

استراتيجيات التخفيف من حدة الخجل في دروس التربية البدنية و الرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي

د/بومسجد عبد القادر¹

-د/بن سي قدور حبيب²

ملخص البحث:

يرى الكثير من علماء النفس أن فترة المراهقة هي أهم فترات الحياة إطلاقاً، حيث الصحة الجسدية و النفسية للإنسان تتوقف على حد كبير في اجتياز هذه المرحلة بأمان و اطمئنان لذلك لابد من تحليل و دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي توجد في الكائن البشري أثناء هذه الفترة .
إذ يبدأ المراهق فيها بفرض المراقبة والتوجيه، والرغبة في إثبات الذات، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة حالات نفسية واضطرابات سلوكية، والتي نذكر منها الخجل، مما تؤثر على نموه النفسي بصورة سليمة.

ومن الأمور التي اتفق عليها علماء النفس أن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة منظمة وعلمية يحدث أثراً إيجابياً على صحة الإنسان، وهذا الأمر هو الذي دفع الكثير من الدول إلى إنشاء نظام التربية البدنية والرياضية من أجل الحد من هذه الاضطرابات النفسية في مرحلة المراهقة بصفة خاصة والمراحل الأخرى بصفة عامة وأصرت على أن تكون التربية البدنية والرياضية إلزامية في المؤسسات التربوية وذلك من أجل إكمال العملية التربوية في التكوين السليم: بدنياً، اجتماعياً، خلقياً، وتكوين شخصية سوية.

فالتربية البدنية والرياضية جزء من نسيج المجتمع من المأمول أن تسهم ومجالاتها المتعددة المرتبطة في استخلاص سبل الوقاية و العلاج لهذه المشكلات وتحديد رؤى مستقبلية مشرقة حول هذا الإطار من خلال لعب الدور الإيجابي في تحقيق أهدافها ومبادئها السامية لدى المراهق.

ويتأتى ذلك من خلال عمليات التدريس لمادة التربية البدنية و الرياضية التي هي رسالة ذات أبعاد سامية و ذات أهداف نامية و ذات أساليب منهجية، حكمها في تخطيط كثير من المسؤولية و في إعداد الفطنة و المعرفة الواعية و في تنفيذ العمل بكل جدية و في النهاية تحقيق الكفاءات و الترقية. و منه فان المنطق التعليمي للمادة مبني على القدرات الذاتية الطبيعية، الذي يؤثر بضرورة إلى وضع إستراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية و الرياضية مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف موجهة إلى جميع التلاميذ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم و تراعي فيها استعداداتهم و رغباتهم.

وللوصول الى تحقيق هذا المبتغى و تجسيده تم تسطير الأهداف التالية:

1- قياس مستوى درجة الخجل عند أفراد عينة البحث.

¹ أستاذ محاضر(أ)-معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-الجزائر.

² أستاذ محاضر(أ)-معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-الجزائر.

- 2- تصميم برنامج مقترح قائم على استراتيجيات تهدف إلى تخفيف حدة الخجل في دروس التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام الأسلوب التنافسي.
 - 3- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في مستوى حدة الخجل بتطبيق البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التنافسي.
 - 4- إيضاح طبيعة الفروق بين المستويات الدراسية في مشكلة الخجل.
 - 5- معرفة طبيعة الفروق الخاصة بالخجل بين الذكور و الإناث في دروس التربية البدنية و الرياضية.
- الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات - الخجل - درس التربية البدنية و الرياضية - الأسلوب التنافسي.

Stratégies visant à atténuer la honte dans les cours d'éducation physique et sportive à l'aide de la méthode compétitive

Résumé :

La période d'adolescence se caractérise par un changement global dans tous les aspects de la croissance. Il y'a la un changement des objectifs chez les adolescents dans les domaines de la maturité émotionnelle, l'intérêt pour le sexe, la maturité sociale, la tendance vers l'autonomie, la maturité mentale, le choix de l'occupation et l'utilisation du temps de loisirs, la philosophie de la vie et l'auto identification.

Il nous paraît évident que la réticence aux enseignements d'éducation physique et sportive de certains élèves participant avec leurs pairs aux activités entraînent des difficultés de communication des élèves évoqués.

Ces élèves qui sont en fin de compte timides sont plus sensibles que les élèves ordinaires et ont plus de stress en raison de leur sentiment d'infériorité, ce qui se traduit par de pessimisme et de prudence.

Ces craintes si elles viennent à se perpétuer peuvent nuire à leurs personnalités sur le plan psychologique à l'âge adulte et entraîner notamment l'isolement total, processus irrémédiable de désadaptation au milieu social.

En partant du principe que l'éducation physique et sportive est la seule matière en comparaison des autres matières enseignées, à favoriser l'intégration de l'adolescent dans toutes ses dimensions (appréhension de la timidité, création de liens psycho affectifs avec les autres,...) par le biais des séances dont les objectifs sont tout à la fois techniques, pédagogiques mais aussi psychologiques.

Il s'agira d'axer les séances d'éducation physique et sportive sur l'utilisation de plusieurs styles ont l'occurrence à remplir ce rôle, plus particulièrement le style concurrentiel basé sur la compétition entre les élèves.

De ces éclairages, nous nous sommes fixés les objectifs suivants :

- Mesurer le degré d'intensité de la honte chez l'adolescent concerné par cette étude.
- La conception d'un programme basé sur des stratégies pour diminuer le degré de honte à partir de leçons d'éducation physique et sportive à l'élève selon le style d'intervention.
- Détermination des différences de timidité entre les niveaux d'étude chez les élèves impliqués.
- Mise en valeur la nature des différences en ce qui concerne la honte entre les filles et les garçons dans les cours d'éducation physique et sportive.

مقدمة:

يرى الكثير من علماء النفس أن فترة المراهقة هي أهم فترات الحياة إطلاقاً، حيث الصحة الجسدية و النفسية للإنسان تتوقف على حد كبير في اجتياز هذه المرحلة بأمان و اطمئنان لذلك لابد من تحليل و دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي توجد في الكائن البشري أثناء هذه الفترة .

إذ يبدأ المراهق فيها بفرض المراقبة والتوجيه، والرغبة في إثبات الذات، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة حالات نفسية واضطرابات سلوكية، والتي نذكر منها الخجل، مما تؤثر على نموه النفسي بصورة سليمة.

و الخجل الذي قصده ذلك السلوك النفسي الذي يصدر من الشخص، و يمكن تعريفه بأنه الشعور بالضيق أو الكبت بسبب مواقف شخصية مما يثني الشخص عن متابعة تحقيق أهدافه الشخصية أو العلمية، و الخجل شكل من أشكال التركيز المفرط على الذات و انشغال الشخص بأفكاره و أحاسيسه الخاصة.

و الخجول عادة يتحاشى الآخرين، و لا يثق بالغير و هو متردد في الإقدام و الالتزام و لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلاً البعد و الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء و عادة ما يتلجلج و يحمر وجهه و يخنفي عند مجابهة الغرباء بالرغم من أنه طبيعي جدا بين ذوه في المنزل و الخجول يجتنب الألعاب و النشاطات الاجتماعية.

ومن الأمور التي اتفق عليها علماء النفس أن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة منظمة وعلمية يحدث أثراً إيجابياً على صحة الإنسان، وهذا الأمر هو الذي دفع الكثير من الدول إلى إنشاء نظام التربية البدنية والرياضية من أجل الحد من هذه الاضطرابات النفسية في مرحلة المراهقة بصفة خاصة والمراحل الأخرى بصفة عامة وأصرت على أن تكون التربية البدنية والرياضية إلزامية في المؤسسات التربوية وذلك من أجل إكمال العملية التربوية في التكوين السليم: بدنياً، اجتماعياً، خلقياً، وتكوين شخصية سوية.

فالتربية البدنية والرياضية جزء من نسيج المجتمع من المأمول أن تسهم ومجالاتها المتعددة المرتبطة في استخلاص سبل الوقاية و العلاج لهذه المشكلات وتحديد رؤى مستقبلية مشرقة حول هذا الإطار من خلال لعب الدور الإيجابي في تحقيق أهدافها ومبادئها السامية لدى المراهق.

و يتأتى ذلك من خلال عمليات التدريس لمادة التربية البدنية و الرياضية التي هي رسالة ذات أبعاد سامية و ذات أهداف نامية و ذات أساليب منهجية، حكمها في تخطيط كثير من المسؤولية و في إعداد الفطنة و المعرفة الواعية و في تنفيذ العمل بكل جدية و في النهاية تحقيق الكفاءات و الترقية. و منه فان المنطق التعليمي للمادة مبني على القدرات الذاتية الطبيعية، الذي يؤثر بضرورة إلى وضع إستراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجدد امتدادها في الأنشطة البدنية و الرياضية مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف موجهة إلى جميع التلاميذ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم و تراعي فيها استعداداتهم و رغباتهم.

وقد أكدت العديد من الأبحاث العلمية أن إحدى أهم الطرق المساهمة في التخفيف من الخجل هي ممارسة الرياضة، لأنها تعود بالعديد من الفوائد، فهي تبعد مشاعر القلق والتوتر و تساهم في الاسترخاء بما يعكس على الحالة الذهنية. كما أن الرياضة، خاصة الجماعية منها، تساعد على التفاعل مع الأقران، مما يبعد مشاعر الخجل.

و تحقق ممارسة الرياضة التوازن النفسي الذي يحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض الصبية و الأزمات النفسية و تحسن الدورة الدموية وتنشطها و تقوي العضلات و العظام و تساعد على النمو الجسماني.

-مشكلة البحث:

-إن تلميذ المرحلة الثانوية مراهق يتميز بما تتميز به هذه الفترة من خصائص معينة. و لقد حظيت هذه الفترة باهتمام كبير انعكس في الدراسات الكثيرة حولها. فهي عند "هول" فترة العواصف و الضغوط الشديدة ، و عند "يونج" فترة الميلاد النفسي المصحوب بتغيرات جسمية تبرز الأنا برغم جهل المراهق بها، و عند "سويف" فترة تنبيه الشعور بالذات. و تتميز هذه الفترة بأنها فترة تغير شامل في جميع جوانب النمو. ففيها يحدث تغير في أهداف المراهق في مجالات "النضج الانفعالي العام و الاهتمام بالجنس الآخر و النضج الاجتماعي العام و التزوع نحو الاستقلال و النضج العقلي و اختيار المهنة و استخدام أوقات الفراغ و فلسفة الحياة و التعرف على الذات، و من ثم يضطرب اتزان الشخصية و يرتفع مستوى توترها بحيث تصبح معرضة للانفجارات الانفعالية المتتالية و تختل علاقاتها الاجتماعية بأعضاء الأسرة و أصدقاء المدرسة، فيصبح المراهق حساسا لصبغة خاصة لنقد زملائه، مستعدا لأن يتخذ اتجاهات متطرفة، خجولا ذا نزعات عدوانية، في صراع دائم بين الاتجاهات و القيم و المثل العليا و أساليب الحياة المختلفة¹. بحيث يمر المراهق بفترات عصبية و هزات انفعالية عنيفة، و تتخلل هذه المرحلة الصراعات المحتدمة، و الميل إلى التطرف و كثرة الاندفاع، و يكون المراهق حساسا نحو ذاته، و مدفوعا إلى الاستقلال و التحرر و الرغبة في إثبات الذات، و يتسم بعدم الثبات الانفعالي، و سرعة الغضب، و الخوف من المواقف الاجتماعية خاصة، و الحب، و تتناهب أحلام اليقظة، و عدم الأمن و الحساسية الزائدة، و السأم و الضجر السريعين... و لذا يرى البعض بأن المراهقة مرحلة عواصف و توتر و شدة².

و بدا لنا ذلك واضحا في دروس التربية البدنية و الرياضية في عزوف بعض التلاميذ مشاركة أقرانهم في أنشطتهم و تفاعلاتهم، مما يؤول بهم إلى الخمول الظاهري في تجنب التواصل و الارتباط بصداقات خاصة عندما يجدون أقرانهم يتصرفون و يتكلمون و يلعبون بصورة طبيعية، فينفرون منهم أكثر و ينفرون ممن يوجه إليهم أية ملاحظات تنم عن نقد لتصرفاتهم و بطبيعة الحال سوف يصبح على تصرفاتهم من المآخذ نتيجة نقص خبراتهم لدرجة يصبحون فيها عالة على أنفسهم و على بيئتهم المحيطة.

سيد خير الله: بحوث نفسية و تربوية (بيروت: دار النهضة العربية، 1981) ص 151.¹

حسن مصطفى عبد المعطي، هدى محمد فتاوى: علم نفس النمو(الجزء الثاني، القاهرة: دار قباء، 2000) ص 202.²

وفي هؤلاء أعني هنا التلاميذ الخجولين رأيت أهم أكثر حساسية من التلاميذ العاديين و أكثر عصبية نتيجة شعورهم بالنقص مما يقودهم إلى الاستشارة السريعة و كثير من التشاؤم والحذر، وان كان أحيانا يظهر عديمي المبالاة أو عدوانيين لأنفه الأسباب.

و الخوف كل الخوف من استمرارية الأمر مما يعوق نموهم النفسي عبر مرحلة الشباب، و يتفاهم الأمر إلى العزلة التامة التي يصعب معها التأقلم التي قد تبدو في الاضطراب التجنبي في إقامة علاقات تؤثر على دورهم الاجتماعي، و تبدو عليهم علامات الانسحاب الاجتماعي و الارتباك و الخجل في التفاعل و الاختلاط بالآخرين.

و لا يخشى من الخجل إن تمثل في سلوك متحفظ أو متردد نسبيا في مواجهة الموقف يعقبه مبادرة و اندماج مناسب، بمعنى تردد التلميذ قليلا قبل الاشتراك أو الرد على ما يجابهه، لأن ذلك ينطوي على رغبة في تعرف الجو الجديد الذي سوف يندمج فيه أو يدخله دون إخلال بالنواميس المتعارف عليها في المجتمع، و يكون في ذلك استحياء أكثر من كونه خجلا كما أن الخجل في حد ذاته ليس خطرا و لكن الخطر فيما ينجم عنه و ما يترتب عليه من عدم اندماج التلميذ في الحياة. و باعتبار درس التربية البدنية و الرياضية هو المتنفس الوحيد من ضمن المواد الأكاديمية المدرسة لتلميذ المرحلة الثانوية أين المتوقع من هذا الأخير أن يجد ضالته في مشاركة أقرانه و التمتع معهم متجاوزا بذلك بعض المشكلات النفسية على غرار الانسحاب و الانطواء و الخجل و غيرها من أنواع المشكلات التي يعرفها الكثير من المراهقين في هذه المرحلة، و ما دام أيضا أن درس التربية البدنية و الرياضية يخضع في إخراجها إلى توظيف أساليب عدة و لعله يأتي على رأس هذه الأساليب في مجابهة مشكلات من هذا النوع هو الأسلوب التنافسي، و انطلاقا من هذا كان لنا أن نطرح التساؤلات التالية:

- ماهي الاستراتيجيات (العملية الفعالة) المساعدة على التخفيف من حدة الخجل خلال دروس التربية البدنية و الرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي؟

و ينبثق عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية :

1- ماهو واقع درس التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم في ضوء أساليب التدريس الموظفة؟

2- ما دلالة الفروق في مستوى درجات الخجل بين تلاميذ العينة الضابطة التي ستدرس بتوظيف الأساليب المختلفة و تلاميذ العينة التجريبية التي ستخضع لتنفيذ مفردات برنامج مقترح يستند على استخدام الأسلوب التنافسي؟

3- ما دلالة الفروق في مستوى الخجل بين المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية؟

4- هل توجد فروق بين الذكور و الإناث في مستوى درجة الخجل؟

فروض البحث:

- 1- إن واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم بعيدا عن توظيف الأسلوب التنافسي يبقي على مستويات مؤثرة من الخجل.
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي في مستوى درجة الخجل ما بين أفراد العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح أفراد العينة التجريبية.
- 3- توجد فروق جوهرية في مستوى الخجل بين المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية.
- 4- توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في مستوى درجة الخجل لصالح الإناث.

أهداف البحث:

- 1- قياس مستوى درجة الخجل عند أفراد عينة البحث.
- 2- تصميم برنامج مقترح قائم على استراتيجيات تهدف إلى تخفيف حدة الخجل في دروس التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام الأسلوب التنافسي.
- 3- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في مستوى حدة الخجل بتطبيق البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التنافسي.
- 4- إيضاح طبيعة الفروق بين المستويات الدراسية في مشكلة الخجل.
- 5- معرفة طبيعة الفروق الخاصة بالخجل بين الذكور و الإناث في دروس التربية البدنية و الرياضية.

مفاهيم البحث و تعريفاتها إجرائيا:**الاستراتيجيات البيداغوجية:**

و الذي نقصده هنا في بحثنا هو مجموعة الإجراءات و الوسائل التي ستستخدم لتخطيط البرامج المقترحة على أن تكون مبنية على أسس علمية من حيث تحديد الهدف المراد تحقيقه و الذي يتمثل في محاولة التخفيف من حدة الخجل عند هؤلاء التلاميذ الذين يعانون منه، و بناء المحتوى باختيار طرق و أساليب تنفيذية (الأسلوب التنافسي) بما يتناسب مع هذه المرحلة، و كذلك تحديد أساليب التقويم.

درس التربية البدنية و الرياضية:

هو أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة و الكيمياء و اللغة و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية و الفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربيين أعدوا لهذا الغرض¹.

محمد عوض بسويوي، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية (ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992) ص 94¹

- الخجل:

الخجل خوف أو رعب بسيط، و يوصف الشخص الخجول بأنه الشخص الذي من الصعب الاقتراب منه أو التحدث معه بسبب هذا الخوف و الحذر و انعدام الثقة بالنفس. فصاحبه حساس غير قادر على تأكيد ذاته¹. و نعي بكلمة خجل شعور بالنقص داخل الإنسان، فهو يشعر أنه أضعف من الآخرين وأنه لا يستطيع مواجهتهم حتى ولو لم يفعل شيئاً خطأ.

-تلميذ المرحلة الثانوية:

التلميذ، هو الشخص الذي يتلقى دروسا من المدرس بانتظام. أما المرحلة الثانوية هي مرحلة بين التعليم المتوسط و التعليم العالي، تدوم مدة التعليم فيها ثلاث سنوات و هي مهمة و رئيسية في المنظومة التربوية.

-المراهق:

و هو تلميذ المرحلة الثانوية الذي وصل سن البلوغ انتهاء إلى مرحلة الرشد.

-المشكلة السلوكية:

هي سلوك سالب و اضطراب هدام، يهدد أمن الفرد و المجتمع.

-الأسلوب التنافسي:

هو أسلوب يستخدم لتنمية و استثارة الدافعية من خلال جو المنافسة بين التلاميذ و المجموعات في درس التربية البدنية و الرياضية لتقليل من حدة مستوى الخجل عند بعض المراهقين.

-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:**-دراسة زيمباردو، و بيلكونر**

قام العالمين زيمباردو، بيلكونر: بإجراء دراسة مسحية على طلاب الجامعة سنة 1979، و توصلوا إلى أن 51% منهم يعانون من الخجل في فترات معينة من حياتهم، في حين أدلى 44% أنهم يشعرون بالخجل في مدة لا تقل عن 50% من حياتهم، بينما عانى 5% من أفراد العينة من الخجل في معظم الوقت، و يعدون الخجل مشكلة مزمنة لها آثار سلبية.

وفي مسح قام به "زيمباردو" على عينات من أطفال مدارس الابتدائية والمتوسطة توصل إلى أن 50% من البنين و60% من البنات يعانون من الخجل، وأن حوالي 40% من المراهقين والراشدين وصفوا أنفسهم أنهم يتصفون بالخجل.

- دراسة ماسية أحمد النيال و ر مدحت عبد الحميد أبو زيد

عنوان الدراسة: الخجل و بعض أبعاده الشخصية-دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس و العمر و الثقافة.

عينة الدراسة كان عددها 508 فردا، 261 ذكور و 247 إناث و قد اختيرت بطريقة عشوائية من عدة مدارس ابتدائية و إعدادية بمحافظتي الإسكندرية و القيوم.

-دراسات في الصحة النفسية : اعداد حسين علي فايد، تقدم محمود السيد أبو النيل(ط1، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001)، ص 5. ¹

أهداف الدراسة:

دراسة الخجل و بعدى شخصية الانبساط و العصائية بهدف اختبار الفروض، منها: مدى تأثير عامل الجنس، و مدى تأثير عامل العمر و مدى تأثير عامل الثقافة، و طبيعة العلاقة الارتباطية بين مقياس الخجل، و طبيعة التركيب العاملي لمتغيرات الدراسة.

الأدوات:

- قاعة مراجعة أعراض الخجل أعدها الباحثان .
- مقياس الخجل الذاتي أعده الباحثان.
- مقياس الخجل الاجتماعي أعدها الباحثان.
- مقياس الخجل الجنسي أعدها الباحثان.
- مقياس الانبساط و العصبية.

النتائج:

- وجود تأثير جوهري لعامل الثقافة.
- وجود تأثير جوهري لتفاعل عامل الجنس X العمر
- وجود تأثير جوهري لتفاعل العوامل الثلاثة معا.
- الإناث الأطفال أكثر شعور بالإعراض الفيزيولوجية للخجل عن الذكور الأطفال.
- لا توجد فروق جوهرية أخرى بين المجموعات في هذا المتغير لتوضيح تفاعل الجنس X العمر.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي و ذلك لملائمته لطبيعة الدراسة بواسطة التصميم القبلي البعدي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة من تلاميذ المرحلة الثانوية، و كان عدد التلاميذ الإجمالي 559 تلميذ.

جدول رقم (01) يوضح موصفات عينة البحث الأساسية (الضابطة)

مجموع التلاميذ	ثانوية زروقي الشيخ بن الدين			متقن أول نوفمبر			ثانوية خميسي السنوسي			
273	90			89			94			عدد التلاميذ بكل ثانوية
273	3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	عدد التلاميذ حسب المستوى الدراسي
	28	32	30	26	31	32	30	31	33	
144	15	17	16	12	17	18	16	16	17	عدد الذكور
129	13	15	14	14	14	14	14	15	16	عدد الإناث
95										مجموع تلاميذ السنة الأولى
94										مجموع تلاميذ السنة الثانية
84										مجموع تلاميذ السنة الثالثة

جدول رقم (02) يوضح موصفات عينة البحث الأساسية (التجريبية)

مجموع التلاميذ	ثانوية بن جيلالي الغالي			بن قلة التواتي			ثانوية إدريس سنوسي			
286	96			99			91			عدد التلاميذ بكل ثانوية
286	3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	عدد التلاميذ حسب المستوى الدراسي
	31	32	33	32	33	34	29	30	32	
140	15	16	17	17	15	18	12	16	14	عدد الذكور
146	16	16	16	15	18	16	17	14	18	عدد الإناث
99										مجموع تلاميذ السنة الأولى
95										مجموع تلاميذ السنة الثانية
92										مجموع تلاميذ السنة الثالثة

س1، س2، س3: سنة أولى، ثانية، ثالثة.

و قد تم دراسة مدى التجانس بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي بالإمكان أن تؤثر على النتائج في حالة إهمالها مثل ما أوضحت بعض الدراسات و البحوث المشابهة، و الجدول رقم (03) يوضح مدى تجانس العينتين:

جدول رقم (03) يوضح مدى تجانس العينتين في السن و الجنس و مستوى الخجل

مستوى الدلالة %5	"ف" الجدولية	"ف" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	العينة التجريبية ن=286		العينة الضابطة ن=273		وحدة القياس	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري
				2ع	2س	1ع	1س		
غير دال	1.32	1.30	0.25	03.51	16.83	04.01	16.58	بالسنة	السن
				140		144		ذكر	الجنس
غير دال	1.32	1.19	1.20	3.41	31.07	3.73	29.87	الدرجة	
				146		129		أنثى	

إن الجدول (03) يوضح أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل من السن و الخجل و هذا ما عبرت عنه قيم "ف" المحسوبة تبعاً لكل متغير، إذ كانت أقل من قيمة "ف" الجدولية 1.32 مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذه المتغيرات.

هذا، و يؤكد الباحث أنه بعد الإطلاع على سجلات تلاميذ العينة المبحوثة و جدهم منحدرين من أسر متقاربة اجتماعياً، ثقافياً و ذوات دخل متوسط على العموم.

جدول رقم (04) يبين مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من عنتي البحث فيما يخص الدرجات الخام

لمستوى الخجل

معامل الالتواء	النوال	العينة التجريبية ن=286		معامل الالتواء	النوال	العينة الضابطة ن=273	
		2ع	2س			1ع	1س
2.36	23	3.41	31.07	2.10	22	3.73	29.87

انطلاقاً من الجدول (04) نلاحظ أن قيم معامل الالتواء المحسوبة تراوحت ما بين القيمة (2.10) و القيمة (2.36) و معروف أن التوزيع الاعتدالي يمتد من -3 إلى +3، و بذلك تصلح هذه المعطيات لحساب دلالة "ت"، لأن التوزيع التكراري لكل من عيني قريبي من التوزيع المعتدل.

-ثالثاً: أدوات البحث:

1- الملاحظة

2- المقابلة الشخصية

3- الاستبيان

4- مقياس الخجل

5- استراتيجيات تخطيط البرنامج المقترح:

1-الملاحظة:

الهدف من توظيف الملاحظة كأداة من أدوات البحث الحالي هو الوقوف على حقيقة مشكلة الخجل عند تلاميذ هذه المرحلة و على واقع سير دروس التربية البدنية والرياضية من خلال الزيارة الميدانية التي قادت الباحث لبعض الثانويات، للوقوف على أوجه القصور و الضعف بما تحتويه دروس ت.ب.ر و إليكم الإجراءات التي قام بها الباحث لضبط تتبع حصص التربية البدنية و الرياضية:

1-1-الإعداد للملاحظة:

و تضمن التخطيط المسبق لبطاقات ملاحظة، شملت الجوانب التالية:

-الإمكانات المتوفرة في الثانوية.

-الأنشطة الموظفة خلال درس ت.ب.ر.

-الأساليب المطبقة.

-مدى توظيف الوسائل التعليمية.

-مراحل سير الحصة.

-تنظيم البيئة التعليمية.

-تنظيم التلاميذ خلال الدرس.

-تنظيم المكان.

-تنظيم الوقت.

-زمن درس ت.ب.ر.

-المشكلات السلوكية التي يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية في درس ت.ب.ر.

1-2- زمن الملاحظة:

تم تحديد زمن الملاحظة خلال التوقيت الذي كانت تجري فيه دروس ت.ب.ر، بعدما حصل الباحث على جدول(استعمال) الزمن لبعض المدرسين الذين كانوا يشرفوا على التدريس في المرحلة الثانوية آتجاه مستويات مختلفة، و بعدما تتحصل الباحث كذلك على إذن بالموافقة من مديرية التربية لولاية مستغانم لمباشرة البحث . و كان يدوم زمن ملاحظة الحصة كاملة(من بدايتها حتى نهايتها).

1-3- المكان:

تمت الملاحظة في (غالبيتها) في ساحات المدارس أين كانت تجرى هذه الحصص، و في حالات نادرة داخل القاعات أين كانت تنفذ بعض الأنشطة.

1-4- عملية الملاحظة:

لضمان أكثر موضوعية اضطر الباحث لملاحظة أكثر من ثانوية و أكثر من مدرس أثناء دروس ت.ب.ر. و كل المستويات التعليمية ما دام أن المرحلة الثانوية تضم مستويات ثلاث: (السنة الأولى، الثانية و الثالثة)، بحيث بلغ عدد الثانويات التي تم زيارتها 06 ثانويات، أما عدد المدرسين الذين تم متابعتهم و هم ينفذون حصص التربية البدنية الرياضية فقد بلغ عددهم 12 مدرسا.

1-5- التسجيل:

حرص الباحث بالتسجيل الفوري للجوانب المذكورة أعلاه (الإمكانات المتوفرة في المدرسة، الأنشطة الموظفة خلال الحصص، الأساليب المطبقة، مدى توظيف الوسائل التعليمية، مراحل سير الحصص، تنظيم الأطفال خلال الحصص، توقيت الحصص، إضافة الى المشكلات السلوكية التي كان يبيدها و يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية في درس ت.ب.ر) لتجنب عامل النسيان و التذكر.

و قد أجريت الملاحظة في الفترة الممتدة بين 2008/10/05 و 2009/12/17.

2- المقابلة الشخصية:

حيث قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع العديد من السادة الخبراء و المتخصصين من أجل تحديد محاور استمارة الاستبيان و التي تتناسب مع موضوع البحث.

3- الاستبيان:

تم تحضير استبيان يتكون من 15 سؤال، ثم تم تقديمها إلى نفس الأساتذة لمعرفة:

- مدى مناسبة الأسئلة.
- مدى ملائمة اللغة في الاستبيان بالنسبة للتلاميذ.
- قيمة التسلسل المنطقي للأسئلة.
- أن الاستبيان صالح لتوزيعه على العينة والوصول إلى الغرض المرجو منه.
- وبعد عملية التحليل تم إلغاء الأسئلة التي لم تحصل على موافقة 75% من الخبراء، وعليه أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من 11 سؤال.

4- مقياس الخجل:

يأتي هذا المقياس كمحاولة تشخيصية لهذا النوع من القلق الاجتماعي كما يحتوي هذا المقياس على 16 عبارة، وضعه الأستاذ "السيد يوسف" (الجمعية الدولية للمترجمين العرب)، ويتم الإجابة عنه في مستوى مقياس مدرج من ثلاث درجات، الحد الأقصى لدرجة القياس 48 درجة والحد الأدنى 16 درجة.

إذ اعتمد طريقة التقييم بإعطاء درجة:

- قليل جداً (1) درجة.

- أحياناً (2) درجة.

- نعم غالباً (3) درجات.

وتم تصنيف المختبرين إلى ثلاث مستويات كما يلي:

- درجة عادية (من 19 إلى 24).

- درجة متوسطة (من 24 إلى 32).

- درجة عالية (من 32 فما فوق).

4-1- دواعي اختيار مقياس الخجل للسيد يوسف:

- يصلح الاختبار لجميع الأفراد.

- يفيد في الوصول إلى فكرة سريعة عن خجل الفرد.

- يعد هذا الاختبار من الاختبارات الجماعية التي تصلح للتطبيق على مجموعة من الأفراد في وقت واحد وهو

يصلح لتقدير نسب الخجل عند الفرد.

- بسيط في تطبيقه.

- قريب من تناول عامة الناس، دون تعقيدات فنية كثيرة، أو مغالاة في طلب التعمق في الاختصاص.

- سهولة تفسير نتائجه خلافاً للكثير من الاختبارات.

- سهولة تقدير نتائجه و عملية تقييمها.

- تميزه بدرجة عالية من الصدق و الثبات، و هذا ما أكدته دراسات موسعة على خصائص هذا الاختبار.

- كل ما يحتاج إليه الاختبار هو: قلم وورقة إجابة.

5- استراتيجيات تخطيط البرنامج المقترح:

5-1- تحديد هدف البرنامج: يهدف البرنامج المقترح للاستراتيجيات البيداغوجية إلى:

- التخفيف من حدة الخجل لدى تلميذ المرحلة الثانوية.

- توظيف الأسلوب التنافسي في دروس ت.ب.ر.

5-2- تحديد العناصر المؤثرة في البرنامج:

عدد التلاميذ، متوسط أعمارهم، الفترة الزمنية الخاصة بتطبيق البرنامج، الإمكانيات المتاحة داخل الثانوية، زمن

درس التربية البدنية و الرياضية. و قد تم تحديد هذه العناصر من خلال:

- مقابلة المدرسين العاملين بالثانويات و عرض هدف البحث و الحصول على الموافقة لتطبيق الدراسة.

- التوجه باستمارات أسئلة للوقوف على حقيقة معاناة البعض منهم من مشكلة الخجل لإرساء قواعد التعامل

مع عينة الدراسة قبل تنفيذ البرنامج.

5-3- تحديد محتوى البرنامج.

قام الباحث بوضع محتوى برنامج التربية البدنية و الرياضية موظفا الأسلوب التنافسي و قد اشتمل البرنامج قيد البحث على الأنشطة الحركية التالية:

مجموعة من الألعاب-الأنشطة الاستكشافية-الأنشطة المشوقة الباعثة على المتعة و الترويح- و قد تم وضع هذه الأداءات (الأنشطة) في استمارة استبيان لاستطلاع لآراء الخبراء (15 خبير في تخصص التربية الرياضية) عن مدى ملائمة هذه الأنشطة لعينة الدراسة من حيث المرحلة السنية و المنهج الدراسي، و بعد عرض و تحليل الآراء و تحديد نسب الاتفاق أسفرت نتائج الاستبيان عن قبول مكونات محتوى البطاقات الفنية و الأهداف المسطرة بالنسبة لكل مرحلة إضافة الى مناسبة التمارين المختارة لأهداف الحصص التدريسية.

5-4- أسس وضع البرنامج:

- لتصميم البرنامج قام الباحث بمراعاة الأسس و المعايير التالية:
- أن يحقق البرنامج الهدف منه.
- أن يتناسب المحتوى مع هدف البرنامج.
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات التلاميذ.
- أن يتميز البرنامج بالتنوع و الفعالية.
- أن يتناسب المحتوى مع الإمكانيات الموجودة في المؤسسات التربوية.
- أن يسهم البرنامج في توفير عاملي المتعة و التشويق.
- يكون التدريس باستخدام الأسلوب التنافسي.
- تحقق محتويات البرنامج تكامل الشخصية حيث التخفيف من حدة الخجل عند تلميذ هذه المرحلة.
- أن يعمل البرنامج على استثارة دافعية التلميذ للمشاركة .

5-5- سير الوحدة التعليمية:

قبل الشروع في التنفيذ الدرس يقوم المدرس بإيضاح هدف النشاط و إبراز أهميته للتأثير الإيجابي على المطبق، ووفقا للأسس العلمية لتدريس التلاميذ في درس ت.ب.ر، سيتم تقسيم كل وحدة إلى ثلاثة أجزاء وفقا لنموذج التدريس بالكفاءات:

5-5-1- المرحلة التحضيرية:

ستتضمن تمارين إحماء لتهيئة الجسم و أجهزته المختلفة لتقبل الواجبات التي سيؤديها التلميذ.

5-5-2-مرحلة التعلم:

سيحتوي على تمارين محددة لغرض تحقيق الهدف المنتظر خلال الوحدة و من ثم تحقيق الأهداف الرئيسية من البرنامج. و عموما فسوف يتضمن هذا الجزء تمارين و حركات خاصة تخضع في تنفيذها على الأسلوب التنافسي.

5-5-3-مرحلة التقييم:

سيشتمل على بعض التمارين الاسترخائية و التنفس و الإطالة و التمديد و بعث المرح، ويعتبر هذا الجزء راحة إيجابية، يهدف إلى العودة بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية في وقت الراحة.

5-6-تجربة البرنامج:

تمت تجربة بعض الوحدات الخاصة بالبرنامج على عينة من مجتمع البحث و من خارج العينة الأصلية قوامها (27) تلميذ و تلميذة بثانوية صليحة ولد قابلية، لتحديد مدى مناسبة البرنامج لقدرات التلاميذ و اختبار صلاحية المحتوى و كذلك مدى تجاوب التلاميذ و ذلك في الفترة من 09/01/04 الى 09/01/29 و قد أسفرت نتائج تجربة البرنامج على ملائمته للتطبيق.

-القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية للبحث خلال بتاريخ 09/02/03 للوقوف على مستوى درجة الخجل عند التلاميذ قيد الدراسة.

-تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية في الفترة من 09/02/07 حتى 09/05/14 و قد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوع بواقع حصة أسبوعيا كما هو منصوص عليه في حضور التلميذ لدرس ت.ب.ر بحيث بلغ عدد الحصص 12 حصة لمدة ساعتين لكل حصة.

في حين بقيت العينة الضابطة تنفذ وحدات البرنامج القائم على توظيف مختلف الأساليب التدريسية

-القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج المقترح قام الباحث و الفريق المساعد له بإجراء القياسات البعدية ، بحيث تم ذلك في الفترة التالية:

-الدراسات الاستطلاعية:**1-الدراسة الأولى:**

تم التوجه باستبيان كأداة لجمع المعلومات و البيانات المختلفة حول المتغيرات التي تشكل موضوع البحث لغرض معرفة رأي المدرسين بالنسبة لمشكلة الخجل و مدى حجمها عند تلاميذ هذه المرحلة و طبيعة الاستراتيجيات البيداغوجية المنتهجة في دروس ت.ب.ر.

بحيث تم تحضير الاستبيان انطلاقاً من أهداف و فرضيات البحث و كان موجهاً لأساتذة المادة لجمع الحقائق المتصلة بموضوع البحث.

و قد أبانت نتائج الاستمارة من خلال إجابات المدرسين فعلاً بتصرفات بعض التلاميذ التي تنم عن الخجل في دروس ت.ب.ر و إخراج دروسهم القائم و بنسب متقدمة فاقت 57 بالمئة التدريس ببيداغوجية الأهداف، و توظيفهم لأسلوب المنافسة فقط خلال التقويم التشخيصي و البيئي و الختامي و أيضاً في آخر الحصص أي المرحلة الختامية (مرحلة التقييم)

2- الدراسة الثانية:

تم اختيار عينة من تلاميذ ثانوية ولد قابلية صليحة من مجتمع البحث و من خارج العينة الأساسية بهدف:

- تجربة محتوى البرنامج المقترح و التأكد من مدى ملائمته.
- التحقق من المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للمقياس الموظف.
- تشكيل الأحمال التدريبية.
- تقنين الأحمال التدريبية المقترحة وفقاً لهدف البرنامج المقترح.
- معرفة مدى سهولة ووضوح العبارات.
- معرفة رأي الخبراء في طريقة التقييم و حساب الدرجات.
- تفهم أفراد العينة للبرنامج المقترح محتوى الوحدة و كيفية تطبيقها.
- و من أجل دراسة صدق المحتوى والمضمون قمنا بتوزيع مقياس الخجل على عدد من الأساتذة و الدكاترة المختصين في علم النفس العام و علم النفس الرياضي وهذا بهدف:
- وقد كانت آراء الخبراء بالاتفاق 100% على مدى مناسبة المقياس وإمكانية تطبيقه.
- ومن ثم تم تطبيق مقياس الخجل على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغ عددهم 27 تلميذاً.
- و بعد أسبوع تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة في نفس الظروف بهدف دراسة الصدق والثبات، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (05).

جدول رقم (05): يوضح الثبات والصدق لمقياس الخجل

ن	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق
27	26	0.05	0.433	0.73	0.85

يلاحظ من الجدول (05) أن معامل الثبات بلغ 0.73 والصدق 0.91، وتعتبر هذه النتائج مقبولة بالنسبة لهذا النوع من المقاييس، كما أن الموضوعية متوافرة لأن عبارات المقياس جاءت سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل، و طريقة التقييم جاءت معتمدة على الدرجات.

المعالجة الإحصائية:

استعان الباحث ببعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه، و ما سيتوصل إليه من درجات خام تعبر عن أداء أفراد العينة في هذا البحث، و ستتضمن خطة المعالجة ما يلي:

1- حساب المتوسطات و الانحرافات المعيارية

2- حساب معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)¹:

3- التجانس (النسبة الفئوية) "ف"²:

5- معامل الإلتواء³:

6- النسبة المئوية⁴:

7- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت⁵:

النتائج وتفسيرها:

نتناول في هذا الجزء الفرض والتحقق من صحته و الطريقة الإحصائية لمعالجته، ونتأجه ثم تفسير لتلك النتائج:

أولاً: الفرض الأول:

" ان واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم بعيدا عن توظيف الأسلوب التنافسي يبقي على مستويات مؤثرة من حدة الخجل عند هذه الفئة "

و للتحقق من صحة هذا الفرض استعان الباحث بتوظيف الملاحظة المقننة و قياس مستوى الخجل باستخدام مقياس الخجل.

1- نتائج الملاحظة:**1-1- نتائج الملاحظة للأدوات و الأجهزة خلال تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية:**

هذه البطاقة الفنية لجرد الأدوات و الأجهزة الملاحظة بكل مؤسسة سمحت لنا بأخذ فكرة أولية عن الظروف التي تجري فيها الحصة.

و التي كانت لا تفي في الإخراج الجيد لدرس التربية البدنية و الرياضية في ظل العدد الكبير للتلاميذ بكل قسم.

1-2- نتائج بطاقة ملاحظة الأنشطة الموظفة خلال الحصة:

الملاحظة مكنتنا من إدراك أن النسبة الغالبة للأنشطة الموظفة خلال الحصة تمثلت في الأنشطة التعليمية الستاتيكية.

فؤاد أبو حطب أمال الصادق، مناهج البحث و طرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية(ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، 1991م) ص254.¹

غريب سيد أحمد، الإحصاء و القياس في البحث الاجتماعي-المعالجات الإحصائية(ج 1، ط2، دار المعرفة الجامعية، 1995م) ص 283.²

1مصطفى حسين باهي، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية(ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م) ص83.

2 قيس ناجي عبد الجبار و كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية(العراق: جامعة بغداد، مطبعة الموصل، 1988م) ص43.

مصطفى حسين باهي: المرجع السابق، ص 149، 153.⁵

1-3- نتائج بطاقة ملاحظة الأساليب المطبقة خلال الحصة:

ما تم ملاحظته عموماً بالنسبة للأساليب المطبقة خلال الدروس هو انتهاج أسلوب الواجب (الأمري)، حيث لم نلاحظ اعتماد الأساليب الأخرى (أسلوب الاكتشاف الموجه، أسلوب حل المشكلة، الأسلوب الموجه، الأسلوب التنافسي، الأسلوب التبادلي، الأسلوب التدريبي، الأسلوب التضميني) إلا في مناسبات قليلة. و هنا لا بد من القول أنه كان على المدرس أن يأخذ في الاعتبار بقية الأساليب و بطريقة مرنة تبعاً لمواقف التدريس و لتحقيق الأهداف.

1-4- نتائج بطاقة ملاحظة مدى تطبيق الوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية التي لاحظها الباحث خلال الزيارة الميدانية يعمل المدرسيين على الاستعانة بها خلال حصص درس ت.ب.ر كانت شبه معدومة، مما قد يؤثر على تحقيق بعض الأهداف خاصة و نحن نعلم ما للوسائل التعليمية من أهمية بالغة في المجال التربوي (المعرفي، النفسي الحركي ...).

1-5- نتائج بطاقة ملاحظة كيفية تنظيم البيئة التعليمية:

أسفرت نتائج عملية الملاحظة لكيفية تنظيم البيئة التعليمية على تسجيل ما يلي:
أ/ تشكيلات التخطيط الجماعي و نظام المجموعات الصغيرة كان هو الأكثر شيوعاً في التنظيم و هذا أعتقد نتيجة معدل عدد التلاميذ الذي كان مرتفعاً مما يحتم اعتماد هذه التشكيلات في العمل، و تجنب النظام الفردي.

2- نتائج تطبيق مقياس الخجل في القياس القبلي

جدول رقم (06) يبين متوسط مستوى الخجل و نسبه المئوية عند العينة قيد الدراسة

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	متوسط مستوى الخجل	قيمة متوسط درجة الخجل	طبيعة الخجل
68.33%	382	30.47	21.98	خجل عادي
28.08%	157		22.32	خجل متوسط
3.57%	20		41.12	خجل مرتفع

من خلال الجدول (6) يتبين أن مجموعة لا يستهان بها تقارب ثلث العينة الكلية (177 تلميذ) تعاني خجلاً بنوعيه متوسط و مرتفع بنسبة بلغت 31.65%، مما قد يؤدي إلى إعاقته في الاندماج و ممارسة درس التربية البدنية و الرياضية تبعاً لتوظيف تلك الأساليب التدريسية القائمة على الأمر و تنفيذ الواجبات الحركية لغرض التعليم و التعلم فقط.

و هذا ما يؤكد صدق الفرضية الأولى المصاغة بكون أن واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم بعيداً عن توظيف الأسلوب التنافسي يبقى على مستويات مؤثرة من الخجل.

ثانيا: الفرض الثاني:

"توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى درجة الخجل ما بين أفراد العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح القائم على استخدام الأسلوب التنافسي". و للتحقق من صدق الفرضية الثانية عمد الباحث الى عقد مقارنة ما بين القياس القبلي و القياس البعدي وعولجت النتائج باستخدام اختبار "ت" ستيودنت، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لمستوى الخجل عند العيتين الضابطة و التجريبية

معنى الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق	درجة الحرية	القياس البعدي	القياس القبلي	
غير دال	0.05	!	0.86	3.15	272	27.16	29.87	العينة الضابطة ن=1=273
دال	0.05	!	2.94	2.89	285	22.54	31.07	العينة التجريبية ن=2=286

- و على ضوء النتائج المسجلة في الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة جاءت أكبر من قيمة "ت" ستيودنت الجدولية مما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تقول أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى درجة الخجل لعينة البحث لصالح القياس البعدي عند العينة التجريبية.

- أما نتائج العينة الضابطة حسب الجدول نفسه فقد أظهرت فيها المعالجة الإحصائية وفق "ت" ستيودنت أن قيمتها الجدولية كانت أقل من المحسوبة مما يبين أن الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي لمستوى الخجل عند هذه الأخيرة لم يكن جوهريا و هذا يعني أن تبني العينة للأساليب التدريسية الأخرى عدا الأسلوب التنافسي لم يسهم في التخفيف من حدة الخجل عندها و أبقى على درجات قريبة التماثل لما حصل في القياس القبلي.

و للتأكد من مدى فعالية استراتيجيات البرنامج المقترح القائم على توظيف الأسلوب التنافسي في دروس ت.ب.ر تم أيضا عقد مقارنة ما بين العينة الضابطة و العينة التجريبية لمستوى الخجل في القياس البعدي، و جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم(08) يوضح دلالة الفروق بين العينة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي

معنى الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق	درجة الحرية	ع تج ن=286	ع ض ن=273
دال	0.05	1.658	3.04	1.52	557	22.54	27.16

تبعاً للنتائج المدونة في الجدول (08) الدالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 3.04 أكبر من قيمة "ت" الجدولية 1.658 و هذا يدل على أن البرنامج و ما يحتويه من استراتيجيات اعتماداً على الأسلوب التنافسي بشكل محدد كان له أبلغ الأثر في خفض مستوى حدة الخجل لديه.

بخلاف العينة الضابطة التي بقيت عندها مستويات الخجل على حالهما الأولى في القياس القبلي، و يمكن أن يعزو ذلك إلى عدم تعرضها الى تطبيق الاستراتيجيات القائمة على توظيف الأسلوب التنافسي بشكل مستمر و هذا لم يكن له الأثر الفعال في التقليل من حدة الخجل عندها، و لهذا يمكن أن نعتبر نتائج المجموعة الضابطة تدعيماً لأهمية الاستراتيجيات البيداغوجية في خفض مستوى حدة الخجل لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. و بذلك يتحقق صحة الفرض الثاني و الذي ينص على :

" تواجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى درجة الخجل ما بين أفراد العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح أفراد العينة التجريبية".

ثالثاً: الفرض الثالث.

" توجد فروق جوهرية في مستوى الخجل بين المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية".

جدول (09) يوضح طبيعة الفروق لمستوى درجة الخجل بين المستويات الدراسية الثلاث للعينة ككل في القياسين القبلي و البعدي

العينة الضابطة									
س م 1	ع 1	س م 2	ع 2	س م 3	ع 3	"ت" م 1-3م	"ت" م 1-3م	"ت" م 2-3م	
س م 1=95	ع 1=2	س م 2=94	ع 2=3	س م 3=84	ع 3=3	د.ح=176	د.ح=177	د.ح=176	
28.46	05.31	27.20	3.20	33.95	2.68	دال عند 0.05	دال عند 0.05	دال عند 0.05	القياس القبلي
25.63	3.65	26.36	2.13	29.49	2.41	دال عند 0.05	دال عند 0.05	دال عند 0.05	القياس البعدي

العينة التجريبية									
س م 1	ع 1	س م 2	ع 2	س م 3	ع 3	"ت" م 1-3م	"ت" م 1-3م	"ت" م 2-3م	
س م 1=99	ع 1=2	س م 2=95	ع 2=3	س م 3=92	ع 3=3	د.ح=185	د.ح=189	د.ح=185	
32.03	04.14	29.54	3.20	31.64	2.91	دال عند 0.05	غير دال عند 0.05	دال عند 0.05	القياس القبلي
23.87	2.57	22.21	1.98	21.54	2.06	دال عند 0.05	دال عند 0.05	دال عند 0.05	القياس البعدي

حيث: س م 1: يمثل تلاميذ مستوى السنة الأولى ثانوي.

س م 2: يمثل تلاميذ مستوى السنة الثانية ثانوي.

س م 3: يمثل تلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي.

$$د.ح = 1ن + 2ن - 2$$

حسب الجدول رقم (09) فانه بالنسبة للعينة الضابطة فقد جاءت النتائج تؤكد أنه فيه اختلافات جوهرية في

مستوى درجة الخجل بين مستوى دراسي و آخر، إذ من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي لقيمة درجة

الخجل بين المستويات الدراسية المختلفة الخاصة بتلاميذ السنة الأولى و السنة الثانية و أيضا تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي في ضوء اختبار "ت" أظهرت نتائج قيم "ت" المحسوبة أنها كانت أكبر من قيم "ت" الجدولية عند

مستوى دلالة 0.05 في القياسين القبلي و البعدي.

- أما فيما يخص أفراد العينة التجريبية هي الأخرى أظهرت النتائج المتوصل إليها في ضوء اختبار "ت" ستودنت

وجود فروقات معنوية ما بين جميع المستويات بالنسبة لمتوسط درجة الخجل عدا ما بين تلاميذ المستوى

الدراسي الأول و الثالث أين قدرت قيمة "ت" المحسوبة (0.75) و هي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند درجة

حرية 189 في الاختبار القبلي.

و في هذا الصدد يمكن القول أن مستوى درجة الخجل تتغير بتغير العمر الزمني، و تتغير حدته تبعاً لتطور مراحل النمو، مثل ما تدل عليه دراسات كول L.Cole¹)

رابعاً: الفرض الرابع:

"توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى درجة الخجل لصالح الإناث".

جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق لمستوى الخجل بين الذكور و الإناث في القياسين القبلي و البعدي

مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	د.ح	الإناث (ن=146)		الذكور (ن=140)		
			ع2	س2	ع1	س1	
دال عند 0.05	20.56	284	3.74	35.08	2.82	27.06	القياس القبلي
دال عند 0.05	7.61		3.08	23.72	2.13	21.36	القياس البعدي

في ضوء المقارنة التي أجريت ما بين المتوسطات الحسابية لمستوى الخجل عند كل من الذكور و الإناث في القياسين القبلي و البعدي أبانت النتائج وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و هذا ما يوضحه الجدول (10). و لعل الخجل يكون على نحو أكثر لدى الإناث منه لدى الذكور، و ذلك ليس غريباً في ظل تفسيرات عديدة قدمت في هذا الشأن، هذا مما لا بد الإشارة إليه هو أن كلا من الذكور و الإناث يخجلون و لكن دالة الخجل عند الإناث هي بخلاف الذكور، فالبنات أكثر خجلاً و هذا يبدو واضحاً في سلوكهن الروتيني فالمنظرون في مجال الخجل يرون أن الإناث بطبيعتهن يعبرن عن الكثير من انفعالاتهن عن طريق الخجل، الأمر الذي يعني أن البنات يتم تنشئتهن اجتماعياً للتعبير بطريقة غير صريحة تتفق و طبيعة الأنثى. و على النقيض فالذكور معظمهم يعبر عن انفعالاته بشكل صريح بدرجة تقود إلى تجاوز مستوى الخجل الذي نرى طبيعته عند البنات.

الخلاصة:

أبرزت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية مجموعة من الاستنتاجات نجملها في الآتي:

- 1- أن واقع تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم بعيداً عن توظيف الأسلوب التنافسي أبقى على مستويات مؤثرة لدرجة الخجل عند تلاميذ هذه الثانوية .
- 2- كشفت نتائج اختبار "ت" ستيودنت أن البرنامج المقترح القائم على استراتيجيات بيداغوجية في دروس التربية البدنية و الرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي ساهم في التخفيف من حدة الخجل لدى تلاميذ عينة البحث.

¹ Cole.L. Adolescence.In Hariman, P.L. Encyclopedia of Psychology, 1964, P.P 6-7

3- طبيعة الفروق بين المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية في مستوى الخجل كانت جوهرية .

3 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى درجة الخجل.

4 -

المصادر و المراجع:

- 1 - أسامة كامل راتب (2004): النشاط البدني والاسترخاء- مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة- ط1- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 2 - أكرم زكي خطايبية (1997): المناهج المعاصرة في التربية الرياضية- ط 1- دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع- عمان.
- 3 - أمين أنور الخولي- محمود عبد الفتاح- عدنان درويش حلوم (1998): التربية الرياضية المدرسية- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 4 - أمين أنور الخولي (1996) : أصول التربية البدنية والرياضية- ط1- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 5 - بوفلحة غياث: التربية ومتطلباتها- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر 1989.
- 6 - جودت عزة عبد الهادي- سعيد حسني العزة: تعديل السلوك الإنساني- دار القاهرة للنشر والتوزيع- 2001.
- 7 - حامد زهران عبد السلام: علم النفس النمو- منشأة المعارف- مصر 2000.
- 8 - سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية- عالم الكتاب- القاهرة 1992.
- 9 - عبد الرحمان العيسوي: علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني- دار الفكر العربي- القاهرة 1993.
- 10 - عدنان درويش حلون: التربية البدنية والرياضية المدرسية- دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية- دار الفكر العربي- مصر 1994.
- 11 - عصام عبد الخالق: التدريس الرياضي- ط1- دار الفكر العربي- القاهرة 1992.
- 12 - علي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدارس- دار الفكر العربي- بيروت 1996.
- 13 - مایسة أحمد النیال- مدحت عبد الحمید أبو زید: الخجل وبعض أبعاد الشخصية- دار المعرفة الجامعية- مصر 1999.
- 14 - المحامي الخولي: أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية- دار الفكر العربي- القاهرة 1990.
- 15 - محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، مصر، دار الفكر العربي، 2000.
- 16 - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي- ط1- دار الفكر العربي- القاهرة 1989.
- 17 - محمد رفعت: الأمراض النفسية الإصابية- ط2- دار المعرفة والفكر- بيروت 1989.

- 18 محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق- دار الوفاء لدنيا الطباعة- الإسكندرية 1996.
- 19 محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية- ط 3- دار الفكر العربي- القاهرة 1995.
- 20 محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر- القاهرة 2002.
- 21 مصطفى الفهمي: الصحة النفسية- ط2- مكتبة الغانجي- القاهرة 1987.
- 22 مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة لتدريس التربية البدنية والرياضية- ط 1- مكتبة ومطبع الإشعاع الفنية- الإسكندرية 2001.
- 23 مصطفى حسين باهي، الإحصاء التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
- 24 مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 25 ميخائيل إبراهيم اسعد: المشكلة والمراهق- ط2- دار الأفاق الجديدة- بيروت 1991.

-المراجع باللغة الأجنبية:

- 41-BAYER. CLAUDE: L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Ed. Vigot. Paris. 1986.
- 42-CAJA. J, MOURARET.M BENETA:Guide de préparation au brevet d'état d'éducateur sportif. 1^{er} degré. Tronc. Commun. 5^{ème} ed. Vigot. Paris. 1997.
- 43-CLEMENT. J. P, HERR. M:L'identité de l'éducation physique scolaire au XXe siècle entre l'école et le sport. Edition. A.F.R.A.P.S. France.1993.
- 44-DORNHORFF. M.H:L'éducation physique et sportives. Office des publications universitaire Alger. 1993.
- 45-HERVE. ST, HENRI. H: Memento de l'éducateur sportif. Ed. INSEP. Paris. 1994.
- 46-MICHEL. P. J:Sciences biologiques de l'enseignement sportif. Ed. DOIN. Paris. 1985.
- 47-PIASENTA. J : L'éducation athlétique, collection entraînement. INSEP. Paris. 1988.
- 48-PIFISTER. R : Activités physique et sportives- Efficience matrice et développement de la personne. Ed. AFRAPS. France. 1990.
- 49-XUAN. G. B, GLEYSE. J : Enseigner l'éducation physique et sportive- Préparation aux concours de recrutement des enseignants d'E.P.S. Ed. A.F.RA.P.S. France. 1994.