدرة على الحديث أو التكلم في المناسبات الاجتماعية.
- الامتناع عن الاشتراك مع أقرانه .
- الجمود و الخمول في الوسط المدرسي .
- التردد الشديد لأداء مهام فردية أو جماعية.

ب / أعراض جسدية:

- زيادة نبض القلب .
- دقات القلب قوية وسريعة .
- مشاكل و آلام في المعدة .
- الجفاف في الفم والحلق .
- تعرق في اليدين والكفين .
- ارتجاف والارتعاش اللاإرادي .
- غصة في الحلق .

ج / أعراض انفعالية داخلية (مشاعر داخلية نفسية)

- الشعور بالإحراج في وسط المرافق .
- الشعور بالخوف والصمت المستمر .
- محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء أو الآخرين .

- الشعور بعدم الأمان وبالنقص .
- احمرار الوجه ولعثة في الكلام وألم نفسي شديد .
- عدم القدرة على التعبير وغيرها من الأعراض .

5/ أسباب الخجل :

تعددت واختلفت تفسيرات العلماء والباحثين لأسباب الخجل كما أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى

الخجل هي كالتالي :

5-1/ الأسباب العضوية : يرى " yodaPiess " إلى الخجل أنها ليست إلا وسيلة للتبرير عليهم

لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وبذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من

الجانب الايجابي .

(نايل كسال عن ePierr Daco 1973 ص 69)

5-2/ لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا

المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية ، كما يرى بعض علماء

النفس الاجتماعية أن للأسرة دورا فعالا في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي

تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها.

(نايل كسال عن مُجَّد الطاهر 1987 ص 177 - 46)

3-5 / الأسباب النفسية :

أن الشعور المرهب والحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الأفعال عصبية المزاج يتأثر لأتفه الأسباب ويبلغ كثيرا ولا يتحمل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الرجل كما أشار " فرويد " إلى أن الرجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي إلى عقدة الرجل .

(نايل كاسل عن Freud siymmd 1985 ص 58)

6 / مكونات الرجل :

1-6 / المكون المعرفي : حيث أشار أيزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات والصعوبات في الإقناع والاتصال .

(مياسة ، 1999 ص 29)

2-6 / المكون الفيزيولوجي : ويتضح في زيادة إفراز الأدرينالين واحمرار الوجه وإفراز العرق وزيادة النبض وجفاف الحلق ، وبرودة اليدين .

(مياسة ، 1999 ص 15)

3-6 / المكون السلوكي: يتمثل في حدوث حالة من عدم ارتياح وارتباك والحيرة والتردد والتذبذب والصمت .

(مياسة ، 1999 ص 15)

7/ الاتجاهات المفسرة للرجل : (النظريات)

يعتبر الرجل ظاهرة مرغوبة شائعة في مرحلة العمر المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة، لذا كان موضوع الرجل مركز على نظريات عديدة منها :

1-7/ الاتجاه التحليلي : يفسر الاتجاه التحليلي للرجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل

الرجسية فضلا عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدوانية والعدوان .

2-7/ اتجاه التعلم الاجتماعي : وفيه يعزو القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا متباينة من سلوك لا

انسحابي وعلى الرغم من أن النتيجة الطبيعية للانسحاب تتمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الرجل إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية الملائمة .

3-7/ الاتجاه البيئي الأسري : والبعض يرجع الرجل إلى عوامل بيئة أسرية تتمثل فيها ، كمارسة

الوالدان من أساليب المعاملة ، كالحماية الزائدة والتخوف الكبير والتي ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين ، إما جهل الوالدين في أحيانا كثيرة أو شعورهما المستمر بالذنب لقلة ميلهما للأطفال ، فضلا عن أن النقد المستمر الموجه للطفل قد يؤدي إلى نشأت أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه .

4-7/ الاتجاه الوراثي : ويغري الرجل إلى شق وراثي تكويني ، فيميل بعض الأطفال إلى التعرض

للضوضاء والرغبة في الانطلاق ، في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون والانفراط ، وقد يستمر هذا النمط ملازما سلوك الطفل طول حياته ، أن معاملة الطفل الخجول وراثيا بأي من الطرق .

(تيقرين مذكرة ، 2010-2011 ص 17-18)

8/ صفات الشخص الخجول :

يتميز بـ :

- أكثر توترا وقلقا .
- قليل اللياقة والثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي .
- مائلا إلى العزلة .
- منشغلا بالذات ومتأملا ما فيها من نقص .
- مائلا إلى الصمت حين خروجه عن الجماعة .

(مياسة، 1999 ص 82)

09/ طرق وعلاج الخجل :

تعالج مشكلة الخجل الشديد باستخدام طرق عديدة منها :

- 1- تعليم الأفراد الخجولين وتدريبهم على اكتساب المهارات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بطريقة ايجابية .
- 2- تعديل الأفكار والاعتقادات السلبية التي يكونها الشخص الخجول عن نفسه وعن المواقف الاجتماعية والآخرين اللذين يتعامل معهم ، وتعليمه طريقة التفكير الايجابي والمنطقي في التعامل مع الآخرين وجعله يتحدث عن نفسه بطريقة ايجابية .
- 3- تعليم المراهق الخجول وتدريبه على زيادة الثقة بنفسه وقدراته و بأهميته كفرد في المجتمع من خلال تدريبه على ممارسة المهارات في مرافق الحياة الواقعية .

4- مواجهة الرجل وإزالته من خلال تعريض المراهق للمثيرات والمرافق الاجتماعية المخيفة التي تستثمر الرجل لديه ، وذلك عن طريقة لعب الأدوار في هذه المواقف ، مثل موقف التفاعل مع الآخرين وبدء الحديث معهم .

(تيقرين مذكرة 2010-2011 ، عن طه عبد العظيم 2009 ص 40)

خلاصة :

وفي الأخير وجدت أن المراهقة الرجول تعاني من اضطرابات نفسية كصعوبة إقامة العلاقات الاجتماعية وكذلك صعوبة التكيف وهذا ما يسبب لها نقص الثقة بالنفس والنظرة السلبية نحو الذات هذا ما يؤثر بطريقة سلبية على السياقات و الميكانيزمات المعرفية لدى شخصيتها وبما أن ظاهرة الرجل تعد من بين المشكلات التي تتعرض لها المراهقة في هذه المرحلة ، وبالتالي فإنها تؤثر سلبا على شخصيتها في المستقبل.

لهذا تم التطرق إلى بعض الجوانب التي تمس هذا الموضوع من أجل تحصيل كافي من المعلومات الخاصة به من كل الجوانب .

الجانبة التطبيقي

الفصل الثالث: الأسس المنهجية

للدراسة

*تمهيد

1/ الدراسة الاستطلاعية

2/ المنهج المتبع

3/ متغيرات الدراسة

4/ مجتمع الدراسة

5/ عينة الدراسة

6/ مجالات الدراسة

7/ أدوات الدراسة

8/ الخصائص السيكومترية للأداة

9/ الأساليب الإحصائية المستعملة

1/ الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في تطبيق المقياس كان لابد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان البحث لأن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل الدراسة لمعرفة صلاحيتها ، وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية .

في بداية الأمر قمت بزيارة ثانويات دائرة بئر مقدم من أجل تحديد المجتمع الدراسة ونوع العينة منه لان نوع عيني تتمثل في التلميذات المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية والنوع الثاني المتمثل في التلميذات غير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة القسم والتي من خلالها تحصلنا على رخصة زيارة ميدانية من طرف الثانويات وكان الغرض من كل هذا ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة الدراسة .

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية .

- تفادي الصعوبات والعراقيل

وهذه العملية تمت من خلال استشارات كل أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات بئر مقدم عن إذا كانت هذه العينة من المجتمع متوفرة أم لا .

2/ المنهج المتبع :

نظرا لطبيعة موضوعنا ، ومن أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها بمعنى معرفة الفروق بين المتغيرات وفي هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي أراه مناسباً لهذا النوع من الدراسة .

1-2/ المنهج الوصفي :

يلجأ الكثير من الباحثين في المجال التربوي والنفسي والرياضي إلى استخدام المنهج الوصفي في دراسة الكثير من الحالات عندما يكون على علم بأبعادها ، وهو يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المقصودة ، وكما يستخدم المنهج الوصفي في التعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عن الأفراد والجماعات .

2-2/ تعريف المنهج الوصفي :

وهو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد

(بوداود عبد اليمين 2009 ص 123)

المنهج هو تلك الطريقة التي يستخدمها الباحث من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها .

(د إسماعيل شعبان 2005 ص 30)

ومن خلال المشكلة المطروحة ، فان المنهج الوصفي ، يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكل حيث أن المنهج الوصفي هو المنهج الذي يرتبط بظاهرة معاصرة ويعالج ظاهرة اجتماعية وتربوية قصد وصفها وتفسيرها .

3/ متغيرات الدراسة :

1-3/ المتغير المستقل :

ويسمى أيضا المتغير التجريبي ، وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ماعدا متغير واحد ، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر .

(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ص 139)

وهو العامل الذي يريد الباحث من خلاله قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو السبب (المؤثر) ، ويتمثل في دراستي في حصة التربية البدنية والرياضية .

2-3/ المتغير التابع :

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه التغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراه لمعرفة تأثير المتغير المستقل عليه .

(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ص 139)

وهذا المتغير هو حاصل ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ، ويتمثل في دراستي هذه في مستويات الخجل .

4/ مجتمع الدراسة :

إن مجتمع الدراسة في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات) .

أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها الدراسة أو التقصي .

(موريس المجلس 2004 ص 298)

إن مجتمع الدراسة يتمثل في الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة .

وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث هو تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من فئة التلميذات المحجبات والغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في ثانويات دائرة بئر مقدم ولاية تبسة وبهذا يتمثل مجتمع الدراسة في أربع ثانويات وهي كالآتي :

1 / ثانوية مباركة بورقعة .

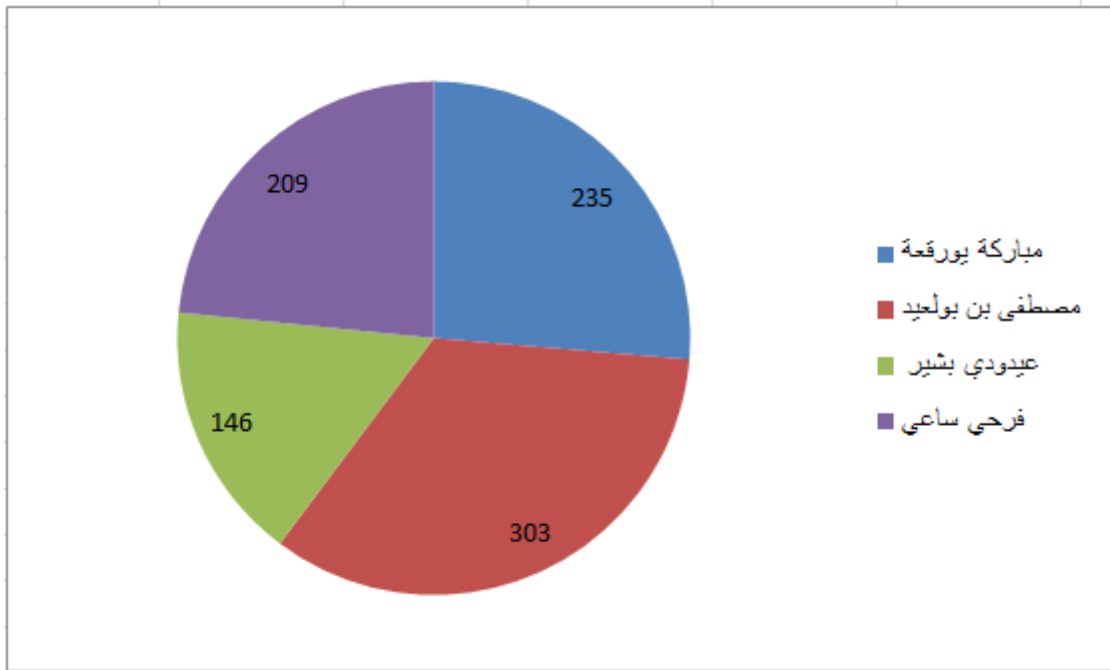
2/ ثانوية مصطفى بن بولعيد .

3/ ثانوية عيدودي بشير .

4/ ثانوية فرحي ساعي .

الجدول رقم (02) يمثل مجموع التلميذات حسب كل ثانوية .

مجموع الاناث	الثانويات
235	مباركة بورقعة
303	مصطفى بن بولعيد
146	عيدودي بشير
209	فرحي ساعي



تمثيل بياني رقم (01) : يوضح توزيع التلميذات حسب كل ثانوية

5/ عينة الدراسة :

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

(إخلاص مُجَّد عبد الحفيظ 2000 ص 129)

ويقول عمار بخوش أن عينة البحث هي عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع .

(عمار بخوش 2001 ص 99)

1-5/ تعريف العينة :

هي جزء من الكل ، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقيق من الظاهرة المراد دراستها ، كما تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطريقة مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة ما فيه وبشكل عام فان العينة نعرفه بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً .

(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ص 68)

5-2/ نوع العينة في هذه الدراسة :

لقد اعتمد الباحث في دراسته على اختيار أفراد عينة البحث على الطريقة القصدية وهي مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة ، ولا يتم تعميم نتائجها لأبعاد المقارنة ، وإجراء دراسة أخرى ويمكننا استعمال العينة المقصودة عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد وتتمثل عينة دراستي في مجموعة من التلميذات يقدر عددهم ب 125 منهم 91 تلميذات محجبات ، و 34 غير محجبات .

يتم اختيارهم قصديا ليطبق عليهم مقياس الخجل وذلك لمعرفة الفروق بين المحجبات وغير المحجبات

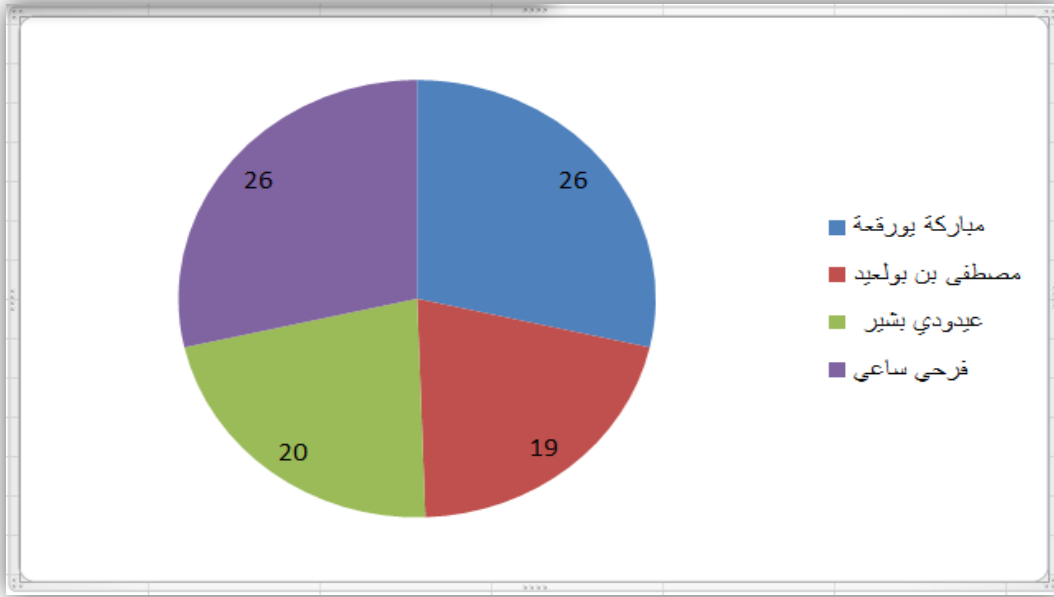
الممارسات حصة التربية البدنية والرياضية .

5-3/ خصائص العينة :

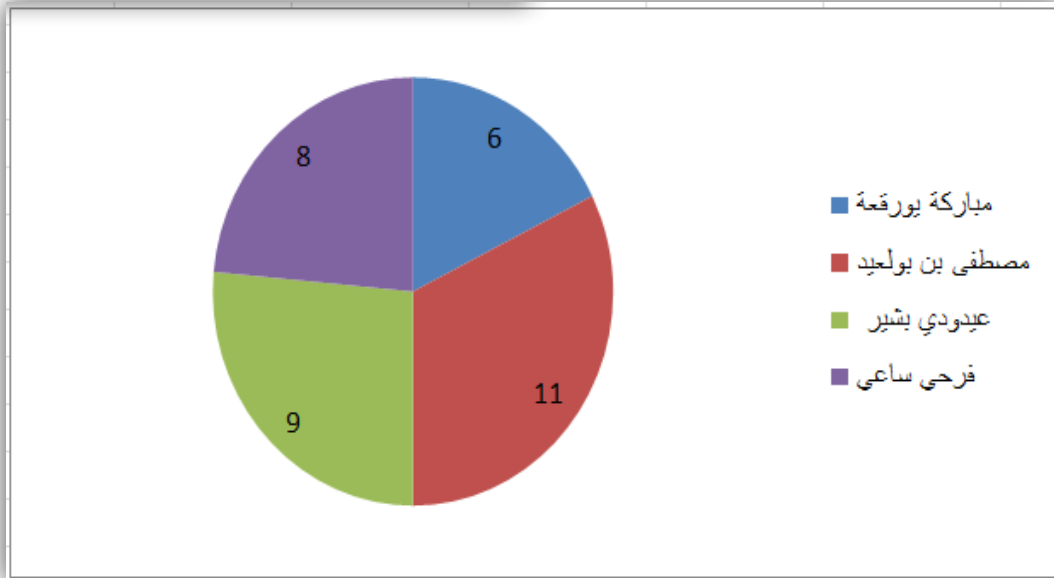
5-3-1/ من حيث الهندام والمنطقة :

الجدول رقم (03) يمثل توزيع التلميذات حسب الهندام في كل ثانوية

غير محجبات	المحجبات	الثانويات
6	26	مباركة بورقعة
11	19	مصطفى بن بولعيد
9	20	عيدودي بشير
8	26	فرحي ساعي



تمثيل بياني رقم (02) : يوضح توزيع التلميذات المحجبات على مستوى كل ثانوية



تمثيل بياني رقم (03) : يوضح توزيع التلميذات غير المحجبات على مستوى كل ثانوية

6/مجالات الدراسة :

6-1/ المجال بشري :

اقتصرت الدراسة على تلميذات المرحلة الثانوية في مدينة (دائرة) بئر مقدم لأربعة ثانويات

6-2/ المجال الزماني :

لقد شرعت في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا لموضوع الدراسة والمشكلة المراد دراستها إذا تم ذلك ابتداء من شهر جانفي 2019 وهذا بعد الحصول على الموافقة من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للخطة الأولية للعمل ، حيث شملت الدراسة النظرية الفترة الزمنية الممتدة من أواخر جانفي إلى أواخر فيفري 2019 . أما في يخص الجانب التطبيقي فقد امتد من بداية شهر مارس 2019 إلى بداية شهر ماي 2019 .

6-3/ المجال المكاني :

قمت بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في ولاية تبسة بالضبط في ثانويات دائرة بئر مقدم وهي : ثانوية مباركة بورقعة - ثانوية مصطفى بن بولعيد - ثانوية عيودوي بشير - ثانوية فرحي ساعي ويرجع اختيارها قصد طبيعة المنطقة محافظة وتوفرها على هذه العينة .

7/ أدوات جمع البيانات :

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير ، فعلى الباحث انتقاء الاداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة الدراسة تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع الدراسة وعدم الخروج عن صلب الموضوع لان وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة وهو مرتبط بنوع الدراسة التي يقوم بها الباحث .

1-7/ تعريف الأداة :

المقياس عبارة عن مجموعة من العبارات المكتوبة والتي تعد قصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين .

2-7/ وصف المقياس :

لقد قمت باستعمال أداة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية والذي يخدم الدراسة وهو مقياس الخجل ل فيليب كارتز وكين راسل من كتاب " اختبارات المقياس النفس " وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بموضوعي قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية .

والمقياس يتضمن 33 سؤال تقيس الخجل ودرجته عند الأفراد حيث يقوم الفرد فيه ب إجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (ثلاثة بدائل) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 وعلى امتداد مرحلة النضج للإنانث .

7-3/ عبارات المقياس (الأبعاد) :

جدول رقم (04) يمثل أرقام عبارات الأبعاد :

عبارات بعد المظاهر الاجتماعية	عبارات بعد المظاهر النفسية	عبارات بعد مظاهر الإحراج
-27-26-25-24-23-22	-15-14-13-12-11	-9-8-7-6-5-4-3-2-1
32-31-30-29-28	-20-19-18-17-16	10
	21	

7-4/ تصنيف العبارات الموجبة والعبارات السالبة :

الجدول رقم (05) يمثل تصنيف أرقام البارات لمقياس الخجل :

العبارات السالبة	العبارات الايجابية
-25-23-21-16-13-12-11-1	-14-10-9-8-7-6-5-4-3-2
31-27	-26-24-22-20-19-18-17-15
	32-30-29-28

7-5/ كيفية تصحيح المقياس :

يعطي للتلميذات الاستمارات ثم يطلب منهم الاجابة على كل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (+) على الاجابة المختارة .

• العبارات الموجبة تعطى على النحو التالي :

- البديل 1 : درجة - نعم .
- البديل 2 : درجتين - احيانا .
- البديل 3 : ثلاثة درجات - لا مثل : يحمر وجهي عندما يمدحني أستاذي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- اذا أجابت عنها ب " نعم " نعطيها 3 نقاط .
- اذا اجابت عنها ب " أحيانا " نعطيها 2 نقاط .
- اذا أجابت ب " لا " نعطيها 1 نقطة .

العبارات السالبة تعطى على النحو التالي :

- البديل 1 : درجة .
 - البديل 2 : درجتين .
 - البديل 3 : ثلاث درجات .
- مثلا : لا أتلعثم عندما أبدأ الحديث أمام الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
- اذا أجابت عنها ب " نعم " نعطيها 1 نقاط .

- اذا أجابت عنخاب " أحيانا " نعطيها 2 نقاط .

- اذا أجابت عنها ب " لا " نعطيها 3 نقاط .

وهكذا تطبق بقية العبارات السلبية والايجابية الأخرى ، حيث أن المقياس يتكون في الأصل من 33 عبارة

فان الدرجة العظمى والصغرى تكون على النحو التالي :

- أعلى درجة للمقياس هي : $99 = 33 \times 3$ درجة

- أدنى درجة للمقياس هي : $33 = 33 \times 1$ درجة

لكن بعد تكيف هذا المقياس على نوع عينة التلميذات المحجبات وغير المحجبات في الطور الثانوي ، حيث

تم حذف عبارة من هذا المقياس بعد اخذ اذن من بعض الأساتذة والدكاترة . العبارة رقم 10 في المحور

الثالث أي البعد المظاهر الاجتماعية للخجل ، لهذه أصبح في المقياس 32 عبارة والعبارة المحذوفة هي :

أشعر بالخجل عندما يمدحني شخص أمام الملاء لأنها تشبه العبارة (2) أخجل عند سماع مديح الآخرين لي.

- أعلى درجة هي : $96 = 32 \times 3$ درجة

- أدنى درجة هي : $32 = 32 \times 1$ درجة

6-7 / طريقة تكيف المقياس :

أولا : ان مقياس الخجل لي " فيليب كارتر " و " كين راسل " هذا يقيس الخجل لأي شخص مهما

كان مستواه ذكر أو أنثى في المدرسة أو خارج المجتمع الدراسي .

وبما ان هذه الدراسة في مجال التربية البدنية والرياضية قمت أنا كباحث ومجموعة من الدكاترة والأساتذة بتكيف هذا المقياس " مقياس الخجل " بحذف عبارة أشعر بالخجل عندما يمدحني شخص امام الملأ . مع اضافة جملة حصة التربية البدنية والرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي وهذا من أجل ان يصبح المقياس موجه لتلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني والرياضي وهذا ينطبق على عينة الدراسة " التلميذات المحجبات وغير محجبات " .

8/ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

1-8 / صدق المحكمين :

يعد اختيار الصدق من الاختبارات التي تجوى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد اختار الباحث خمسة محكمين من ذوي الدرجات العليا والاختصاص والخبرة حيث عرضت عليهم المقياس في صورته الأصلية أي بدون تكيف حيث طالبوا مني تكيفه لكي يقيس الخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويصبح موجه لتلميذات الممارسات للنشاط البدني التربوي على نوعين محجبة وغير محجبة . حيث كلبت منهم الاشارة الى العبارات من حيث الوضوح ومدى مناسبة الفترات للمؤشرات المراد قياسها واصلاح ما يتطلب التعديل ، ليتم اعداد الصورة النهائية للمقياس (انظر الى الملحق) .

8-2/ ثبات وصدق المقياس :

8-2-1/ ثبات الاختبار:

ان كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار ، وهذا يعني اني لو قمت بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد ، لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار ، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد ، كما ان الثبات قد يعني الموضوعية في الكثير من الأحيان لأن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه .

(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله مُجَّد 2009 ص 106)

ويعرفه مقدم عبد الحفيظ أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة ، وكما يعرفها كذلك على أنه مدى دقة أو استقرار نتائجها فيها طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .

(مقدم عبد الحفيظ 1994 ص 109)

ولهذا قمنا بتطبيق طريقة التجزئة النصفية ففي هذه الطريقة تتم تجزئة الاختبارات الى جزئين متكافئين ويحصل الفرد على درجة عن كل جزء منها وهكذا يصبح كل جزء وكأنه صورة مكافئة للاختبار ، ويضم أحد الجزئين الفقرات الفردية ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من الفقرات الفردية والزوجية ، ثم يصحح معامل الارتباط المستخرج بأحد الأساليب الاحصائية المناسبة ، وذلك الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل .

(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ص 107)

الجدول رقم (06) يبين معامل ثبات مقياس الخجل :

مستوى الدلالة	معامل الثبات ألفا كرومباخ	
0.05	0.78	مقياس الخجل

8-2-2/ الصدق :

يعد صدق المقياس عاملا رئيسيا في تقديم صلاحياته لقياس ما وضع من أجله نظرا لتعدد طرق قياس الصدق وقد اخترنا منها :

8-2-2-1/ الصدق الذاتي :

باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

(فؤاد اليمين السيد 1999 ص 120)

ولقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعامل التالية :

معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات أي :

معامل الصدق : معامل الثبات أي : معامل الصدق : ومنه فمعامل الصدق للعينة يساوي (0.88) وهي

درجة دالة احصائية مما يشير الى وجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المحور في كل من العينة

(المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية) .

ومن خلال هذه المعطيات التي ذكرناها ثبت لنا صدق مقياس من خلال الصدق الذاتي (الجذر التربيع لمعامل الثبات 0.78) وكانت النتيجة (0.88) .

9/ الأساليب الاحصائية المستعملة :

كبيعة الموضوع والهدف منها بغرض أساليب احصائية خاصة ، تساعد الباحث في الوصول الى نتائج ومعطيات ، يفسر ويحلل من خلالها موضوع الدراسة ولقد قمت بسحب المعاملات الاحصائية عن طريق برنامج (SPSS) نسخة 22 وطبقت المقياس الاساليب التالية :

9-1/ المتوسط الحسابي :

تعتبر من أكثر الأساليب الاحصائية شيوعا ، وهو أحد مقياسين النزعة المركزية ويعني ابراز مدى انتشار الدرجات في الوسط .

(محمود السيد أبو النيل 1987 ص 101)

ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أكثر المقاييس استعمالا ويعني مجموعة قيم المشاهدات مقسوما على عددها .

(عبد الجبار توفيق البياني 2008 ص 88)

9-2/ الانحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي ، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد أي مدى انسجام العينة .

(مقدم عبد الحفيظ 1993 ص 71)

ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين ويستخرج بنفس الطرق والمعادلات التي تم استعراضها لاستخراج ثم يؤخذ الجذر التربيعي الموجب للنتائج .

(عبد الجبار توفيق البياني 2008 ص 120)

يحسب المتوسط الحسابي للانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$x = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{N}$$

$$s = \sqrt{[\sum (x_i - \bar{X})^2] / n}$$

8-3/ الاختبار الثاني (ت) T-TEST :

ويستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين :

- T يعطي لنا مدى الفرق الاحصائي بين الدرجات اذن فهو اختبار معلمي لبيانات الكمية.

اختبار "T" لفروق بين المتوسطات اكتشفه العالم البريطاني " وليم قوست " 1908 فأعطاه اسم

(Student) واختار الحرف الأخير " T " كاختصار له وبحسب الاختبار الثاني T وفق المعادلة

التالية:

في حالة عينتين مستقلتين غير متساويتين في العدد :

$$T = \frac{\bar{\chi}1 - \bar{\chi}2}{\sqrt{\frac{(n1 - 1)S^21 + (n2 - 1)S^22}{n1 + n2 - 2} \times \left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2} \right)}}$$

ملاحظة : تمت المعالجة الاحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الاحصائي (الاصدار 22 نسخة)

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

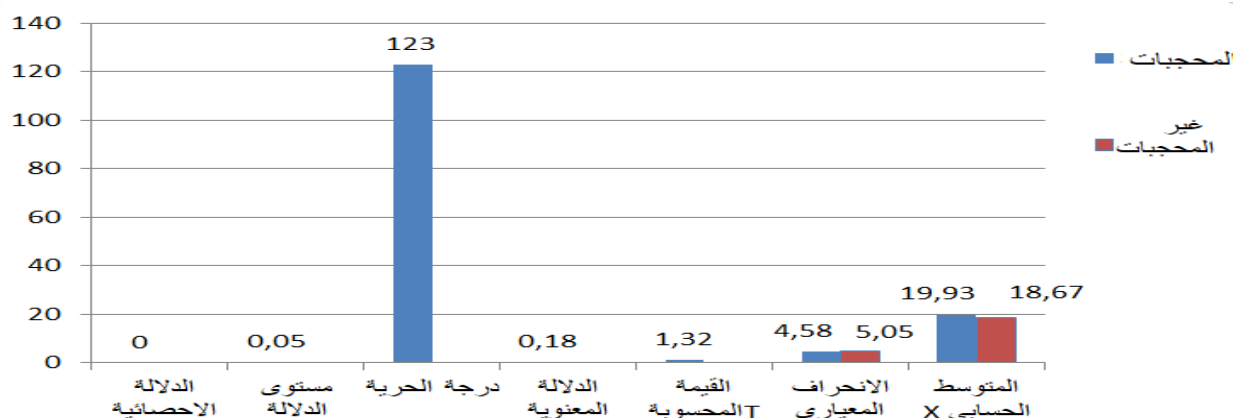
الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين تلميذا المحجبات وغير

المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة

المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05)

الصفة	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	19.93	4.58	1.32	0.18	123	0.05	غير دالة
غير محجبات	18.67	5.05					



تمثيل بياني رقم (04) : يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الأولى

تحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (06) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (19.93) والانحراف المعياري قدر ب(4.58)، أما عند التلميذات الغير محجبات قدر المتوسط الحسابي (18.67)، أما الانحراف المعياري قدر ب(5.05)، وفيما يخص قيمة T المحسوبة (1.32).

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا بأن المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان أكبر منه لدى التلميذات الغير محجبات أي (18.67 < 19.93).

إن الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان أصغر منه لدى التلميذات الغير محجبات أي (5.05 > 4.58).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدرة ب 0.18 أكبر من مستوى الدلالة أي (0.05 < 0.18) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الإحراج.

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم(06) الخاص بمستويات الإحراج ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب(0.18) فقد كانت أكثر من مستوى الدلالة أي (0.05 < 0.18) وهذا ما يدل على أنها لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات و غير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية، وهذا راجع إلى أن التلميذة المحجبة لا تشعر بالحرج و هي تؤدي الأنشطة الرياضية بمعنى أن الحجاب لا يعتبر عائق بالنسبة لها أثناء الحصة، وكذلك التلميذة غير محجبة لا تشعر بالخجل مهما كانت

وعلى ضوء الإجابات التي أفضت به المستجوبات، نجد من خلال الجدول السابق المواقف المختلفة أثناء حصص التربية الرياضية.

وقد يرجع انخفاض الخجل وارتفاع الذات إلى افتخار والتباهي المراهقة بالتغيرات التي تحدث لها، فتجدها تهتم بصورة جسمها في نظرها ونظر الآخرين لها، وتحاول أن تظهر امام المجتمع بصورة الواثقة من نفسها، ولا تخشى مواجهة المجتمع، فهي تتحدى نفسها ومجتمعها، وهذا النوع من التحدي يرفع من تقديرها لذاتها، وهذا ما أكده "كوير سميث" هناك نوع من التقدير الذات الحقيقية والدفاعية.

وهذه الدراسة تختلف وتتناقض دراسة "نايل كسال" في الفرض الأول الذي توصل إلى أن التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي كانوا يشعرون بمظاهر الإحراج من خلال المواقف المختلفة، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بظاهرة الإحراج بشكل متواصل، بينما التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي نجد ان اغلبهم لا يشعرون بظاهرة الإحراج أثناء المواقف المختلفة، ووجد من خلال جدول رقم (06) أن هناك فروق ذات الدلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى ظاهرة الإحراج.

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر الإحراج وحسب الفرضية الأولى التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

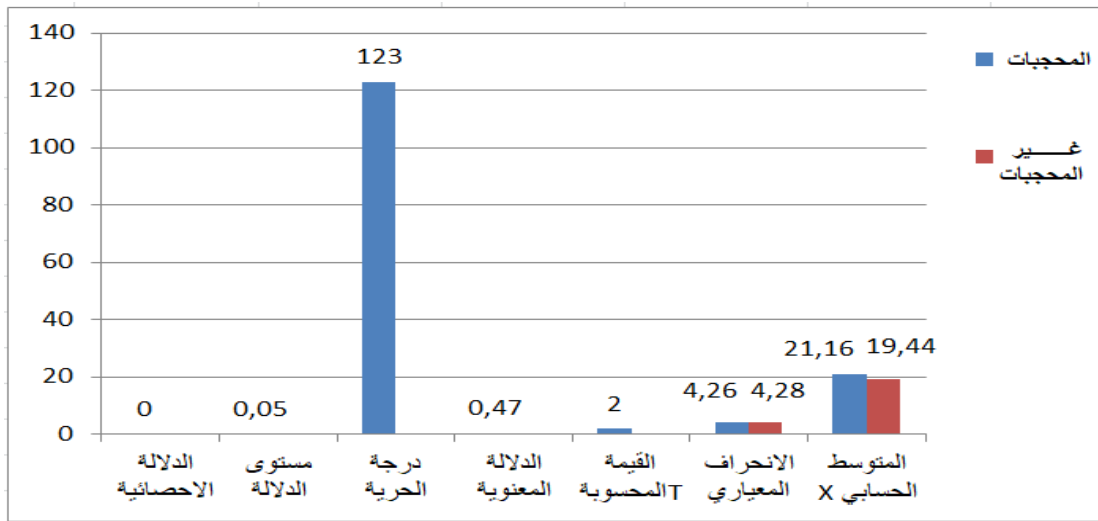
وبالتالي: الفرضية الأولى غير محققة.

عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية لدى تلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم(08) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة **T-TEST** وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05).

الصفة	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	21.16	4.26	2.00	2.00	0.47	0.05	غير دالة
الغير محجبات	19.44	4.28					



تمثيل بياني رقم (05) : يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الثانية

تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (21.16) والانحراف المعياري قدر ب(4.26)، اما عند التلميذات الغير متحجبات قدر المتوسط الحسابي (19.44)، اما الانحراف المعياري قدر ب(1.28)، وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب(2.00).

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا، ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان أكبر منه لدى التلميذات غير محجبات أي ($19.44 > 21.16$).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان أصغر منه لدى التلميذات غير المحجبات أي ($4.28 > 4.26$).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدرة ب 0.47 أكبر من مستوى الدلالة أي 0.05 ($0.05 < 0.47$) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر النفسية.

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (07) الخاص بمستوى المظاهر النفسية ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب 0.47 فقد كانت أكثر من مستوى الدلالة أي ($0.05 < 0.47$) وهذا ما يدل على انها لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء الإجابات التي افضت بها المستجوبات نجد ان التلميذات سواء كانت محجة او غير محجة فهي لا تعاني من أي مظاهر نفسية اثناء ممارستها للأنشطة البدنية، وهذا ما يتناقض مع دراسة الدكتور "شاربي بلقاسم" انعكاس تقييم امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية لتلاميذ اقسام الثالثة ثانوي في محور الخجل فجاء بمتوسط حسابي قدر ب (24.16) وهذا ما يوحي ان لهذا العامل في الحالة النفسية للتلاميذ وانعكاسه على نتائجهم وهذا أكده جميع الأساتذة من خلال وجود عوامل جديدة على التلميذ اثناء الامتحان بينما كانت الفروق في المحور الخاص بالخجل والخوف من التقويم السلبي لصالح الاناث وهذا لكون الاناث اكثر حساسية من التعليقان وعدم التعود على الممارسة الأنشطة امام حشد كبير من المتفرجين مما ينعكس على حالتها النفسية.

وهذا ما دلت عليه دراسة "قندر علي" الى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم بدور كبير في تحقيق الاضطرابات النفسية وتساعد على تفريغ المكبوتات الانفعالية والتحرير من الضغوطات النفسية والتعبير عن المشاعر ومن خلال هذا ان الحصص التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى المظاهر النفسية عند هذه الفئة من المجتمع وهذه الدراسة تناقض دراسة "نايل كاسل" في الفرض الثاني الذي توصل اليه انه هناك فروق ذات الدلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى مظاهر النفسية، حيث توصل الى ان التلاميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي نجد اغلبهم لا يشعرون بالظاهر النفسية.

ومنه نستنتج ان حصص التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر النفسية، لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصص التربية البدنية والرياضية.

وبالتالي: الفرضية الثانية غير محققة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

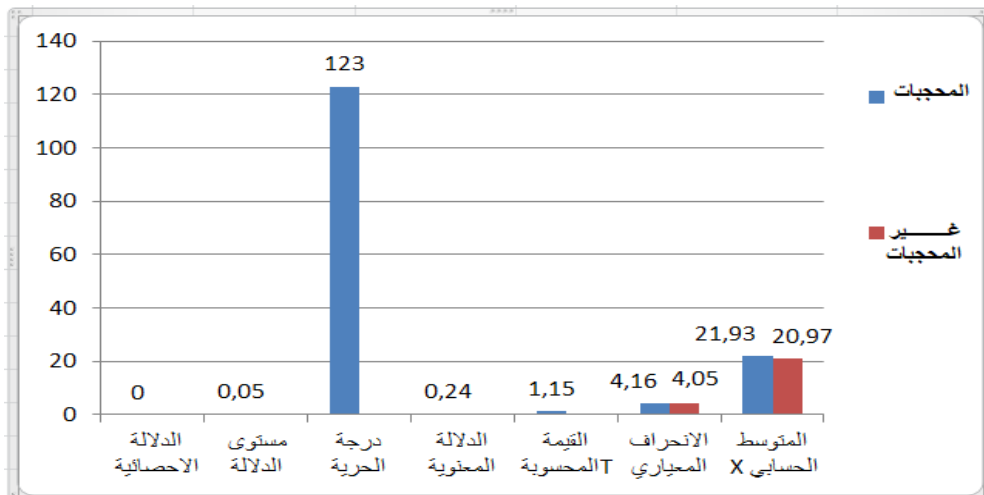
الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية لدى تلميذات المحجبات وغير

المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم(09) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة

المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05).

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	القيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	الصفة
غير دالة	0.05	123	0.24	1.15	4.16	21.93	المحجبات
					4.05	20.97	الغير محجبات



تمثيل بياني رقم (06) : يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية الثالثة

تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (21.93) والانحراف المعياري قدر ب(4.16)، اما عند التلميذات الغير متحجبات قدر المتوسط الحسابي (20.97)، اما الانحراف المعياري قدر ب(4.05)، وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب (1.15).

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا، ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان أكبر منه لدى التلميذات غير محجبات أي (20.97 < 21.93).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان أصغر منه لدى التلميذات غير المحجبات أي (4.05 > 4.16).

- اما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدرة ب 0.24 أكبر من مستوى الدلالة أي (0.05 > 0.24) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاجتماعية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم(08) الخاص بمستوى المظاهر الاجتماعية، ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب 0.24 فقد كانت أكثر من مستوى الدلالة أي (0.05 < 0.24) وهذا تثبت على انه لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء الإجابات التي افضت بها المستجوبات نجد من خلال الجدول رقم (08) ان التلميذة سواء كانت محجة او غير محجة فهي لا تعاني من أي مظاهر الاجتماعية اثناء ممارستها للأنشطة البدنية والرياضية، يعود هذا الانخفاض او انعدام الخجل وارتفاع الذات للمراهقة الى ما تلقاه من مساعدة اجتماعية ونفسية حيث تقدم لها من الاهداء والمدرسين وتكون لديها القدرة على المواجهة الفعالة للضغوط النفسية الاجتماعية.

(محمود عبد الرحمان 1995 ص 260)

وهذا ما يتفق مع دراسة "مكاوي منصور" التي تنص ان النشاط البدني وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، فتوصل من خلال نتائج السابقة انه كلما تقدم التلميذ المراهق في المرحلة العمرية كلما انخفضت نسبة الخجل، وهذا ما يتعارض مع دراسة "نايل كسال" ان التلاميذ غير الممارسين لا يشعرون بالظاهرة الاجتماعية بشكل متواصل، بينما التلاميذ الممارسين ان اغليبتهم لا يشعرون بالظاهرة الاجتماعية.

اثناء المواقف المختلفة حيث وجد انه هناك فروق ذات الدلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص مستوى مظاهر الاجتماعية

ومنه نستنتج من خلال هذه الدراسة ان حصص التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر الاجتماعية، لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصص التربية البدنية والرياضية.

وبالتالي: الفرضية الثالثة غير محققة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

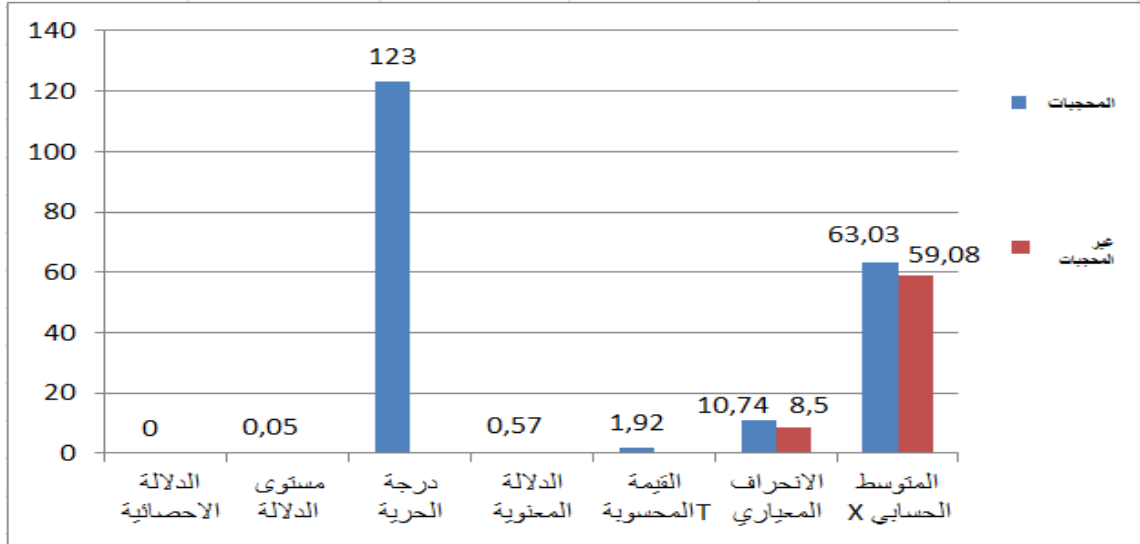
الفرضية العامة:

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية مستويات مظاهر الخجل لدى تلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي.

جدول رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة

المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05).

الصفة	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	63.03	10.74	1.92	0.57	123	0.05	
غير محجبات	59.08	8.50					غير دالة



تمثيل بياني رقم (07) : يوضح مظاهر الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات للفرضية العامة

تحليل نتائج الفرضية العامة:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (63.03) والانحراف المعياري قدر ب(10.74)، اما عند التلميذات الغير متحجبات قدر المتوسط الحسابي (59.08)، اما الانحراف المعياري قدر ب(8.50)، وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب (1.92).

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا، ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان أكبر منه لدى التلميذات غير محجبات أي (63.03 > 59.08).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان أصغر منه لدى التلميذات غير المحجبات أي (10.74 > 8.50).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدرة ب0.57 أكبر من مستوى الدلالة أي (0.05 < 0.57) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستويات الحجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوية.

مناقشة الفرضية العامة:

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات أكبر منه لدى غير المحجبات أي ($63.03 > 59.08$) والانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان أكبر منه لدى عند التلميذات غير المحجبات أي ($10.74 > 8.50$)، حيث توصلت الدراسة إلى الفرضيات الجزئية تم تحليلها كالآتي:

*الفرضية الأولى: توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 < 0.18$) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الإحراج.

*الفرضية الثانية: توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 < 0.74$) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر النفسية.

*الفرضية الثالثة: توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 < 0.24$) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاجتماعية.

وبما أن الفرضيات الجزئية لم تتحقق وهذا ما يستلزم عدم قبول الفرضية العامة التي تنص على لا تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات في المرحلة الثانوية.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمت بها والتحليل التي توصلت اليها وانطلاقا من موضوع بحثي المتمثل في أثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات مرحلة الثانوي دراسة ميدانية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات.

وجدت ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع وهذا ما يدل على ان المراهقة المحجبة وغير المحجبة خلال ممارستها للأنشطة الرياضية لا تشعر بأي حرج او ظاهر نفسي او اجتماعي. وهذا يرجع الى ان المراهقة المحجبة حجابها اثناء ممارستها في الوسط الدراسي أي اثناء حصص التربية البدنية والرياضية لا يعيقها ولا يسبب لها أية مشاكل سواء كانت نفسية أو اجتماعية.

أما فيما يخص المراهقة غير المحجبة فهي كذلك لا تحس بالإحراج او ضغوط نفسية او اجتماعية وهذا كله راجع الى معاملتها داخل الاسرة او المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومنه ومما سبق ذكره وبعد نفي الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاحراج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاجتماعية, ومنه نستنتج القول بأن الفرضية العامة غير محققة.

الخاتمة

الخاتمة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة والساحة الرياضية بصفة خاصة ، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول أثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى الخجل لدى التلميذات لمرحلة الثانوي دراسة بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي .

وانطلاقا من دراستي لهذا الموضوع والالهام ببعض جوانب حول مستويات الخجل عند التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني في مرحلة الثانوي وبناء على النتائج المحصل عليها وبعد التحليل ومناقشة كل المعطيات ، تبين لنا أن مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع منعدم ، أثناء الحصة وهذا دليل على أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر ولا تسبب الخجل بالعكس فهي تساهم في التقليل من الخجل أو حتى التحرر منه ، فهي تفسح المجال للتحرر من المكبوتات وكل الضغوط النفسية وحتى الاجتماعية برغم أن هذه الفئة من المجتمع في نظر الغير أن التلميذات المحجبات وغير المحجبات بالأخص المحجبة أنهما لا تعاني من الخجل أو الضغط ، أثناء ممارستها للأنشطة البدنية وهي ترتدي الحجاب بل فهو لا يعيقها أو يمنعها من الممارسة فهي في قمت الراحة وقد استندت ببحتي على 4 فرضيات : غير محققة .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية.

إذا الفرضية العامة غير محققة وقائلة :

لا تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير محجبات في المرحلة الثانوي .

ومنه فالنشاط البدني والرياضي له دور في تربية الاجيال خاصة من الناحية النفسية وهذا بالطبع اذا ان تراعى فيه جميع القيم الدينية والاجتماعية والثقافية ، وهو يحقق التوازن وعن طريقة تنشأ وتكون أفرجا صالحين في مختلف ميادين الحياة .

تم بعون الله

الاقتراحات والتوصيات:

اعتمادا على ما توصلنا اليه من خلال هذه الدراسة والتي اتضح لنا من خلالها ان حصة التربية البدنية لا تؤثر على مستويات الخجل لدى هذه الفئة من المجتمع.

1/ يجب توعية الاسرة على الحفاظ علة التلميذات في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

2/ توعية ونصح التلميذات للحد من استعمال وسائل الاعلام والبرامج التلفزيونية مهما كانت.

3/ على الأساتذة ان يهتموا بتحسين علاقتهم مع هذه الفئة من التلميذات.

4/ احترام راي المراهقة وإعطائها حرية التعبير والنقاش.

5/ خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية عند المراهقات مما يزيد على تنمية ثقتهن بأنفسهن.

6/ يجب على الوالدين والأساتذة التعاون والحرص على توفير بيئة صالحة للتلميذات في هذه الفترة.

من الدراسات بعض النماذج من المذكرات:

- عدم إرغام التلميذات لممارسة الأنشطة البدنية خاصة أمان الزملاء والبحث عن التمارينات الرياضية التي تجعل التلميذات يندجن مه المجموعات حيث تكون هذه التمارينات الرياضية والألعاب تراعي هندام وحشمة هذه الفئة من المجتمع.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر :

القرآن الكريم

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- 1- ابن الفرج الجوزي : أحكام النساء ، عقائد ، عبادات ، معاملات ، آداب السيرة مكتبة التراث الاسلامي ، القاهرة ، سنة 1984
- 2- أبو بكر الجزائري : حقوق المرأة المسلمة، دار الفضيلة للنشر والتوزيع ، الجزائر سنة 1998 .
- 3- أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني : فتح الباري ، شرح صحيح البخاري ، ج 14 دار الريان للتراث حلب ، سنة 1986 .
- 4- أحمد بن مُجَّد بن علي الفيومي : المصباح المنير في غريب الشرح الكبير المكتبة العلمية ، د ت .
- 5- أحمد زكي بدوي : معجم العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، سنة 1997 .
- 6- اخلاص مُجَّد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الأخصائي في مجالات التربية النفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، سنة 2000 .
- 7- حسن مصطفى عبد المعطي : استاذ الصحة النفسية ، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة الاسباب العلاج ، دار القاهرة ، سنة 2003.
- 8- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية بالنمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر الجامعي، ط م سنة 1994 م
- 9- در غدة شريم ، سيكولوجية المراهقة ، ط م ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، سنة 2009 م

- 10- رونية زوير : التربية العامة ،ترجمة عبد الله عبد الدائم ، دار العلم للملايين ، ط5 ، بيروت ، سنة 1982
- 11- زيدان مُجَّد مصطفى : النمو النفسي للطفل و المراهق و اسس الصحة النفسية الجامعة اللبية ، ط م ، سنة 1972 م
- 12- ستادلي مول : علم نفس الطفل و المراهق ، دار المعارف ، ط 5 ، بيروت ، سنة 1981م
- 13- شاربي بلقاسم : دليل التربية العلمية ، ط1 ، دار الاوراسية ، الجلفة ، حي باب الشارف سنة 2008
- 14- شاربي بلقاسم : مذكرة الماجستير ، انعكاس تقييم بكالوريا التربية البدنية الرياضية على الحالة النفسية لتلاميذ اقسام الثالثة ثانوي جامعة الجزائر سيدي عبد الله ، سنة 2008/2007 م ، تحت اشراف علي .
- 15- صحيح الترميذي ، الجزء 10 .
- 16- طه عبد العظيم حسن : استراتيجيات ادارة الخجل و القلق الاجتماعي دار الفكر ناشرون الاردن عمان ، ط م ، سنة 2009 م
- 17- عبد الحليم عويس : قضايا المرأة في الفقه علم النفس ، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي الجزائر ، سنة 1973 م
- 18- عبد الرحمان مُجَّد العيسوي : الهدى الاسلامي و الصحة النفسية ، دار المناهل للطباعة و النشر و التوزيع ، سنة 2002.
- 19- عبد الرحمان مُجَّد العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الانساني ، دار الراتب الجامعية ، بيروت سنة 1999 م
- 20- عبد الرحمان مُجَّد العيسوي : كتاب المراهقة و المراهق ، دار النهضة العربية ، بيروت سنة 2005 م .
- 21- عبد الرحمان مُجَّد العيسوي : سيكولوجية الجنون ، نشأة المعارف ، الاسكندرية ، سنة 1984 م
- 22- عبد العزيز الدريني : مقياس الخجل - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر ، سنة 1981

- 23- العبد اللطيف مُجَّد : الاخلاق في الاسلام ، مكتبة دار التراث ، المدينة المنورة ، ط2، سنة 1988
- 24- عبد الله بشيم : الرياضة النسوية في المانيا الديمقراطية ، مجلة الوحدة ، العدد 11 ، سنة 1986
- 25- عبد المعطي ، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة ، الاولى ، مكتبة القاهرة ،
- 26- عبد المنعم عبد القادر الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب جامعة الاسكندرية ، سنة 2006م
- 27- عدنان درويش جلول و اخرون : التربية الرياضية المدرسية - دار الفكر العربي - الطبعة 3 القاهرة 1994م
- 28- عزالدين ابو الحسن علي ابن الاثير : الكامل في التاريخ ، ج9 ، دار الكتاب العربي ، بيروت سنة 1997م .
- 29- علي بن زاهي مُجَّد وراجحي عبد العزيز ، مذكرة الماستر ، القلق و الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، سنة 2014/2013م ، تحت اشراف د : تقي الدين قادري
- 30- علي يحي منصور : الثقافة الرياضية ، ج1، جط ، سنة 1971
- 31- عمار بنخوش و مُجَّد مديات : مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1995
- 32- عمار بنخوش و مُجَّد مديات : مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية السياحة المركزية بن عكنون الجزائر ، ط3، سنة ، 2001م
- 33- فؤاد البهي السيد : الاسس النفس للفرد ، دار الفكر العربي ، القاهرة سنة 1997 م
- 34- فؤاد البهي السيد : علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري ، ط3، دار الفكر العربي ، سنة 1999م
- 35- فؤاد البهي السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربي القاهرة سنة 1975م

- 36- قاسم المندلاوي و اخرون :دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية و الرياضة ، جامعة الموصل ، العراق ،سنة 1990
- 37- قاسم حسن حسين : علم نفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب ،مطابع التعليم العالي بغداد ،سنة 1990.4
- 38- القاموس المدرسي : عربي العربي ،دار سواس للنشر ، تونس ،سنة 2003م
- 39- قاموس جيلاني بن الحاج يحي وبالحسن البليش ، علي بن هادية .
- 40- قائمة المذكرات و الرسائل :
- 41- كربوش حسبية :مذكرة الماجستير ، الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط جامعة الجزائر -2- ، سنة 2012/2001م ، تحت اشراف د : عبد الله كمال .
- 42- مايسة احمد : الخجل و بعض ابعاد الشخصية ، الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية ، سنة 1999م.
- 43- مايسة احمد النبال مدحت ابو زيد : الخجل وبعض ابعاد الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر سنة 1999
- 44- محبوب قاسم : طرق البحث العلمي ومناهج في التربية البدنية و الرياضية جامعة الموصل ، عراق سنة 1995م
- 45- مُجَّد احمد اسماعيل المقدم : عودة الحجاب ، القسم الثالث ، دار طيبة للنشر و التوزيع ، الرياض سنة 1996
- 46- مُجَّد احمد اسماعيل المقدم : عودة الحجاب ، القسم الثالث ، دار طيبة للنشر و التوزيع ، الرياض سنة 1996
- 47- مُجَّد ازوي : المراهقة و العلاقات المدرسية ،منشورات مجلة علوم التربية ، سنة 1995م
- 48- مُجَّد الحمامي ، امين الخولي : اسس بناء البرنامج التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ، سنة 1990
- 49- مُجَّد الدين اسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار العلم ، الكويت ط م ، سنة 1982م

- 50- مُجَّد الطاهر طالب : مشكلات الابناء من الجنين الى المراهقة ، دار الجامعة المعرفية ، مصر ، سنة 1987
- 51- مُجَّد بن ابو بكر عبد القادر ، مختار الصحيح ، المكتبة العصرية ، سنة 1999
- 52- مُجَّد حامد الافندي : علم النفس التربوي و الاسس النفسية للتربية للبدنية دار البهاء للطباعة القاهرة ، سنة 1997م
- 53- مُجَّد مصطفى زيدان : علم النفس التربوي ، دار المشرق ، سنة 1995 م .
- 54- محمود السيد النيل : علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، سنة 1985م
- 55- محمود عوضى بسيوني ، فيصل ياسين : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992
- 56- مدانات اوجيني : تربويات - الثالث ، دار مجدلاوي ، عمان سنة 1996.
- 57- مصطفى زيدان : النمو النفسي للمراهق ، دار الشرق ، ط م سنة .
- 58- مصطفى صبري : قولي في المرأة ، دار بن حزم بيروت ، سنة 2003م
- 59- مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمان معاينة : الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، دار الفكر الاردن ، سنة 2007 .
- 60- مقدم عبد الحفيظ : الاحصاء النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر سنة 1994م
- 61- مكاوي منصور : مذكرة الماستر ، النشاط البدني و الرياضي و علاقته بالحنجل الاجتماعي - دراسة مقارنة الممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة ، جامعة حسبية بن بوعلي ، الشلف سنة 2010/2011، تحت اشراف د : افروجن نبيل
- 62- موريسال انجليس : ترجمة بوزيد صحراوي و اخرون : منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، دار القصبه للنشر ، الجزائر ، سنة 2004م
- 63- نوري الحافظ : المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر ، ط م سنة 1990م

المراجع باللغة الأجنبية : الإنجليزية .

- 1- Daco . P(1973) – Les prodige uses victoire la psychologie moderen ، Edition Marabout .
- 2- Dryfus ، E.A. (1976) Ado lesceme theory and expirees ohio char Lecumberri publishing compony .
- 3- Freud ، S (1985) – Abrège de psycho – analyse ، Edition :PUF ،paris
- 4- Gilles Dembra – je suis timide ، mais / jeme soigne ، revue de psychologie N° :149- Paris – France ، 1997.
- 5- Gilles la timide contribution a hygiene sentimental presser universitaire de France Paris -1957 .
- 6- John wand James (editors) (1963) :the discipline of education nadison ، the university of Wisconsin ، p:5.
- 7- Newmah ، B.M.a newmah P.R.(1979) –introduction to the psychology of ado lessee ، Homewood ، illioms dorsey press .
- 8- Pelier ، (1973) – luise psychologique de l' adolescent ، paris ، P:(140)

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مُجَدَّ خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة صدق المحكمين

أستاذي الكريم تحية اجلال واحترام يشرفني أن اتوجه الى سيادتكم الموقرة بهذه الوثيقة العلمية المتمثلة

في : مقياس الخجل .

أما بعد : في اطار انجاز مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر تخصص النشاط

البدني والرياضي المدرسي تحت عنوان : تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى

تلميذات المرحلة الثانوية .

نضع بين أيديكم مقياس الخجل الذي يتضمن مجموعة من البنود المتعلقة بقياس متغيرات موضوع البحث

نرجو منكم ابداء رأيكم حول صلاحية هذه البنود واقتراح ما ترونه مناسباً .

ملاحظة :

● يهدف مقياس الخجل الى تحديد درجات انطلاقاً من المظاهر الداخلية والخارجية لأعراض الخجل :

- بعد مظاهر الاحراج .

- بعد المظاهر النفسية للخجل .

- بعد المظاهر الاجتماعية للخجل .

تحت اشراف أ دكتور :

مزروع السعيد

اعداد الطالب :

مباركة ضياء الحق

الفرضية العامة :

هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الخجل بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات في الطور الثانوي .

الفرضية الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

الأبعاد	البعد الأول : مظاهر الاحراج	البعد الثاني : المظاهر النفسية	البعد الثالث : المظاهر الاجتماعية
العبارات	10-01	21-11	32-22

مقياس الخجل

01 / عبارات بعد مظاهر الاحراج

العبارات	يقيس	لا يقيس	البديل
1/ لا أ تلعثم عندما أبدأ بالحديث أما الآخرين .			
2/ يحمر وجهي عندما أتلقى هدية من شخص ما .			
3/ أشعر بزيادة نبضات قلبي خوفا من الوقوع في المواقف المخجلة .			
4/ أتصيب عرفا عندما يطلب مني ابداء رأي حول شخص وهو يقابلني .			
5/ أشعر بجفاف حلقي عندما يطلب مني الحديث أمام أناس لا أعرفهم .			
6/ يحمر وجهي عند سماع مديح الآخرين لي .			
7/ تزداد دقات قلبي عند دخولي أماكن مزدحمة .			
8/ أشعر ببرودة يدي عند تكليفي بعمل أو أداء تمرين لا أتقنه أمام الآخرين .			
9/ أشعر بالألام في المعدة قبل قيامي بأنشطة صعبة			
10/ أتصيب عرفا اذا طلب مني الحديث مع الآخرين .			

عبارات بعد المظاهر النفسية للخجل

البدائل	لا يقس	يقس	العبارات
			1/ أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت دون احراج .
			2/ لا أخجل عندما يشار لي بأي تعليق .
			3/ أخجل عندما أذكر معلومة وتظهر خاطئة .
			4/ لا أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المناسبات .
			5/ أحاول أن أكتفم الأشياء التي تشعرني بالخجل .
			6/ أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي .
			7/ أعبر عن مشاعري دون حرج .
			8/ أظن أن شكل جسمي يشعرني بالخجل .
			9/ أتجنب الحديث عن الأشياء التي أعرفها .
			10/ أخجل في المناقشة حتى في الامور التي اعرفها .
			11/ ارتبك عند ابداء رأيي في المسائل التي لا تخصني .

عبارات بعد المظاهر الاجتماعية للخجل

العبارات	يقيس	لا يقيس	البديل
1/ أحس بالخجل عندما يطلب مني أن أتحدث أمام الجماعة .			
2/ لا أخجل عند سماع مديح الآخرين لي .			
3/ أشعر بالحرج عندما أصف نفسي أمام زملائي .			
4/ لا أرى بأن الخجل يعني من التفاعل مع الآخرين .			
5/ أشعر بالحرج عندما يفهمني الآخرين بشكل خاطئ .			
6/ أستطيع أن أمارس هواياتي أمام الآخرين بصفة عادية .			
7/ أشعر بالخجل عندما ينتقدني الآخرين .			
8/ لا أحس بالخجل عندما ينتقدني الآخرين .			
9/ أفضل الصمت عندما يكون هناك نقاش جماعي تفادياً للإحراج .			
10/ أشعر بالخجل عندما يمدحني أي شخص أمام المأل .			
11/ أرى ان الخجل يساهم في تقليل من العلاقات الاجتماعية بين الناس .			
12/ تعرضي للمواقف المحرجة تساهم في زيادة انعزالي عن المحيط الاجتماعي الذي أعيش فيه .			



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة مقياس

عزيزتي التلميذة :

تحية طيبة واجلال أما بعد : يشرفني أن أوجه اليك بهذه الاستمارة من أجل هدف علمي و ذلك في اطار انجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر

تحت عنوان :

" تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات المرحلة الثانوية "

أرجو منك أن تجيبي على الأسئلة التي بين يديك بكل موضوعية وصدق وأمانة وذلك في خدمة البحث العلمي عامة والرياضة خاصة .

ملاحظة ضع علامة (+) في الخانة المناسبة التي تناسبك وتنطبق عليك .

تحت اشراف أ الدكتور :

م————زروع السعيد

اعداد الطالب :

مباركة ضياء الحق

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
01	لا أتلعثم عندما أبدأ بالحديث أمام الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
02	يحمّر وجهي عندما يمدحني أستاذي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
03	أشعر بزيادة نبضات قلبي خوفاً من الوقوع في المواقف الحرجة .			
04	أتصعب عرفاً عندما يطلب مني ابداء رأي حول زميل وهو يقابلني .			
05	أشعر بجفاف حلقي عندما يطلب مني الحديث أمام زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
06	يحمّر وجهي عند سماع مديح زملائي لي .			
07	تزداد دقات قلبي عند دخولي الميدان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
08	أشعر ببرودة يدي عند تكليفي بعمل أو أداء تمرين لا أتقنه أمام زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
09	أشعر بالألام في المعدة قبل قيامي بأنشطة صعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
10	أشعر بالألام في المعدة قبل قيامي بأنشطة صعبة في حصة التربية البدنية والرياضية .			
11	لا أخجل عندما يشار لي بأي تعليق أثناء ممارسة أي نشاط في حصة التربية البدنية والرياضية .			
12	لا أخجل عندما أذكر معلومة وتظهر خاطئة في مجال التربية البدنية والرياضية .			
13	لا أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المنافسات الرياضية .			
14	أحاول أن أكنم الأشياء التي تشعرني بالخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			
15	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردتي .			
16	أعبر عن أفكارتي دون حرج .			
17	أظن أن ارتدائي للبدلة الرياضية يشعرني بالخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .			

			18	أتجنب الحديث عن الأشياء التي اعرفها عن حصة التربية البدنية والرياضية .
			19	أحجل من مناقشة الأسئلة حتى ولو كنت أعرفها .
			20	ارتبك عند ابداء رأيي في المسائل التي لا تخصني بين زملائي .
			21	استطيع التعبير عن أفكاري في أي وقت دون احراج .
			22	أحس بالخجل عندما يطلب مني أن اتحدث أمام أعضاء الفوج أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
			23	لا أحجل عند سماع مديح زملائي لي أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي .
			24	أشعر بالحرج عند أداء أي نشاط وأنا ارتدي البدلة الرياضية .
			25	لأرى بأن الخجل يمنعني من التفاعل مع زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
			26	أشعر بالخجل عندما يفهمني زملائي بشكل خاطئ .
			27	استطيع أن امارس الأنشطة الرياضية أمام زملائي بصفة عادية .
			28	أشعر بالخجل عندما يتجاهلني زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
			29	أحس بالخجل عندما ينقدي زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
			30	أفضل الصمت عندما يمدحني أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
			31	أرى أن الخجل يساهم في التقليل من العلاقات الاجتماعية بين زملاء الدراسة.
			32	تعرضي للمواقف المحرجة تساهم في زيادة انعزالي عن الوسط الرياضي الذي أعيش فيه

Summary :

Title of study: The impact of the share of physical and sports education on the level of shyness of veiled and non-veiled students in the secondary stage Field study between veiled girls and non-veiled practices for physical activity sports.



The purpose of the study : is to investigate the extent to which the physical and athletic education share affects the levels of shyness in secondary stage students.

Sample: Intentional, how to choose: The sample was taken from the original community of veiled and non-veiled girls in the secondary stage of four secondaries in the Department of the Presenter's Well, the percentage of the total number of veiled and non-veiled females in secondary schools: mebarka bourouгаа (26/6/235) mustapha ben boulaïd : (11/19/303) aidoudi bachir : (9/20/146), Farhi Sai: (08/26/209) The number of veiled women was estimated at 91 students and not veiled with 34 students, Used in the research: used the scale of shame "Flip Carter and Kevin Russell" of the book "test the psychological scale"

The most important conclusions: – There were no statistically significant differences in the level of embarrassment between students wearing veiled and non-veiled practices for the share of physical education. – There are no statistically significant differences in the level of psychological manifestations between veiled students and non-veiled practices for the share of physical education. – There are no statistically significant differences in the level of social manifestations among veiled students and non-veiled practices to share physical education.

The researcher reached several proposals, the most important of which are:

1 - Holding seminars and discussions at the national level through which to identify social attitudes that cause shame, and try to encourage adolescents to courageously confront them and participate in all activities and not to make them aim to correct criticism and blame them in front of others, helping them to expand their awareness and development of their personalities.

2 - Create a healthy social atmosphere in the institution of love, cooperation, openness and compassion, with interest to instill cooperative trends among students and focus on teamwork, which helps to develop their self-confidence and decide their opinion in different things and attitudes, which in turn leads to socially acceptable behavior.

3 - Teachers, educators and parents must cooperate to create an acceptable environment at home satisfactory and pleased, and an educational environment that stimulates learning and saturation of desires and tendencies proud and proud of the teenager and feel that there are individuals who love and respect and care about affairs beyond the home, Around him in the educational institution and society in general.

"Conduct a similar study on middle school students."

key words :

'Veiled adolescence – shyness levels – share physical education and sports – secondary education'



ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : اثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي دراسة ميدانية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط البدني الرياضي.

تهدف الدراسة إلى: الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية، **الغرض من الدراسة هو:** معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات الطور الثانوي.

العينة : قصدية ، **كيفية اختيارها:** أخذت العينة المجتمع الأصلي الخاصة بتلميذات المحجبات وغير محجبات في طور الثانوي لأربعة ثانويات بدائرة بئر مقدم ، **نسبتها:** العدد الإجمالي للإناث المحجبات وغير المحجبات في الثانويات : مباركة بورقعة (235/6/26) ، مصطفى بن بولعيد : (303/19/11) عيدودي بشير : (146/20/9) ، فرحي ساعي : (209/26/08) عدد المحجبات قدر ب 91 تلميذة وغير المحجبات ب 34 تلميذة ، حيث العدد الاجمالي 125، **الأداة المستخدمة في البحث :** استعملت مقياس الخجل " فليب كارتر وكين راسل " من كتاب "اختبار المقياس النفسي "

أهم الاستنتاجات:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية.

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- 1- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالخجل، ومحاوله تشجيع المراهقات على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة وعدم جعلهم الهدف لتصويب النقد واللوم عليهم أمام الآخرين مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم.
- 2- خلق جو اجتماعي سليم في المؤسسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية ثقتهم بأنفسهم والبت برأيهم في الأمور والمواقف المختلفة المؤدى بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعيا.
- 3- يجب على الأساتذة والمربين والوالدين التعاون من اجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسورور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بما المراهق ويعتز بما ويشعره بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.

" القيام بدراسة مماثلة على تلميذات المرحلة المتوسطة."

الكلمات المفتاحية :

' المراهقة المحجبة- مستويات الخجل-حصة التربية البدنية والرياضية- مرحلة التعليم الثانوي '