

أثر برنامج إرشادي نفسي مبني على تقنيات العلاج بالقبول والالتزام في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلميذات البدنيات خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

زمالى حسان

جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي – تبسة - الجزائر

hassane.zemali@univ-tebessa.dz

ID: <https://orcid.org>

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.442>

المخلص

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلميذات البدنيات بأعمار (15-17) سنة في الطور الثانوي، وتمثل مجتمع البحث في التلميذات البدنيات بولاية تبسة، في حين اشتملت عينة البحث على التلميذات البدنيات بأعمار (15-17) سنة، وقدر عددها بـ (16) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (10.59%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (151) تلميذة، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، معتمدا على التصميم التجريبي ذوي المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت كل مجموعة (08) تلميذات، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوعاً، تم إجراء القياسات والاختبارات، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحث إلى:

- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلميذات البدنيات بالطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، الخجل الاجتماعي، التلميذات البدنيات، حصة التربية البدنية والرياضية، الطور الثانوي.

The effect of a psychological counseling program based on acceptance and commitment therapy techniques on freedom from social shyness among obese female students during physical education and sports class in the secondary stage

Abstract

The aim of this research is to find out the effect of a proposed psychological counselling program in the liberation from shyness among secondary school students in the ages of 16-18 years, the research society is represented by the secondary school students in the state of Tebessa, the research sample included students aged 16-18 years, and estimated the number of its members (16) students, this sample constitutes (10.59%) of the research community (151 students). this sample was randomly selected.

The researcher used the experimental method, based on the experimental design of the two groups (control and experimental), the sample of the study was divided into two equal and heterogeneous groups, each of which included 08 students, and after the implementation of the proposed psychological counselling program on the experimental group (12) weeks, the measurements and tests were carried out, and after using the appropriate statistical means, and through the results obtained, the researcher reached:

- The effectiveness of the proposed psychological counselling program in the liberation from shyness among secondary school students.

Keywords: psychological counselling, shyness, high school sports.

المقدمة وأهمية البحث:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب، ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء المجتمع وتطويره، والعناية براحتهم البدنية، والصحية والنفسية؛ لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب، ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية، وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً، وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب، وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة، لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم، فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي.

وبما أنه أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي مجال الاستناد على أسس وتعاليم سليمة على نمط ما فاضت به البحوث العلمية، ونظراً للتطور الكبير الذي شهده مفهوم التعليم والتدريب من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، شملت مجالات بحثه جميع الجوانب من أجل المساهمة في رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والتي لا يمكن أن تستكمل مؤشراتنا وتظهر دلالاتها إلا في ضوء نتائج لقياسات ومعطيات دقيقة وهادفة، كانت الحاجة لإجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين مختلف هذه الجوانب والتي من بينها النفسي، وبناءً على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي تكمن أهميته في محاولة وضع برنامج إرشادي نفسي مقترح يساهم في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية، ومنه بلوغ النتائج العالية والتكيف النفسي والاجتماعي الأمثل.

الإشكالية:

تعتبر المراقبة من المراحل الحساسة في حياة الفتاة وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب النفسي - إنفعالي حيث تفاجئ فيها المراقبة بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعلها تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبيه الخاصة من الناحية الاجتماعية والنفسية، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه، وفي هذا المعنى أشار ستانلي هول إلى أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير

عند المراهق بأزمة المراقبة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراقبة والأزمات النفسية. (إسماعيل، 1982، ص20) ويمثل الخجل الاجتماعي سمة نفسية مهمة في مجالات دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، ورغم الأبحاث العديدة التي تناولتها، في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال الكثير من تفاعلاتها تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق، وخاصة مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية، والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلق بالكاين البشري، فالخجل الاجتماعي قد يكون عقبة في طريق الفرد يحول بينه وبين إدراك ما يمتاز به من مواهب دفينه، ويقف حائلاً بينه وبين إدراكه لمميزاته الحقيقية، ويفسد علاقاته الاجتماعية. (السباعي، 2010، ص11)

يعتبر الارشاد النفسي أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى زيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص105)

وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، والصحة، والطب، والفنون وغيرها.. ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، والتحكم في الضغط العصبي، وتقدير الذات، والاتجاه الإيجابي نحو الحياة. (شمعون وعبد النبي، 1996، ص15)

بناءً على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في التحرر من الخجل لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

هذا التساؤل الرئيسي بدوره اندرج تحته التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة ؟

أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تنمية الثقة بالنفس.

- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تنمية التواصل الاجتماعي.

- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تنمية الاندماج الاجتماعي.

فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:

- يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في زيادة مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ العينة التجريبية مقارنة بتلاميذ العينة الضابطة.

ومنه نفترض أنه:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

مجالات البحث:

المجال البشري: تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2015-01-19 إلى غاية 2015-06-17.

المجال المكاني: الثانوية الرياضية لمدينة أم البواقي.

مصطلحات البحث:

- **الإرشاد النفسي:** حسب أونتال (unestahle): هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، ص30)

- **الخجل:** حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل لتجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، ويصحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواجهة الآخرين. (شقيير، 1994، ص17)

- **الثانويات الرياضية:** وتتكفل بتوفير الشروط التي تضمن تدريباً ملائماً وللمتطلبات الممارسة الرياضية للعبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقاً. (المرسوم التنفيذي رقم 91-120، 1991، 2138)

المراهقة: وهي مرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عيسوي، 1999، ص100)

الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة:

الإطار النظري: تضمن الإطار النظري للبحث التطرق إلى مفاهيم الإرشاد النفسي، الخجل، الثانوية الرياضية، بشيء من التفصيل والربط بين مكوناتهم.

الدراسات السابقة والمشابهة:

- **دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011):** والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب، والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، في حين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وقد بلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي مستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)

- **دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003):** وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسناً من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن البرنامج التروحي يؤثر إيجابياً على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- التحسن بنسبة 42.86 % في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- بينما تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57 % للقياس القبلي، و42.86 % للقياس البعدي. (عبد الرحمن، 2003)

- **دراسة خميس، شيماء علي (2010):** وهدفت إلى التعرف على مستوى السلوك المظهري والخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط (بابل - القادسية - كربلاء)، وكذا معرفة نوع العلاقة بين السلوك المظهري والخجل لدى عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 67 طالبة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى امتلاك عينة البحث لمستوى منخفض من السلوك المظهري ومستوى مرتفع من الخجل، إضافة إلى أن هناك علاقة عكسية بين السلوك المظهري والخجل لعينة البحث. (خميس، 2010)

مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

نقاط التقاطع مع الدراسات السابقة والمثابرة:

- من حيث الأهداف: دراسة خميس (2010)، دراسة عبد الرحمن (2003).

- من حيث المنهج: دراسة الزبيدي (2011)، دراسة عبد الرحمن (2003)

- من حيث تصميم البحث: تصميم المجموعتين المتكافئتين: دراسة الزبيدي (2011)

- من حيث العينة: دراسة خميس (2010)

امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمثابرة بما يلي:

- يهدف هذا البحث للتعرف على أثر الارشاد النفسي في التحرر من الخجل ميدانيا (تجريبيا).

- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات التحرر من الخجل بشكل دقيق مفصل في شكل برنامج إرشادي نفسي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي.

تصميم البحث: استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الاختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع بحثنا في التلميذات البدينات بالطور الثانوي لولاية تبسة بأعمار (16-18) سنة.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على التلميذات البدينات بالطور الثانوي (الإناث) بأعمار (16-18) سنة بمدينة تبسة، وقدر عددها بـ (16) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (10.59%) من مجتمع الأصل المتمثل في التلميذات البدينات بالطور الثانوي بأعمار (16-18) سنة بولاية تبسة، والبالغ عددهن (151) تلميذة، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث تضم كل منهما (08) تلميذات.

الاجراءات الإدارية:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
- الاتصال بمدير التربية لولاية تبسة ومخاطبته بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -، وسحب رخصة التربص التطبيقي.

- مقياس التحرر من الخجل:

- الصدق:

- الاتصال بمديري الثانويات على مستوى المدينة قيد البحث.

- الشروع في تطبيق العمل الميداني.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

التحليل النظري: وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية لاستخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

الاختبارات والمقاييس النفسية: من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الاتفاق على الاختبارات التالية:

- مقياس التحرر من الخجل.

- مقياس المهارات النفسية في الرياضة.

القياسات الجسمية: الطول، الوزن.

- الطول: تم قياس طول التلميذات بـ (سم).

- الوزن: تم قياس وزن التلميذات بـ (كغ) عن طريق وقوفهن فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.

- مؤشر الكتلة IMC: وهو مؤشر للتعبير عن درجة البدانة، وتم حسابه وفق القانون التالي: $IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول (متر)}^2}$

الوسائل المورفولوجية:

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة بـ (كغ).

- الشريط المتر.

الوسائل اليداكتيكية:

- صافرة، وميقاتية، وشريط ديكامتر، ومشغل موسيقى، وكراسي، وطاولات....

الوسائل البشرية: بالاعتماد على مجموعة من الأفراد المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج الإرشادي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح.

المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكمترية):

رغم أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أننا أثرنا التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظنا أن جميع مفرداتها تتمتع بالصدق والثبات.

جدول رقم (01): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التحرر من الخجل:

البعد	الثقة بالنفس	التواصل الاجتماعي	الاندماج الاجتماعي
الثقة بالنفس	قيمة - ر -	1	-
	الاحتمالية	0.000	-
	مستوى الدلالة	0.05	-
	النتيجة	دال **	-
التواصل الاجتماعي	قيمة - ر -	0.752	1
	الاحتمالية	0.000	0.000
	مستوى الدلالة	0.05	0.05
	النتيجة	دال **	دال *
الاندماج الاجتماعي	قيمة - ر -	0.721	0.716
	الاحتمالية	0.000	0.000
	مستوى الدلالة	0.05	0.05
	النتيجة	دال **	دال **

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدولين أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.716، و 0.752)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000)، وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس التحرر من الخجل فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

- الثبات:

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدة، وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس التحرر من الخجل:

التحرر من الخجل	الثقة بالنفس	قيمة - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
التحرر من الخجل	الثقة بالنفس	0.691	0.000	0.05	دال **
	التواصل الاجتماعي	0.742	0.000	0.05	دال **
	الاندماج الاجتماعي	0.784	0.000	0.05	دال **

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: تحدد في: البرنامج الإرشادي النفسي المقترح.

المتغير التابع: تحدد في التحرر من الخجل.

الدراسة الاستطلاعية:

المجال المكاني: القاعات الرياضية لثانويات مدينة تبسة.

المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: بتاريخ (2015/01/20)، حيث أجريت القياسات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة وكذا الاختبارات والقياسات النفسية.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.691، و 0.784)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000)، وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وكذا صلاحية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح وملاءمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر جانفي 2015 إلى غاية شهر جوان 2015، وذلك كما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2015/03/11) إلى غاية (2015/03/25) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح. التجربة الرئيسية: بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس،

جدول رقم (03): يوضح تاريخ إجراء التجربة الرئيسية.

المهمة	الإجراء	التاريخ
تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح	بداية التطبيق	2015/04/15
	نهاية التطبيق	2015/06/09
التحرر من الخجل	القياس القبلي	2015/04/07
	القياس البعدي	2015/06/17

ملاحظة: تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية. الوسائل الإحصائية:

جدول رقم (04): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الالتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 15.0) في المعالجة الإحصائية. عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العيّنتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس: جدول رقم (05): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الثقة بالنفس	ض	4.12	1.48	4.85	0.000	14	0.05	دال **
	تج	5.34	1.93					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145
** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق (1997)، دراسة عبد الرحمن (2003)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الإرشاد النفسي يلعب دوراً في تحقيق الثقة بالنفس، وهذا ما يؤكد ما ذهب إليه سعد الله والزهاوي بأن الإرشاد النفسي خصوصاً الإيجابي يساعد في بناء الثقة في النفس عن طريق دعم التقدير الإيجابي للقدرات البدنية والمهارية. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص166) وفي هذا المعنى يشير الشربيني بأن ثقة الطفل بنفسه لا يمكن بناؤها عن طريق عمل أغلب الأشياء له أو إنقاذه

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية الثقة بالنفس لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.85) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

ويكون ذلك مع شيء من الفخر والتحيز لمواقف أخرى في المستقبل مع تعريف الطفل بأن كل فرد يخطئ ويصيب. (الشربيني، 1994، ص111)

بأسرع ما يمكن في المواقف العادية البسيطة أو بتدليله، كذلك لن يثري الغضب على الطفل من خجله الذي أصبح مع أغلب الناس أو مضايقته، كما أن بناء الثقة بالنفس يكون بذكر مواضع قوة الطفل، ومواقف النجاح التي حققها وإنجازاته

عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي: جدول رقم (06): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التواصل الاجتماعي	ض	4.07	1.16	4.37	0.000	14	0.05	دال**
	تج	5.66	1.39					

/ قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة، والشعور بالأمن الاجتماعي، وتحقيق السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرًا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية، ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم.

عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي:

جدول رقم (07): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي:

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير التواصل الاجتماعي لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.37) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة (0.05) (مستوى الدلالة).

وهو ما تؤكد الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق (1997)، دراسة عبد الرحمن (2003)، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في زيادة معدل التحسن في التواصل الاجتماعي، وعليه فالإرشاد النفسي يلعب دوراً في تحقيق التواصل الاجتماعي

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الاندماج الاجتماعي	ض	3.54	1.31	4.82	0.000	14	0.05	دال**
	تج	5.87	1.04					

/ قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.82) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة (0.05) (مستوى الدلالة).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الاندماج الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير الاندماج الاجتماعي لصالح العينة

المصادر والمراجع:

الكتب:

- إسماعيل، محمد عماد الدين، (1982)، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت: دار القلم.
 - حسن، عبد الحليم، (2001)، علم النفس والنمو، مصر: مركز الإسكندرية.
 - السبعولي، فضيلة، عرفات، (2010)، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
 - سعد الله، فرات جبار والزهاوي، خورشيد. (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، (ط1). عمان: دار دجلة.
 - الشربيني، زكريا، (1994)، المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة: دار الفكر العربي.
 - شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، (1996)، التدريب العقلي في التنس، (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل، (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
 - عيسوي، عبد الرحمن، (1999)، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، بيروت: دار الراتب الجامعية.
- ##### الدوريات والمجلات العلمية:
- شقير، زينب محمود، (1994)، دراسة في فاعلية الإرشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات من طالبات الجامعة في السعودية، مجلة التربية المعاصرة، (العدد34).
 - خميس، شيماء علي، (2010)، السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط، مجلة علوم التربية الرياضية، 02 (03).
 - المرسوم التنفيذي رقم 120-91 بتاريخ 02 نوفمبر 1991، (1991)، المتضمن إحداث أقسام رياضة ودراسة وتنظيمها وعملها، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، (العدد 54)، الجزائر.
- ##### الاطروحات:
- عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين، (2003)، تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة دراسة صديق (1997)، دراسة عبد الرحمن (2003)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الإرشاد النفسي يلعب دوراً في تحقيق الاندماج، وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة إلى أنهم يتميزون بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات، والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية. وفي هذا المعنى يشير الشربيني على أنه يمكن تقسيم عملية التدريب على السلوك الاجتماعي إلى خطوات هي التعلم، التقويم والممارسة، إذ أن الطفل في حاجة إلى تعلم صور التفاعل الاجتماعي في مواقف حية ثم معرفة وجهة نظره فيما تفاعل وما سوف يفعله، ثم إدخاله في مواقف أخرى؛ ليلعب دوراً آخر أو نفس الدور، وهكذا مع شرح كيفية التصرف في هذه المواقف. (الشربيني، 1994، ص111)

الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التواصل الاجتماعي لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاندماج الاجتماعي لصالح تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
- ومنه نستنتج:** فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المبني على تقنيات العلاج بالقبول والالتزام في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى التلميذات البدنيات خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.