

الخجل النفسي وعلاقته بالتوجه الرياضي نحو العاب الساحة والميدان

لطالبات المرحلة المتوسطة

م.م صابرين محمد صاحب

مديرية تربية العامة للنجف الاشرف

s1348181@gmail.com

07715885117

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى إعداد مقياسي (للخجل النفسي ، والتوجه الرياضي) وذلك للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي نحو العاب الساحة والميدان لطالبات المرحلة المتوسطة. ولتحقيق هذا الهدف استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي ، اما عينة البحث فتمثلت بطالبات الصف الثاني المتوسط من (6) مدارس متوسطة في قضاء الكوفة محافظة النجف . إذ بلغ عدد الطالبات في هذه المدارس (671) طالبة ، وبالطريقة العشوائية وبالأسلوب المتساوي سحبت من المجتمع الإحصائي للبحث الحالي عينات مختلفة بحسب الغاية منها فكانت (30) طالبة لعينة التجربة الاستطلاعية ، و(240) طالبة لغرض تقنين المقياس و (180) طالبة لغرض عينة التطبيق. ثم عمدت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة وعليه استعانت بمقياس الخجل النفسي المعد من قبل (حوراء عباس كرماش :2009) كون المقياس يحقق هدف البحث المراد تحقيقه وهو معرفة مستوى التوجه الرياضي ، ويتكون المقياس من (27) فقرة ، اما بدائل ثلاثة بدائل هي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي إطلاقا) ، اما درجة المقياس تتراوح من (27-81) كما واستعانت بمقياس التوجه الرياضي المعد من قبل (أبو غزال :2012) كون المقياس يحقق هدف البحث المراد تحقيقه وهو معرفة مستوى التوجه الرياضي ، ويتكون المقياس (25) من فقرة ، ذو خمسة بدائل (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي قليلا ، لا تنطبق علي إطلاقا) اما درجة المقياس تتراوح من (25-125) ثم عملت الباحثة على اجراء بعض التعديلات على المقياس من حيث نوعية الفعالية لكي تتلائم مع فعالية الساحة والميدان. ثم تأكدت الباحثة من صلاحية المقياس من الناحية الإحصائية وبعد ان أصبحت جاهزة باشرت بتطبيق المقياس على عينة البحث وبعد الحصول على النتائج استعانت الباحثة بالبرنامج الاحصائي (SPSS27.1) وذلك لغرض تحليل البيانات وعليه توصلت الباحثة ان المقياس المعدة تمكنت من قياس ما وضعت لأجله ، وكذلك وجود علاقة ارتباط بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي للطالبات

الكلمات المفتاحية: الخجل النفسي ، التوجه الرياضي ، العاب الساحة.

الفصل الاول

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي ، وكذلك اللطيف ، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح و الخجول ، كل انسان له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية ، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل ، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة إذ يشعر المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن نربطها بالمتغيرات الجسمانية ، التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلك يعتبر الخجل أمراً عادياً وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كأن يقدم له إطراء حسن لفعل ما قام به ... وغيرها ، ولكن إذا ما كان الخجل ملازماً للفرد وبدرجة عالية فإنه حتماً يكون مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها إذ إن الشعور بالخجل يعيق ويشل حركة الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة ، ولا يجروء على مخالطة الناس، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم وتمنعه من التفاعل الاجتماعي وتحده ايضا من التوجه المطلوب، ويخيل للشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويترقبونه ، ويصغون إلى كلامه لينتقدوه، وليجدوا فيه مأخذاً و يسخروا منه، ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس. ويعد الخجل ظاهرة فسيولوجية لها أعراضها الجسمانية حيث يظهر على الإنسان الخجول بعض السمات ، كاحمرار الوجه ، وتوتر العضلات ، وزيادة سرعة ضربات القلب ، وارتعاش الصوت ، وتصيب العرق وهذه الأعراض تكون مصدراً زائداً للقلق والتوتر والتي تؤدي إلى حدوث مواقف محرجة للشخص توقعه في كثير من المشاكل يقف الخجول عاجزاً عن مواجهتها أو حلها . ومن هنا لاحظنا من خلال حياتنا الطلابية بأن بعض الطالبات يشكون من الشعور بالخجل الذي يؤدي بهم إلى عدم التفاعل والمشاركة في الفريق الرياضي الجماعي كما نرى عند الطالبات الخجولات عندما يوجه إليهم سؤال أو تفسير لمعلومة ما ، ترتبك ويحمر وجهها ويحدث لها ارتعاش في الصوت ولهذا تفضل الصمت ، وكذلك عدم ثقها باللعب على الرغم من أن في بعض الأحيان يكون اداؤها صحيحاً ولكن إحساسها بالرهبة والخجل ، وبأن الآخرين ينظرون إليها يجعلها تتردد وتفضل عدم المشاركة والتفاعل في اللعب ضمن الفريق، كذلك نجد الطالبة الخجولة لا تستطيع طرح الأسئلة التي تتعلق بالاستفسار عن بعض المعلومات التي تخص اللعبة أو يصعب فهمها عليها ، مما قد يؤدي إلى ضعف التوجه الرياضي للطالبة ، وهذا مما دفع الباحثة إلى التساؤل حول طبيعة العلاقة بين الخجل النفسي التوجه الرياضي.

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي

- هل توجد علاقة ارتباط بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي نحو العاب الساحة والميدان لطالبات المرحلة المتوسطة ؟.

3-1 اهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي نحو العاب الساحة والميدان لطالبات المرحلة المتوسطة.
2. التعرف على نسبة مساهمة الخجل النفسي بالتوجه الرياضي نحو العاب الساحة والميدان لطالبات المرحلة المتوسطة.

1- 5 مجالات البحث:

اولاً- المجال البشري: طالبات بعض المدارس المتوسطة في قضاء الكوفة محافظة النجف للعام الدراسي 2023-2024 .

ثانياً - المجال الزماني: للفترة من 4 / 4 / 2024 م ولغاية 25 / 5 / 2024 .

ثالثاً- المجال المكاني : قاعات بعض المدارس المتوسطة في قضاء الكوفة محافظة النجف.

الفصل الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي وبأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية .

2-3 مجتمع البحث وعيناته:

حددت الباحثة مجتمع بحثها والمتمثل بطالبات الصف الثاني المتوسط من (6) مدارس متوسطة في قضاء الكوفة محافظة النجف . إذ بلغ عدد الطالبات في هذه المدارس (671) طالبة .

سحبت من المجتمع الإحصائي للبحث الحالي عينات مختلفة بحسب الغاية منها ، والعينات هي:

اولاً- عينة التجربة الاستطلاعية

حددت الباحثة من مجتمع بحثها (30) طالبة، إذ تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبأسلوب المتساوي من (6) مدارس بواقع (5) طالبات من كل مدرسة .

ثانياً- عينة التقنين

حددت الباحثة من مجتمع بحثها (240) طالبة، إذ تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبأسلوب المتساوي من (6) مدارس بواقع (40) طالبة من كل مدرسة .

ثانياً- عينة التطبيق

حددت الباحثة من مجتمع بحثها (180) طالبة، إذ تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبأسلوب المتساوي من (6) مدارس بواقع (30) طالبة من كل مدرسة .

جدول رقم 1 : مجتمع البحث وعيناته

ت	المدرسة	العدد الكلي	عينة	
			الاستطلاعية	التقنين
1	متوسطة فضة للبنات	130	5	40
2	متوسطة عطاء الكوفة للبنات	111	5	40
3	متوسطة الضفاف للبنات	116	5	40
4	متوسطة العابدات للبنات	112	5	40
5	مدرسة طوعة للبنات	99	5	40
6	متوسطة الشهيد كاظم الحدرائي	103	5	40
	المجموع	671	30	240

3-3 وسائل البحث والاجهزة والادوات المستعملة:

3-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية .
- استبانة .
- استمارة تسجيل .
- شبكة الدولية للإنترنت .
- استبيان .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة :

- ✓ حاسوب شخصي (Lab Tob) صيني المنشأ.
- ✓ حاسبة علمية نوع (Casio) تايلندي المنشأ.
- ✓ أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- ✓ ساعة إيقاف الكترونية نوع (كاسيو) .

4-3 خطوات اعداد مقياسي الخجل النفسي والتوجه الرياضي :

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر الدراسات السابقة وبوساطتها ، استعانت الباحثة بمقياس الخجل النفسي المعد من قبل (حوراء عباس كرماش :2009) كون المقياس يحقق هدف البحث المراد تحقيقه وهو معرفة مستوى التوجه الرياضي ، ويتكون المقياس من (27) فقرة ، ذي ثلاثة بدائل هي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي إطلاقا) ، اما درجة المقياس فتتراوح من (27-81) كما واستعانت الباحثة بمقياس التوجه الرياضي المعد من قبل (أبو غزال :2012) كون المقياس يحقق هدف البحث المراد تحقيقه وهو معرفة مستوى التوجه الرياضي ، ويتكون المقياس من (25) فقرة ، ذي خمسة بدائل (تنطبق علي تماما، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي قليلا ، لا تنطبق علي إطلاقا) اما درجة المقياس فتتراوح من (25-125) ثم عملت الباحثة على اجراء بعض التعديلات على المقياس من حيث نوعية الفعالية لكي تتلاءم مع فعالية الساحة والميدان .

4-3 إجراءات تقنين (الاستبانات):

أتبعت الباحثة اجراءات محددة لتقنين أدوات القياس الرئيسية (الاستبانات) وحسب الخطوات الآتية:

أولاً- تعليمات المقياس.

أن لوضع التعليمات أهمية لا يستهان بها في إنجاح عملية إجراء القياس، فقد أثبتت الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه هذه التعليمات في تفسير النتائج، أو التأثير فيها، الذي يصعب معه إجراء عملية المقارنة بين نتائج القياس الواحد في المواقف المختلفة (امين الخولي : 1999 : 67)

وكذلك تم إعداد تعليمات خاصة بالاستبانات (الخجل النفسي) و(التوجه الرياضي) وذلك لكي توضح للطالبات كيفية الاجابة عن الفقرات ، وقد روعي في اعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات نمودجا خاصا عن كيفية الاجابة عن فقرات الاستبانات. كما أشير في التعليمات إلى أنه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فالمهم هو اختيار الاستجابة التي تنطبق على الطالبة أكثر من غيرها، كما طلب من الطالبات ضرورة الإجابة عن جميع

فقرات الاستبانة بكل صراحة ودقة. إذ كتبت التعليمات الخاصة بكل استبانة في صفحة مستقلة من صفحات الاستبانة، ولزيادة الوضوح والفهم للتعليمات قام الباحث بقراءة التعليمات، وتوضيحها للاعبين، مع الأجابة عن التساؤلات والاستفسارات بشأنها.

ثانيا- تنفيذ شروط تطبيق (الاستبانات) :

لكي تحصل الباحثة على استجابة صادقة ، كان عليها أن تخطط لتطبيق الاستبانات ، بحيث تهئ للمختبرين ظروفًا مناسبة للاستجابة ، وفي نفس الوقت تضبط العوامل التي يمكن أن تتدخل في سلامة الإجراء. ومن أهم هذه العوامل هي(ظروف إجراء القياس ، وتقنين موقف القياس ، و وضوح التعليمات) (صباح العجيلي : 2001 : 66). وقد حاولت الباحثة ضبط العوامل المذكورة أعلاه لضمان سلامة الإجراء قدر الإمكان ، والحرص على جعل التعليمات واضحة المعنى ، لتبسيط عملية أداء القياس وتحقيق الهدف المرجو منه.

ثالثاً- التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية عليها (30) طالبة ، إذ تم توزيع استمارة كل مقياس على الطالبات يوم الثلاثاء 16 / 4 / 2024 م ، إذ تم تطبيق التجربة في (متوسطة الشهيد كاظم الحدرائي) ، و أن الغاية من اجراء التجربة الاستطلاعية هي :

- 1- معرفة مدى ملاءمة الفقرات في المقياس .
- 2- التحقق من مدى وضوح الفقرات في المقياس من حيث اللغة والمضمون .
- 3- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على الفقرات .
- 4- التعرف على الفترة الزمنية اللازمة لتصحيح الاستمارة الواحدة .

وقد حققت هذه التجربة الغرض منها

رابعاً – التطبيق الاولي للمقياس

باشرت الباحثة بتطبيق الاولي للمقاييس للفترة من (2024/4/28) ولغاية (2024/5/1) إذ طبقت على (240) طالبة ، وذلك لغرض تحليل المقاييس احصائياً .

خامساً- حساب الخصائص السيكومترية الاستبانات :

أن توافر الخصائص السيكومترية في الاستبانة قاعدة أساس تسهم في تحديد مدى صلاحية الاستبانة أو الاختبار للتطبيق، فهي من المؤشرات العلمية المهمة التي ينبغي الوصول من خلالها إلى الاستبان أو الاختبار الجيد، وعليه فعملية التقنين تتطلب شروطاً معينة تؤدي دوراً رئيساً في تأكيد سلامة ذلك التقنين وعلميته، ويعد صدق نتائج أداة القياس، وثباتها من أهم تلك الشروط وفيما يأتي توضيح لها:

1. الصدق

استعانت الباحثة بالصدق (المجموعتين الطرفيتين) (محمد مطر عراك : 2022 : 171) في حساب صدق نتائج اختبار الاستبانات، إذ يعد الصدق أحد المؤشرات المهمة للصدق ، وتعتمد قدرة المقياس الجيد على كفاية الأجزاء المكونة له من ناحية قدرته على التمييز بين المجموعات المتباينة في الأداء على الظاهرة" (عبد الجليل الزويبي : 1991 : 43) . ولتحقيق ذلك رتبت الدرجات الكلية للمستجيبين البالغ عددهن (240) طالبة من أعلى درجة إلى أقل درجة ، و حددت نسبة (27%) للمجموعة العليا و(27%) للمجموعة الدنيا ، لتكوين مجموعتين محكيتين مكونة من (65) طالبة لكل مجموعة ثم استعانت الباحثة اختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في درجة كل استبانة للمجموعتين المتطرفتين والجدول (2) يبين ذلك .

جدول رقم 2 : القدرة التمييزية لاختبار الخجل النفسي والتوجه الرياضي والاستبانات

المتغيرات	المجموعة العليا			المجموعة الدنيا			قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري			
الخجل النفسي	60.159	4.331	0.737	74.704	2.311	0.731	10.871	0.000	معنوي
التوجه الرياضي	88.948	2.601	0.822	63.559	2.718	0.859	12.349	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) ان قيمة الصدق كانت بدلالة إحصائية ، لان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (t) المحسوبة وبالغة (0.000) جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05). وهذا مؤشر ان الاختبار والاستبانات قادرة على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات العليا و الطالبات ذوي المستويات الدنيا.
2. ثبات الاختبار:

يقصد بالثابت " ان يعطي الاختبار نفس النتائج أو نتائج مقاربة إذا ما اعيد أكثر من مره على نفس المجموعة وفي نفس الظروف" (نادر فهمي : 2005 : 45) . ولأجل استخراج الثبات اعتمدت الباحثة على طريقة التجزئة النصفية بالأسلوب الارقام الفردية والزوجية ، لأنها طريقة لا تتطلب وقتا طويلا وتنسجم مع متطلبات الاختبار وقد اعتمد البيانات التي حصلت عليها الباحثة و المتعلقة بدرجة (240) طالبة ،اذ قسم البيانات الى نصفين النصف الأول يتضمن تسلسل البيانات التي تحمل الارقام الفردية والثاني يتضمن تسلسل الفقرات التي تحمل الارقام الزوجية إذ استعانت الباحثة بمعامل الارتباط بيرسون والجدول (3) يبين ذلك

جدول رقم 3 : الاسس العلمية للمقاييس

المتغيرات	معامل الثبات	
	قيمة R	مستوى الدلالة
مقياس الخجل النفسي	0.917	0.000
مقياس التوجه الرياضي	0.947	0.000

3-5 التجربة الرئيسية

بعد تطبيق التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاستبانات باشرت الباحثة بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (180) طالبة في قضاء الكوفة محافظة النجف وذلك للفترة من المصادف 2024 /5 /12 ولغاية 2024/5/22 م .

3-6 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي (SPSS – IMB v27.1) لمعالجة البيانات وإظهار النتائج، وفيما يأتي عرض للوسائل الإحصائية المستعملة:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسط الفرضي .

- قيمة (t) لعينة واحدة .
- قيمة (t) لعينات المستقلة .
- معامل الارتباط بيرسون .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

4-1 التوصيف الاحصائي لمتغيرات البحث

جدول (4)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات البحث

المتغيرات	درجة المقياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة t	مستوى الدلالة
الخجل النفسي	108-27	درجة	75.698	11.604	54	13.951	0.003
التوجه الرياضي	125-25	درجة	120.375	7.847	75	17.297	0.000

يبين الجدول (4) ان الخجل النفسي والتوجه النفسي بدلالة معنوية لان مستوى الدلالة بلغ اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وما يثبت ذلك ان قيمة الوسط الحسابي جاءت اكبر من قيمة الوسط الفرضي .

4-2 العلاقات الارتباطية ونسبة المساهمة بين متغيرات البحث

جدول (5)

مصفوفة الارتباط ونسبة المساهمة بين المتغيرات

الخطأ المعياري	نسبة المساهمة المعدلة	نسبة المساهمة (R ²)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	الإحصائيات المتغيرات
0.989	0.713	0.754	0.000	0.868	الخجل النفسي × التوجه الرياضي

يبين الجدول (5) وجود ارتباط بين المتغيرات إذ بلغت مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود دالة معنوية بين الخجل النفسي و التوجه الرياضي ثم لجأت الباحثة الى معرفة نسبة المساهمة إذ بينت النتائج ان الخجل النفسي تفسر نسبة مقدارها (75.4%) من التوجه الرياضي ، وهذا يعني التوجه الرياضي لا يعتمد فقط على الخجل النفسي فقط بل على عوامل أخرى لم تتطرق لها الباحث كأن تكون عقائدية او مجتمعية .

مناقشة النتائج

بينت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي لممارسة العاب الساحة والميدان إذ بينت النتائج ان من الأمور التي تعيق الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي هو أنهم يشعرون بقدر بسيط من الخجل ، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الخجل ذو صلة وثيقة بالتوجه الرياضي ، إذ أنه كلما ارتفعت حدة الخجل لدى الطالبات كلما شعرت الطالبة بعدم قدرتها على توجه نحو ممارسة العاب الساحة والميدان فهناك خصائص نفسية وسلوكية مرتبطة بينهما من أهمها تجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين ، كذلك تتضمن أيضا جوانب معرفية مثل الخبرة في كيفية التعرف نحو الآخرين ، إلى جانب الشعور بالارتباك وضعف القدرة على الاسترخاء والشعور بعدم الجاذبية من الآخرين . (حنان بنت أسعد ، رانيا الصاوي ٢٠٠٢) . وترتبط الباحثة ايضا ان الخجل لدى الطالبات مرتفع بشكل ملحوظ جدا، ان شعور الطالبات بالخجل في حد ذات ليس أمرا خطرا ولكن ينجم عن

الخجل عدم ارتياح ، وعدم قدرتها على الاندماج مع الآخرين ، مما يؤدي إلى عرقلة مشاركتها مع أقرانها في الأنشطة والتفاعلات الاجتماعية والرياضية المختلفة ، مما يؤدي إلى تجنب التواصل والارتباط بالعلاقات مع الغير، وعدم القدرة على الاشتراك في العديد من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والخوف مما قد يعيق النمو النفسي لديها ، كذلك الخوف من

تفانم الأمر إلى العزلة التي يصعب التعامل معها (عماد مخيمر) (٢٠٠٣) (حنان بنت أسعد) (٢٠٠٢) وترى الباحثة ان النتيجة إلى شعور الطالبات بالخجل الأمر الذي جعلهم يشعرون بدرجة عالية من التوتر والخوف ، وذلك يؤثر على المواقف الاجتماعية التي يمرون بها في العملية الحياتية لهم ، فتجد شعورهن يمتلكه القلق وتشعر بالقيود والعجز في تصرفاتها ، فهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهن الحقيقة ، نظرا لشعورهن بالخوف والتوتر والقلق الذي يمتلكهن ، فيؤثر ذلك على نظرتهن للحياة فتكون سلبية ، ويصبحوا غير قادرين على مواجهه مشاكلهم الحياتية ، الأمر الذي يجعلها تتشكك في قدراتها وإمكانيتها الذاتية ، ويقل تركيزها وتكون أفكارها ومعتقداتها خاطئة.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال الدراسة الحالية يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. ان المقاييس المعدة تمكنت من قياس ما وضعت لأجله .
2. توجد معوقات ترتبط بالتوجه الرياضي نحو ممارسة العاب الساحة والميدان بسبب الخجل لدى الطالبات.
3. ضعف الإمكانيات والبنى التحتية في المدارس مما يعيق الطالبات من التوجه نحو العاب الساحة والميدان.
4. وجود علاقة ارتباط بين الخجل النفسي والتوجه الرياضي للطالبات

2-2 التوصيات

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة في الدراسة الحالية توصي بما يأتي :
1. تشجيع مستوى مشاركة الطالبات في فعاليات العاب الساحة والميدان ودعم المواهب والقدرات الرياضية والعمل على تطويرها من قبل المديرين والمدرسين .
 2. دعم التدريسي لإقامة الفعاليات الساحة والميدان سواء إداريا أم فنيا وتوفير الوسائل التي تساعد على أقامتها وتنفيذها وتوسيع الصلاحيات الممنوحة لإدارة النشاط الرياضي.
 3. تخصيص ساعات مقرررة ضمن المنهج الدراسي لكل مدرسة (درس التربية الرياضية) كدرس منهجي للطلبة.
 4. أن تكون مقر وحدات الرياضة والملاعب الرياضية في المدارس في موقع مناسب وقريب من تواجد الطلبة.
 5. تفعيل الحوافز بأشكالها المختلفة (مادية ومعنوية) للطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية بألعاب الساحة والميدان والقائمين على النشاط من قبل مديري المدارس وخاصة الذين لهم دور بارز فيها.
 6. إقامة الدورات والندوات التي تحفز الطالبات على المشاركة فعاليات الساحة والميدان او الالعاب الأخرى.

المصادر والمراجع

- حوراء عباس كرماش . اتساق الذات وعلاقته بالخلج لدى طلبة كليات التربية في جامعات الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2009 .
- ابوغزال : التسوية الاكاديمية اسبابه، وانتشاره، من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ،جامعة اليرموك ، الاردن ، 2012.
- امين الخولي ، محمود عنان : المعرفة الرياضية الاطار المفاهيمي في اختبارات المعرفة الرياضية اسس بنائها ونماذج منها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- صباح حسين العجيلي وآخرون : مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 .
- محمد مطر عراق : محاضرات في القياس ، شركة المارد للطبع والنشر، النجف الاشرف ، 2022.
- حنان اسعد : الخجل النفسي وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، 2002 م .
- رانيا الصاوي : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، معهد الدراسات العليا ، جامعة عين الشمس ، 2003 م .
- عبد الجليل الزوبعي وآخرون: الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم ، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، 2005.

الملاحق

ملحق (1) الصورة النهائية لمقياس الخجل النفسي م/ استبانة (الخجل النفسي)

الطالبةالمحترمة
تحية طيبة ..

بين يديك مجموعة من الفقرات والبالغ عددها (27) فقرة وضعت لمعرفة رأيك فيها خدمة للبحث العلمي ونظرا لما نعهده فيك من صراحة نرجو تعاونكي معنا في إجابتك على جميع الفقرات باختيارك للبديل الذي يعبر عن عنكي بشكل صريح كما نود اعلامكي ان إجابتكي تستخدم لأغراض البحث العلمي ولم يطلع عليها سوى الباحثة .
* الإجابة على جميع الفقرات وتأكد بان ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة ولا داعي لذكر الاسم.
الإجابة تكون كما في المثال التالي :

ت	الفقرة	تنطبق عليه تماما	تنطبق عليه احيانا	لا تنطبق عليه إطلاقا	علي
1.	هدفى هو أن أكون لاعبة مميزة		√		

اسم المدرسة:

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي إطلاقا
1.	أتردد كثيرا قبل حدوث أي مشاركة رياضية .			
2.	أواجه صعوبة في التحدث مع شخص لا أعرفه .			
3.	أشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي أو رياضي .			
4.	أنزعج عندما تنظر إلي الطالبات في المدرسة .			
5.	أتصعب عرفا أثناء تواجدي في المشاركات الرياضية في لعبة ساحة والميدان.			
6.	يصعب علي التعبير عن رأي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم .			
7.	أكون متوترة جدا قبل حدوث أي مشاركة رياضية أو اجتماعية .			
8.	أتردد دائما عند سؤالي شخصا ما عن أمر معين .			
9.	أشعر بجفاف فمي عندما أكون بين الآخرين .			
10.	أرتبك كثيرا عندما يكون علي التحدث أمام مجموعة من الأشخاص .			
11.	تشرذ أفكاري دائما أثناء مخالطتي الآخرين .			
12.	أتضايق من مراقبة الآخرين لي أثناء تادية التمرين .			
13.	يحمر وجهي أحيانا عندما أتبادل حديث مع الآخرين .			
14.	أكون عاجزة عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي .			
15.	أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين			
16.	عندما أكون بين زميلاتي أحاول عدم مشاركتهم بالحديث .			
17.	أتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من مدارس أخرى .			
18.	تزداد نبضات قلبي عندما أتحدث مع أشخاص لا أعرفهم			
19.	أشعر دائما بردود أفعال جسدية (كالحكة، والألم والتعرق) عندما أكون بين الآخرين .			
20.	أحتاج إلى وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي .			
21.	أشعر بعدم ثقتي بنفسني عند لقائي مع الآخرين .			
22.	أشعر إن الوقت يسير ببطء عندما أكون بين الآخرين .			
23.	أتجنب المشاركة في المنافسات الرياضية .			
24.	أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالدرس الذي اكون فيه .			
25.	تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في أي موقف رياضي .			
26.	أفضل الصمت خشية أن تتجه أنظار الآخرين نحوي .			
27.	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين .			

ملحق (2)

الصورة النهائية لمقياس التوجه الرياضي م/ استبانة (التوجه الرياضي)

الطالبة المحترمة

تحية طيبة ..

بين يديك مجموعة من الفقرات والبالغ عددها (25) فقرة وضعت لمعرفة رأيك فيها خدمة للبحث العلمي ونظرا لما نعهدك فيك من صراحة نرجو تعاونك معنا في إجابتك على جميع الفقرات باختيارك للبديل الذي يعبر عن عنكي بشكل صريح كما نود اعلامك ان إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولم يطلع عليها سوى الباحثة .
* الإجابة على جميع الفقرات وتؤكد بان ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة ولا داعي لذكر الاسم.
الإجابة تكون كما في المثال التالي :

ت	الفقرة	تتطبق علي تماما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي إطلاقا
1.	لكي تكون طالبا ناجحاً يجب ان تحترم مدرسيك		√			

اسم المدرسة :

مع التقدير

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي إطلاقاً
1.	من الصعب الجمع بين التوجه الرياضي للعبة الساحة والميدان والتحصيل الدراسي					
2.	يجب على الطالبة معرفة قدراتها البدنية					
3.	المنافس في لعبة الساحة والميدان لا يمكن أبداً ان اعتبره صديقي					
4.	لكي تكون طالبا ناجحاً يجب ان تحترم مدرسيك					
5.	أتجه الى السب والشتم لتفريغ انفعالاتي					
6.	انتقد زميلاتي أثناء اللعب					
7.	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكرر يمكن استبدالها بسهولة					
8.	لاستطيع التحكم في انفعالاتي نحو اداء المنافس					
9.	احاول تعمد اصابة المنافس لاني اعتبره شجاعة					
10.	اصادق طالبات اقل مستوى مني					
11.	لاستطيع التحكم في انفعالاتي في المواقف العصبية اثناء اللعبة					
12.	اقوم ببذل اقصى جهد اثناء درس التربية الرياضية					
13.	لااطيع اوامر مدرس التربية الرياضية					
14.	لا ارتبك كثيراً عندما تشتد المراقبة عليه اثناء اللعب					
15.	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً ان يكون رياضي ناجح					
16.	يتحسن ادائي في اللعبة عندما يقوم المنافس باستفزازي					
17.	لااعتني غالباً بملابسي اثناء اللعب					
18.	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي اطلب من المدرس محاولة التوسط لتحسين درجاتي					
19.	يحتسب المدرس غالباً اخطاء ضدي لم ارتكبها					
20.	ينبغي علي ممارسة اللعبة حتى لو كنت مريضة					
21.	لااقبل الهزيمة بروح رياضية					
22.	دروس التربية الرياضية لها اهمية في تحسين مستوى مهاراتي في اللعبة					
23.	اقوم بتنظيم واجباتي الدراسية لكي يكون لي وقت للاشتراك بالمنافسات					
24.	اتمتع بصحبة زميلاتي في ساحة المدرسة					
25.	عندما افشل في مسؤولياتي وواجباتي الدراسية القي اللوم على الاخرين					



وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمديرية العامة لإعداد المعلمين والتدريب والتطوير التربوي
وبالتعاون مع كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية والموسم
(التدريب والتنمية المستدامة) وتحت شعار ((التدريب نماء...تطوير...بناء))
للمدة 2024/12/23.22

Psychological Shyness And Its Relationship To The Sports Orientation Towards Track And Field Games For Middle School Female Students

Sabreen Mohammed Sahib

General Directorate of Education for Najaf Ashraf

s1348181@gmail.com

07715885117

Abstract

The research aims to prepare two scales (for psychological shyness and sports orientation) in order to identify the correlation between psychological shyness and sports orientation towards track and field games for intermediate school students . To achieve this aims, the researcher used the descriptive approach and the survey method. The research sample was represented by second-year intermediate school students from (6) intermediate schools in Kufa district, Najaf governorate. The number of students in these schools reached (671) students. Using the random method and the equal method, different samples were drawn from the statistical community of the current research according to its purpose. There were (30) students for the exploratory experiment sample, (240) students for the purpose of standardizing the scales, and (180) students for the purpose of the application sample .Then the researcher reviewed previous studies and used the psychological shyness scale prepared by (Hawra Abbas Karmash: 2009) since the scale achieves the intended research goal, which is to know the level of sports orientation. The scale consists of (27) paragraphs, with three alternatives: (applies to me completely, applies to me sometimes, does not apply to me at all). The scale score ranges from (81-27). She also used the sports orientation scale prepared by (Abu Ghazal: 2012) since the scale achieves the intended research goal, which is to know the level of sports orientation. The scale consists of (25) paragraphs, with five alternatives: (applies to me completely, applies to me a lot, applies to me sometimes, applies to me a little, does not apply to me at all). The scale score ranges from (125-25). Then the researcher worked on making some modifications to the scale in terms of the type of activity to suit the activity of the arena and field. Then the researcher confirmed the validity of the scales from a statistical point of view. After they were ready, she began applying the scales to the research sample. After obtaining the results, the researcher used the statistical program (SPSS27.1) for the purpose of analyzing the data. Accordingly, the researcher concluded that the prepared scales were able to measure what they were designed for, as well as the existence of a correlation between psychological shyness and the athletic orientation of female students.

Keywords: Psychological shyness, athletic orientation, yard games.