

الرياضة المدرسية ودورها في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (إناث)

لعور الطاهر¹، محمد حسين النظاري²

¹جامعة خميس مليانة - الجزائر

²كلية التربية البدنية و الرياضية - جامعة البيضاء

taharstaps1984@gmail.com

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الرياضة في تحسين مهارات التواصل وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمعفيين (إناث)، والكشف عن الفروق بين المجموعتين في مهارات التواصل والخجل الاجتماعي، اعتمد المنهج الوصفي، اعتمدت العينة المتاحة وبلغت 92 تلميذة (46 معفية، 46 ممارسة للرياضة)، أما أداة الدراسة هي مقياس مهارات التواصل (أبو أسعد، 2011) ومقياس الخجل الاجتماعي (الأنصاري، 2002)، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات بالحقيبة الإحصائية (Spss)، توصلت الدراسة إلى:

- ✓ توجد علاقة عكسية متوسطة بين مهارات التواصل الاجتماعية والخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) حيث بلغت قيمة (p=0.00) و(R= -0.47).
- ✓ توجد علاقة عكسية متوسطة بين مهارات التواصل الاجتماعية والخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المعفيين (إناث) حيث بلغت قيمة (p=0.00) و(R= -0.52).
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مهارات التواصل الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمعفيين (إناث) لصالح الممارسين حيث بلغت قيمة (p=0.00) و(tc = 3.49).
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في الخجل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمعفيين (إناث) لصالح الممارسين حيث بلغت قيمة (p=0.00) و(tc = -6.31).
- ✓ حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي والتقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ (إناث) المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: مهارات التواصل، الخجل الاجتماعي، التربية البدنية والرياضية، تلاميذ المرحلة الثانوية (إناث).

School Sport and its Role in Improving Social Media Skills and its Relationship to Social Shame among High School Female Students

Abstract

The study aims to identify the role of sport in improving communication skills and its relationship to social shame among high school female students(practicing and nonpracticing) and to reveal the differences between the two groups in communication and social shyness skills. The study adopted the descriptive approach. The sample reached 92 students (46 nonpracticing, 46 practicing), while the study tools adopted are the means of communication skills (Abu Asaad, 2011) and the social shame scale (Al -Ansari, 2002). The study concluded that there is an average counter -relationship between social communication skills and social shame among high school female students, as the value of (P = 0.00) and (R = -0.47).

There is an intermediate adverse relationship between social communication skills and social shame among high school students, as the value of (P = 0.00) and (R = -0.52).

There are statistically significant differences in social communication skills between high school practicing students and nonpracticing in favor of practicing female students, as the value of (P = 0.00) and (TC = 3.49) reached.

The share of physical and sports education has a role in developing social media skills and reducing social shyness among female students of the secondary stage.

Keywords: communication skills, social shame, physical and sports education, high school students

1. مقدمة وإشكالية:

المراقبة مرحلة حساسة جداً وصعبة، يسعى فيها المراهق للاستقلالية في اتخاذ قراراته والاندماج في المجتمع، لكن قد يجد عوائق وصعوبات في التكيف مع مختلف المواقف التي تستلزم التواصل مع أقرانه ومختلف الفئات في المجتمع، حيث يعيش مواقف اجتماعية تفرض عليه طرق معينة للتعامل معها من خلال مهارات اجتماعية يكتسبها من التجربة التي يعيشها داخل الجماعة.

يتعلم المراهقون المهارات الاجتماعية كأى مهارات أخرى، بشكل انتقائي أو بطريقة منظمة، وقد لا تكون طريقة تعلمها صحيحة، حيث تدرج هذه المهارات في إطار فهم الأعراف والتقاليد والمبادئ الاجتماعي للمجتمع الذي ينتمي إليه، وقد تتأثر بشكل كبير لدى الفرد وتؤثر على حياته الاجتماعية والشخصية، واكتساب المهارات الاجتماعية القوية تمكن المراهقين من التفاعل بشكل فعال ومناسب مع الآخرين في السياق الاجتماعي.

البيئة الاجتماعية للمراهقين تلعب دوراً مهماً في تنمية مهاراتهم الاجتماعية من خلال توفير مساحات تفاعل مع مختلف الفئات العمرية، وخصوصاً البيئات المنظمة مثل المساجد والمدارس ونوادي الرياضة التي يرتادها الفرد، والبيئة المدرسية أرضية أساسية لتعزيز المهارات الاجتماعية، و"يعتبر التلاميذ الذين لديهم مهارات اجتماعية أفضل لديهم حياة مهنية ناجحة بالإضافة إلى حياتهم الشخصية" (Monika & Dr. Rajkumari, 2023, p 420).

"بينما تلعب المدارس دور كبيراً في تنمية المهارات الاجتماعية، هناك اعتراف متزايد بأن البرامج الرياضية المدرسية قادرة على تحقيق ذلك" (Le Phuoc, 2023, p 1048)، كما يمكن أن توفر المشاركة في الألعاب الرياضية المدرسية فرص التواصل الاجتماعي والدعم، والتي يمكن أن تساهم في تعزيز شعور التلاميذ بالانتماء واحترام الذات والثقة في النفس، فالبرامج الرياضية "تعزز التنمية النفسية والاجتماعية وهي تستخدم كوسيلة لتوفير الخبرات التي تعزز اكتشاف الذات وتعليم المشاركين المهارات الحياتية بطريقة مقصودة ومنهجية، وحددت هذه البرامج بأهداف واستراتيجيات معينة لتعزيز تعميم ونقل المهارات الحياتية إلى مجالات حياتية أخرى" (Katrijn and all, 2020, p 798).

توصل (Jiayu, Li & Weide, 2022) في مراجعة منهجية إلى وجود أدلة قوية حول تأثير الأنشطة الرياضية على السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى الأطفال والمراهقين الأصحاء (78 p)، وفي دراسة منهجية أخرى أجراها (Katrijn and all, 2020) ل (16 دراسة) وجد أن جميع دراسات التربية البدنية إيجابية فيما يتعلق بتأثيرها

على مهارات الاتصال والحفاظ على الحوار (809 p)، ممارسة الرياضة المدرسية توفر مساحة لتعلم مهارات الاتصال من خلال إعطاء وتلقي آراء والتعبير عن الأفكار والاستماع بفعالية للزملاء من أجل العمل معاً بشكل فعال، ويؤكد إيشيكورا (1999) حسب ما ذكره (Lv, L. & Takami, 2015) في دراسة على التلاميذ الجدد أن التربية البدنية سهلت التفاعل والتواصل مع الآخرين (394 p)، يمكن للبرامج الرياضية في بيئة مدرسية منظمة وداعمة أن تعزز الكفاءات الاجتماعية وبناء علاقات داعمة مع الأقران والفئات الأخرى والتي تعتبر عاملاً للنجاح في العلاقات الاجتماعية في المدرسة وخارجها، المشاركة في الرياضة المدرسية توفر للتلاميذ مواقف للتفاعل مع أقرانهم ومعلميهم، لبناء مهارات تواصل جيدة، "يمكن للرياضات المدرسية أن تؤثر على مهارات الاتصال بتوفير الفرص للتلاميذ لممارسة التعبير عن أنفسهم بوضوح وفعالية" (Le Phuoc, 2023, p 1410)، في الرياضات الجماعية مثلاً يتعلم التلاميذ التواصل مع زملائهم لتحقيق هدف مشترك، وتطوير مهارات الاتصال من خلال تعلم الاستجابة بشكل مناسب لردود الفعل.

من ناحية أخرى "التلاميذ الذين يعانون من ضعف في المهارات الاجتماعية قد يكونون أكثر عرضة للتعرض للعزلة الاجتماعية، والصراع، والصعوبات العاطفية" (Le Phuoc, 2023, p 1048)، وهذا يكون عادتها نتاج الخجل والاحساس بالضعف وعدم القدرة على مجارات المواقف الاجتماعية بالكيفية المناسبة للتفاعل معها، حيث يشير (عبد الله، 2009) إلى أن نسبة (68%) من المواقف التي تثير الخجل الاجتماعي هي مجرد التواجد داخل مجموعة كبيرة " (ص 38)، وهذا قد يجعل الفرد أمام مواقف يصعب التعامل معها، و"تتأثر مواقف الشخص ومشاعره وسلوكياته من خلال إظهار الخجل في السلوك، وسلوك الخجل له تأثير طويل الأمد على حياة البالغين والتلاميذ (Muhammad and all, 2021, p 408).

يؤكد مرشد (2003) على أن الخجل مشكلة حقيقية يجب أن تحظى بما تستحق من البحث والاهتمام (مروان، 2008، ص 59)، لأجل التوصل إلى ما يساعد على التخلص منه لدى المراهقين، ويجب على كل ذوي الاختصاص والمسؤولين المباشرين وغير المباشرين على التلاميذ تقييم هذه المهارات وتضمينها في التخطيط لأنشطة مختلفة تساعد على تنميتها وتطويرها لدى التلاميذ، ولتحقيق ذلك هناك متطلبات للتفاعل بين المعلمين والتلاميذ يمنح التكيف الاجتماعي، ويؤكد (Lv, L. & Takami, 2015) إلى أن هناك حاجة ملحة لتحسين المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعات لتمكينهم من التواصل بشكل فعال مع الآخرين (394 p).

1.5. دراسة (Ayyıldız Durhan, 2021): تهدف هذه الدراسة إلى دراسة تفاعل أدوات القياس مع المتغيرات المختلفة وفيما بينها من خلال تحديد تأثير الرياضة على المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية واتجاهات التلاميذ نحو الأنشطة اللامنهجية، شارك في الدراسة 291 من التلاميذ في المدارس الثانوية الذين تم اختيارهم بطريقة أخذ العينات الملائمة، وتم جمع البيانات التابعة لمجموعة الدراسة باستخدام مقياس "اتجاهات التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية اللامنهجية" ومقياس "تأثير الرياضة على المهارات الحياتية"، تم استخدام الإحصاء الوصفي، واختبار t للعينتين المستقلتين، وتحليل التباين الأحادي ANOVA، والاختبارات البعدية، وتحليل ارتباط بيرسون في تحليل البيانات، وكشفت نتائج البحث أن المشاركات من الإناث والذكور ولاعبى الكرة الطائرة والتلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية 4 مرات في الأسبوع أظهروا درجات أعلى مقارنة بالمجموعات الأخرى، وجدت علاقة إيجابية متوسطة بين تأثير الرياضة على المهارات الحياتية والاتجاه نحو الأنشطة الرياضية اللاصفية، وقد تقرر أن الموقف تجاه الأنشطة الرياضية اللامنهجية يتنبأ بشكل كبير بتأثير الرياضة على المهارات الحياتية، ونتيجة لذلك يمكن القول إن اتجاهات طلاب المدارس الثانوية نحو الأنشطة الرياضية اللامنهجية تعد أدوات فعالة في تنمية المهارات الحياتية إلى جانب المشاركة في الألعاب الرياضية.

2.5. دراسة (Lu Lv & Kazushi, 2015): الهدف من هذه الدراسة هو فهم الوضع الحالي للمهارات الاجتماعية بين الطلاب الصينيين، مع التركيز بشكل خاص على الطلاب الذين شاركوا في الأنشطة الرياضية وقاموا بممارسة التمارين البدنية بانتظام، ثم أجروا بعد ذلك نموذجاً جديداً متعدد المؤشرات لمزيد من الاستكشاف، العلاقة بين المهارات الاجتماعية والأنشطة الرياضية، تم التحقيق مع 3000 طالب جامعي من خلال مقياسين يحملان اسم مخترع المهارات الاجتماعية للطلاب الجامعيين الصينيين المنقح (RChUSSI) ونسخة طلاب الجامعات الصينية من استبيان العدوان (Buss-Perry CC-BPAQ)، وأدى ذلك إلى إرجاع 2543 عينة (84.7٪)، من خلال تحليل التباين وتحليل التباين متعدد المتغيرات، تم إجراء وفحص نموذج متعدد المؤشرات، وأفادت هذه الدراسة أن فترة الدراسة الابتدائية والثانوية قد تكون السنوات الأكثر إنتاجية للإنسان في تحقيق وتدريب المهارات الاجتماعية، سهلت أنشطة التنقيف الرياضية التعلم وتحسين المهارات الاجتماعية، وبالتالي يتم تشجيع تلاميذ المدارس الابتدائية والثانوية على ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة لصحتهم البدنية والعقلية.

يسعى هذا البحث للكشف عن دور الرياضة المدرسية في تنمية مهارات التواصل بحكم توفير المواقف الاجتماعية والتفاعل بين الفرد والجماعة، وتطوير رؤية أفضل للعلاقة المتوقعة بين مهارات التواصل والخلل الاجتماعي لدى التلاميذ، تم تخطيط هذا العمل البحثي، من خلال طرح التساؤل التالي:

هل للرياضة المدرسية دور في تنمية مهارات التواصل وعلاقة بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ (إناث) المرحلة الثانوية؟

2. التساؤلات الفرعية:

✓ هل لمهارات التواصل علاقة بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية؟

✓ هل توجد فروق في مهارات التواصل بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية؟

✓ هل توجد فروق في الخلل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية؟

3. الفرضية العامة:

✓ للرياضة المدرسية دور في تنمية مهارات التواصل وعلاقة بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ (إناث) المرحلة الثانوية.

1.3. الفرضيات الفرعية:

✓ لمهارات التواصل علاقة بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية.

✓ توجد فروق في مهارات التواصل بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية.

✓ توجد فروق في الخلل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية.

4. الأهداف:

✓ الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات التواصل والخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من الرياضة المدرسية.

✓ الكشف عن الفروق في مهارات التواصل والخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمُعفين (إناث) من الرياضة المدرسية.

5. الدراسات السابقة:

3.5. دراسة (قواسمية، 2020): تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأهمية هذا النشاط لهذه المرحلة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، كما تهدف هذه الدراسة أيضا إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من خلال درجات الخلل الاجتماعي لديهم. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة حيث طبق الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية بلغت 670 تلميذ من المرحلة الثانوية لبعض ثانويات الجزائر وغرداية، منها 384 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و286 غير ممارس، كما استخدم الطالب مقياس الخلل الاجتماعي " لجونز وراسيل تعريب محمد الأنصاري".

فيما يخص الجانب الاحصائي فقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الارتباط ، معامل الارتباطات عند مستوى دلالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة الخلل الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، تم التوصل إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية ساهمة في التقليل من الخلل الاجتماعي لدى التلاميذ وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط المدرسي والاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع لجعلهم أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا.

4.5. دراسة (لمتيوي، ودرودن 2019): هدفت الدارسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية التربوية في تقليل شدة الخلل، ورفع درجة الثقة بالنفس، ودورها في رفع درجة التواصل الاجتماعي ودرجة الاندماج الاجتماع. لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، تكون العينة من 79 تلميذ من الطور المتوسط، للموسم الدراسي 2016-2017، تم الاستعانة بمقياس الخلل وتوصلت الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم في التخفيف من الشعور بالخلل عند المراهق نتائج إيجابية في درجة الثقة بالنفس ودرجة التواصل الاجتماعي أما الاندماج الاجتماعي فكانت درجة التواصل الاجتماعي مرتفعة.

6. تحديد المفاهيم:

1.6. مهارات الاتصال:

1.1.6. التعريف الاصطلاحي: عملية نقل المعلومات والرغبات والمشاعر والتجارب، إما شفويا أو باستعمال الرموز والكلمات والصور والإحصائيات، بقصد الإقناع أو التأثير على السلوك، وأن عملية النقل هي بحد ذاتها عملية الاتصال (أبو أسعد، 2011، ص 24).

2.1.6. التعريف الاجرائي: يقصد بها السلوكيات التي تصدر عن التلاميذ والتي يتم توظيفها في التواصل بينهم في مختلف المواقف.

3.1.6. أنواع الاتصال:

1.3.1.6. الاتصال بالعين: القدرة على الحفاظ على الاتصال البصري مع شخص آخر تستمع إليه أو تتحدث إليه لفترات زمنية معينة على الأقل.

2.3.1.6. تعابير الوجه: التبسم، وإظهار السعادة. المسافة الاجتماعية: مكان مهم للوقوف بالنسبة للآخرين؛ معرفة متى يكون الاتصال الجسدي غير مناسب.

3.3.1.6. جودة الصوت: مستوى الصوت ودرجة الصوت ومعدل التحدث وبساطة المحتوى.

4.3.1.6. تحية الآخرين: بدء جهة الاتصال بالرد على التحية، وإشراك طفل آخر للانضمام إليك في الأنشطة المختلفة.

5.3.1.6. إجراء المحادثة: المهارات غير الرسمية المناسبة للعمر، والتعبير عن مشاعرك، وطرح الأسئلة، والاستماع، وإظهار الوعي، والرد على الأسئلة المطروحة.

6.3.1.6. العمل مع الآخرين واللعب مع الآخرين: الامتثال للنظام، والتوزيع، والتنازل، والمساعدة، والتحدث، ومكلمة الآخرين، وشكراً لك، وقول آسف (& ANU (RAJKUMARI. 2023, p 742).

2.6. الخلل الاجتماعي:

1.2.6. التعريف الاصطلاحي: يعرفه (فهر وستامبس 1979) بأنه "الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة مناسبة" (قواسمية، 2020، ص 75)

2.2.6. التعريف الاجرائي: يقصد به عزوف التلميذ عن التفاعل داخل الجماعة أو مع زملائه، وعدم القدرة على نهج سلوكيات وردود فعل تناسب الموقف الاجتماعي الذي يتعرض له.

3.2.6. أنواع الخلل:

1.3.2.6. خلل المظهر: وذلك عندما يرتدى المراهق (المراهقة) ثوبا جديدا أو عندما يأكل أمام الآخرين.

2.3.2.6. خلل الحديث: وفيه يفضل المراهق (المراهقة) الالتزام بالصمت وتجنب الحديث مع الغير.

3.3.2.6. خلل التفاعل مع الكبار: كخلل المراهق (المراهقة) من التحوار مع أبيه أو أمه أو مع المعلم أو الأقارب.

4.3.2.6. الخلل من مخالطة الآخرين: ويظهر ذلك في نفور المراهق (المراهقة) من الزملاء والأقارب وتعتمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم (سليمان، 2012، ص 59).

مشاعر الآخرين. وتقيسها الفقرات (1، 2، 3، 15، 19، 26، 27، 29، 30).

التصحيح والتفسير: عدد فقرات المقياس 32 تتراوح العلامة الكلية بين (32-160) والمتوسط هو (96) وكلما ارتفعت علامة الفرد عن المتوسط دل على امتلاكه مهارات تواصل، وتعطى الدرجات مقسمة حسب ليكرت الخماسي كالتالي (بدرجة كبيرة جدا 5، بدرجة كبيرة 4، بدرجة متوسطة 3، بدرجة قليلة 2، بدرجة قليلة جدا 1) (أبو أسعد، 2011، ص 24-27).

2.6.7. مقياس الخجل الاجتماعي: من تأليف " جونز وراسيل عام 1982 وأعد الاختبار باللغة العربية بدر محمد الأنصاري عام (1993) كما يعرف هذا المقياس بمقياس التحفظ الاجتماعي "يقيس الاختبار الجانب المعرفي والوجداني لسمة الخجل. وقد أوضح الأنصاري أن هذا المقياس قد استخدم في معظم بحوث الخجل، بالإضافة إلى كون المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

أجريت عدة دراسات على المقياس في كل من أمريكا وبريطانيا والكويت على طلاب الجامعات وكشفت على أن المقياس على درجة كبيرة من الثبات وكما تم تقريب هذا المقياس في مصر السمدوني (1999) وقد كشف عن صلاحية المقياس من الناحية السيكمترية. هو عبارة عن أداة للتقدير الذاتي يطبق ذاتيا يقيس مستوى الخجل الاجتماعي لدى المراهقين والراشدين، يتكون مقياس الخجل الاجتماعي (SRS) سابقا من 22 عبارة تشتمل على المظاهر السلوكية والمشاعر الذاتية للخجل، قام معد هذا المقياس بإعادة صياغة بعض العبارات فأصبحت النسخة المعدلة تتكون من 20 عبارة والتي تم إعدادها باللغة العربية.

تصحيح المقياس: هذا المقياس هو من نوع مقاييس لكرت - likert ذات الخيار من نوع خماسي حيث يعطي للمفحوص فرصة تحديد موافقته على العبارة من بين عدة خيارات تتكون من خمسة بدائل هي : (أبدا - قليلا - باعتدال - كثيرا - دائما) وأعطيت الدرجات التالية : (1-2-3-4-5) ويتم تصحيح المقياس بأن تجمع الدرجات مع بعضها، وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي (20) وأعلى درجة هي (100) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (60) درجة، أي إذا حصل المفحوص على أقل من 60 درجة فله خجل منخفض أما إذا كان أعلى من 60 درجة فله خجل مرتفع. (الأنصاري، 2002، ص 17)

7.7. الخصائص السيكمترية لأدوات القياس: للتأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات القياس تم تطبيقها على عينة قصدية استطلاعية تتكون من (33 تلميذ)، وكانت النتائج كالتالي:

3.6. التعريف الاجرائي لممارسة الرياضة: يقصد بها البرامج الرياضية المقررة في المدارس الثانوية، والمبرمجة ضمن المواد التعليمية التي يتلقاها التلاميذ ويمتحن فيها.

7. الإجراءات الميدانية:

1.7. المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

2.7. المجتمع: يتمثل في تلاميذ المدارس الثانوية لولاية أم البواقي.

3.7. العينة: تتمثل في العينة المتاحة، ويشير (بن جخلد، 2019) إلى العينة المتاحة تتكون من نوعين هما: العينة الملائمة حيث الأفراد فيها واقعين ضمن حيز ملائم للبحث، والعينة التطوعية حيث إن الأفراد فيها يشاركون بناء على رغبتهم (ص 64)، وقد تم أخذها من (3 ثانويات) من (3 مدن) لولاية أم البواقي، حيث تتمثل العينة الملائمة في التلميذات المعفيات من ممارسة الرياضة وبلغ عددهن (46) تلميذة معفية)، أما العينة التطوعية تم سحبها من خلال إعلان الباحثين لمن ترغب المشاركة في الدراسة حيث يتم أخذ نفس العدد الذي تم الحصول عليه من المعفيات من نفس الفوج، وبلغ عددهن (46) تلميذة ممارسة للرياضة).

4.7. متغيرات البحث:

1.4.7. المتغير المستقل: مهارات التواصل.

2.4.7. المتغير التابع: الخجل الاجتماعي.

5.7. مجالات البحث:

1.5.7. المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفصل الأول للموسم الدراسي 2022-2023.

2.5.7. المجال المكاني: تم إجراء البحث في بعض الثانويات لبعض المدن لولاية أم البواقي.

3.5.7. المجال البشري: شمل التلاميذ المتمدرسين في الثانوية (إناث).

6.7. أدوات القياس:

1.6.7. مقياس مهارات التواصل: يتكون من (32) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي:

✓ مجال مهارات الاستماع ويقاس القدرة على الاستماع أثناء التواصل مع الآخرين بفعالية وتقيسها الفقرات (4، 5، 10، 11، 17، 21، 22، 23).

✓ مجال مهارات التحدث يقاس القدرة على إيصال الرسالة بنجاح أثناء الاتصال اللفظي، وتقيسها الفقرات (6، 7، 12، 13، 16، 24، 25، 31، 32).

✓ مجال القدرة على فهم الآخرين يقاس قدرة الفرد على فهم الرسائل الموجهة إليه لفظيا أو باستخدام الإيماءات، وتقيسها الفقرات (8، 9، 14، 18، 20، 28).

✓ مجال إدارة العواطف يقاس القدرة على إظهار المشاعر المناسبة والتحكم بهذه المشاعر، والقدرة على التعامل مع

جدول رقم (01) لقيم ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياسين

المتغيرات	مقياس مهارات التواصل	مقياس الخجل الاجتماعي
ألفا كرونباخ	0.69	0.83
التجزئة النصفية	0.85	0.82

من خلال الجدول رقم (01) لقيم ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياسين يتضح ان المقياسين (مقياس مهارات التواصل، مقياس الخجل الاجتماعي) يتمتعان بثبات وصدق عاليين، وهذا يشير إلى إمكانية اعتمادهما في قياس المتغيرين لدى أفراد العينة.

8.7. التوزيع الطبيعي للبيانات:

جدول رقم (02) لقيم الاعتدالية لمتغيرات البحث

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			المتغيرات
Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic	
0.533	46	0.978	0.200*	46	0.077	مهارات التواصل ممارسين إناث
0.081	46	0.956	0.058	46	0.128	الخجل الاجتماعي ممارسين إناث
0.098	46	0.958	0.023	46	0.141	مهارات التواصل معفيين إناث
0.329	46	0.972	0.200*	46	0.088	الخجل الاجتماعي معفيين إناث

9.7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.9.7. عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: لمهارات التواصل علاقة بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمعفيين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02): أن قيم الدلالة للتوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث (مهارات التواصل ممارسين إناث، الخجل الاجتماعي ممارسين إناث، مهارات التواصل معفيين إناث، الخجل الاجتماعي معفيين إناث) هي على التوالي بلغت قيمة (0.53، 0.08، 0.10، 0.33) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث البالغ (0.05) وهذا يدل على أن البيانات تتمتع بالاعتدالية أي أن الإحصاء المعتمد هو الكمي (البارامترية).

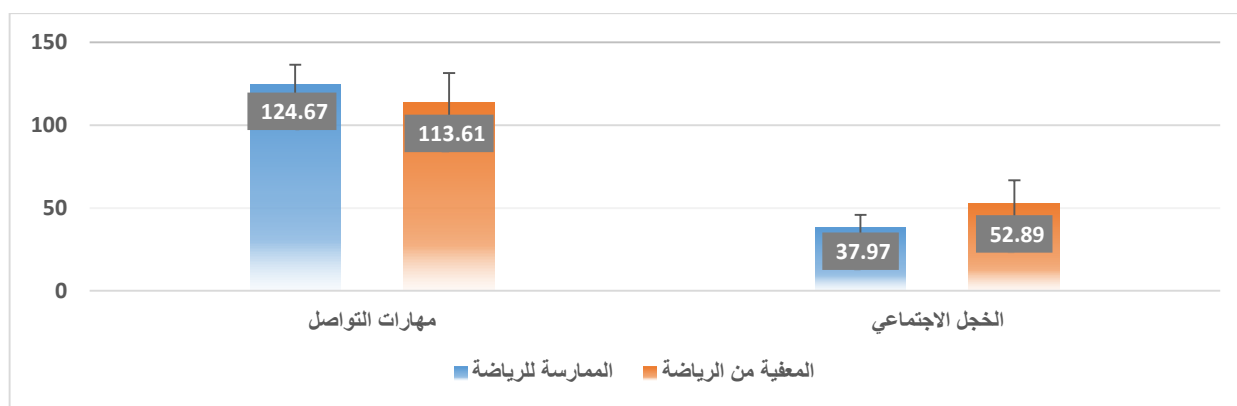
جدول رقم (03): يوضح العلاقة بين مهارات التواصل والخجل الاجتماعي

الدالة	العينة		مهارات التواصل		الخجل الاجتماعي		الارتباط		المعنوية	
	N	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	بيرسون	sig	sig	sig	sig
الممارسات للرياضة	46	124.67	11.99	37.97	7.97	-0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
المعفيات من الرياضة	46	113.61	17.84	52.89	13.91	-0.52	0.00	0.00	0.00	0.00
درجة الحرية = 45					$\alpha = 0.05$					

أما العينة المعفيين من الممارسة الرياضية فكان متوسط مهارات التواصل بقيمة (113.61) بانحراف معياري قدره (17.84)، وبلغ متوسط الخجل الاجتماعي قيمة (52.89) بانحراف معياري قدره (13.91)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين قيمة (-0.52) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في هذه الدراسة (0.05)، وهي دالة إحصائية، ما يعني أنه توجد علاقة عكسية متوسطة دالة إحصائية لمهارات التواصل بالخجل الاجتماعي.

شكل رقم (01) يوضح الوصف الإحصائي للمتغيرات

من خلال الجدول رقم (04): لنتائج العينة الممارسة للرياضة يتضح لنا أن متوسط مهارات التواصل بلغ قيمة (124.67) بانحراف معياري قدره (11.99)، في حين بلغ متوسط الخجل الاجتماعي قيمة (37.97) بانحراف معياري قدره (7.97)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين قيمة (-0.47) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في هذه الدراسة (0.05)، وهي دالة إحصائية، ما يعني أنه توجد علاقة عكسية متوسطة دالة إحصائية لمهارات التواصل بالخجل الاجتماعي.



✓ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: توجد فروق في مهارات التواصل والخلل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين (إناث) والمعفيين (إناث) من ممارسين الرياضة المدرسية.

جدول رقم (04): يوضح الفروق بين العيّنتين

المتغيرات	الممارسين للرياضة	المعفيين من الرياضة	فرق المتوسطات	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	t_c	sig	df	α
مهارات التواصل	124.67	113.61	11.06	3.49	0.00	90	0.05
الخلل الاجتماعي	37.97	52.89	-14.91	-6.31	0.00		

لدرجة منخفضة من الخلل الاجتماعي والعكس صحيح، أما نتائج الفروق تشير في مهارات التواصل ($t_c = 3.49$, $p = 0.00$) بين العيّنتين إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث الممارسة للرياضة في حين تشير نتائج الفروق في الخلل الاجتماعي ($t_c = -6.31$, $p = 0.00$) بين العيّنتين إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث المعفيين من ممارسة الرياضة، وهذا يتفق مع دراسة (Ayyıldız, 2021) أن المشاركين والمشاركات في الأنشطة الرياضية 4 مرات في الأسبوع أظهرت درجات أعلى في المهارات الاجتماعية مقارنة بالمجموعات الأخرى.

بعد مقارنة النتائج بين العيّنتين كانت مهارات التواصل والخلل الاجتماعي أفضل لدى العينة الممارسة للرياضة عكس عينة المعفيين من ممارسة الرياضة وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (لمتيوي، ودرودن 2019) أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم في التخفيف من الشعور بالخلل لدى المراهق، ودراسة (قواسمية، 2020) أن الأنشطة الرياضية تساهم في التقليل من الخلل الاجتماعي لدى التلاميذ، ويمكننا الاستنتاج أن الإناث اللاتي يمارسن الرياضة المدرسية حصلوا بشكل أساسي على فرص تحسين مهاراتهم في التواصل الاجتماعية قبل الالتحاق بالجامعة، إلا أن النقص الذي تعاني منه بعض المدارس الثانوية في عدد الأماكن المجهزة والمخصصة للأنشطة الرياضية يحول دون توفير الوقت والفرص الكافية للممارسة الرياضة داخل المدرسة، ما يفقد فرص أكبر للتواصل مع بعضهم البعض أثناء ممارسة التمارين البدنية مما يفيد في التحصيل وتحسين المهارات الاجتماعية وهذا ما أكدته دراسة (Lu Lv & Kazushi, 2021).

من خلال الجدول رقم (04) لنتائج الفروق بين العيّنتين في مهارات التواصل نجد قيمة (T) بلغت (3.49) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العيّنتين (إناث معفيين من ممارسة الرياضة وإناث معفيين من ممارسة الرياضة) في مهارات التواصل لصالح الإناث الممارسة للرياضة.

أما نتائج الفروق بين العيّنتين في الخلل الاجتماعي نجد قيمة (T) بلغت (-6.31) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العيّنتين (إناث معفيين من ممارسة الرياضة وإناث معفيين من ممارسة الرياضة) في الخلل الاجتماعي لصالح الإناث المعفيين من ممارسة الرياضة.

2.9.7. مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن الإناث الممارسة للرياضة في المدرسة الثانوية أعلى متوسط (124.67) من الإناث المعفيين من ممارسة الرياضة (113.61) في مهارات التواصل، بينما أظهرت النتائج أن الإناث المعفيين من ممارسة الرياضة (52.89) أعلى من الإناث الممارسة للرياضة (37.97) في الخلل الاجتماعي، وأظهرت نتائج العلاقة بين المتغيرين لكلا العيّنتين الإناث الممارسة للرياضة ($R = 0.47$, $p = 0.00$)، الإناث المعفيين من ممارسة الرياضة ($R = -0.52$, $p = 0.00$)، أن العلاقة عكسية ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي تشير أن أنه في حالة امتلاك أفراد العينة لدرجة مهارات التواصل مرتفعة سيقللها امتلاكهم

9. ANU, BALHARA & DR. RAJKUMARI. (2023). A Study of Social Skills in Relation to Personality Development of Secondary School Students. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT) www.ijcrt.org. 11(5). 740-746.

<https://www.researchgate.net/publication/371174813>.

10. Ayyıldız Durhan, Tebessüm. (2021). The Relationship Between The Effect of Sports on Life Of Secondary School Students and Students' Attitudes Towards Extracurricular Act International Journal of Eurasian Education and Culture. 6(12). 332-377. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.357>.

11. Dr. Monika & Dr. Rajkumari, Ms. Nikita. (2023). A STUDY OF SELF CONFIDENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN RELATION TO EDUCATIONAL ADJUSTMENT. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT). 13(2). 419-424.

<https://www.researchgate.net/publication/371005767>.

12. Jiayu, Li & Weide, Shao. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. Int J Environ Res Public Health. 19(11). Pp 64-84. doi: 10.3390/ijerph19116484..

13. Katrijn, Opstoel & Laurent, Chapelle & Frans, J Prins & An De, Meester & Leen, Haerens & Jan Van, Tartwijk & Kristine, De Martelaer. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. European Physical Education Review. 26(4). Pp 797-813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>.

14. Lu, Lv & Kazushi, Takami. (2015). The Relationship between Social Skills and Sports Activities among Chinese College Students. Psychology 6(4):393-399. <http://www.scirp.org/journal/psych>. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.64036>

15. Le Phuoc Quang. (2023). The Impact of School Sports on the Development of Students' Social Skills: Evidence in Vietnam. International Journal of Social Science and

(2015) أن الأنشطة الرياضية سهلت التعلم وتحسين المهارات الاجتماعية، خصوصاً أن حصة التربية البدنية والرياضية تتمتع ببعض الحرية في التعبير والتفاعل مع كل أفراد الفوج ما يضيف طابع التنوع في التعامل مع مختلف الشخصيات والآراء وردود الفعل مع ومن الزملاء.

8. النتائج:

✓ حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي والتقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ (إناث) المرحلة الثانوية.

✓ لمهارات التواصل الاجتماعي علاقة بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ (إناث) المرحلة الثانوية.

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضة (إناث) والمعتفين من الرياضة (إناث) في مهارات التواصل الاجتماعي والخجل الاجتماعي لصالح الممارسين للرياضة (إناث).

9. قائمة المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية الجزء الثاني. مركز دبيونو لتعليم التفكير. عمان. الأردن.

2. الأنصاري، بدر محمد. (2002). المرجع في مقاييس الشخصية. دط. دار الكتاب الحديث. الكويت.

3. بن جخل، سعد الحاج. (2019). العينة والمعاينة مقدمة منهجية قصيرة جداً. دار البداية ناشرون وموزعون. عمان.

4. سليمان، سناء محمد. (2012). مشكلة الخجل الاجتماعي. دط. عالم الكتاب. مصر.

5. عبد الله، معتز سيد، تأليف: راي، كروزيير. (2009). الخجل. دط. عالم المعرفة. الكويت.

6. قواسمية عيسى. (2019-2020). النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي. (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة الجزائر 3. معهد التربية البدنية والرياضية. تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي. دالي إبراهيم - الجزائر. <https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/8214>.

7. لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان، دودون كنزة. (2019). دور الأنشطة الرياضية التربوية في التخفيف من حدة الخجل عند المراهقين في مرحلة المتوسط من 12-15 سنة. مجلة علوم الأداء الرياضي. 2(1). 145-165.

8. مروان سليمان، سالم الددا. (2008). فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي. (رسالة ماجستير منشورة). قسم علم النفس. كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

17. Muhammad, Zafar Iqbal & Muhammad, Ehsan & Muhammad, Faisal Rehman. (2021). SHYNESS BEHAVIOUR AND SOCIAL ADJUSTMENT OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE CLASSROOM. Pakistan Journal of Society, Education and Language. 8(1). 408-415.
<https://www.researchgate.net/publication/364318689>.

Education Research Studies. 3(7). 1408-1422. DOI:10.55677/ijssers/V03I7Y2023-31.
16. Lu, Lv & Kazushi, Takami. (2015). The Relationship between Social Skills and Sports Activities among Chinese College Students. Psychology 6(4):393-399.
<http://www.scirp.org/journal/psych>.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.64036>

الملاحق: تحية طيبة وبعد ...

في إطار دراسة علمية حول السلوكيات الاجتماعية ومهارات التواصل لدى التلاميذ نرجو من إخواننا وأخواتنا الافاضل إفادتنا قدر الإمكان بالمعلومات التي تخدم هذا البحث. ضع X حول الدرجة التي تراها مناسبة لكل سؤال

ملاحظة: الرجاء القيام بإكمال كافة البنود في المقياس.

☐ لا

☐ نعم

مهارات الاتصال	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
لدي القدرة على التسامح مع زميلي على ما يلحقه بي من أذى غير مقصود					
أستطيع السيطرة على مزاجي في المدرسة عندما يكون سيئا					
أراعي كيف سيكون وقع كلامي وأفعالي على زميلي					
عندما أستمع لزميلي وهو يتحدث فإنني أتواصل معه بحركات العينين					
أومئ برأسي عندما أستمع لزميلي وهو يتحدث دلالة على موافقة ما يقوله أو رفضه					
أبتسم عندما أتحدث مع زميلي					
عندما أريد إنهاء مناقشة ما فإنني أستخدم جملا ختامية مثل: "استمتعت بالحديث معك"					
أستطيع تقدير ما يرمي له زميلي من خلال النظر إليه أثناء التحدث معه					
أبذل قصارى جهدي لكي أفهم زميلي					
أقطف حاجبي عندما لا أتعف مع زميلي					
أعطي انتباهي الكامل لزميلي أثناء تحدّثه					
عندما أتحدث أحاول أن تكون ألفاظي (كلماتي) بسيطة وجملتي قصيرة					
أخاطب زميلي أثناء حديثه معه باسمه المحبب					
أراجع نفسي لأتأكد من أنني فهمت ما يحاول زميلي إيصاله لي					
إذا ما قدم لي زميلي اعتذاره على خطأ ما فإنني أقبل اعتذاره بسهولة					
أراعي أن تكون نبرات صوتي ملائمة لموضوع الحديث					
أبدي رأيي وتعليقاتي على ما يقوله زميلي حتى لو لم يطلب هو مني ذلك					
أستطيع أن أفهم وجهة نظرة زميلي بسهولة					
إذا صدر مني خطأ تجاه زميلي فإنني اعتذر منه بكل صدر رحب					
أدرك الإيماءات التي يستخدمها زميلي أثناء حديثه معي					
أحاول إنهاء المناقشات التي لا تهمني بسرعة					
أنتظر زميلي حتى ينهي كلامه قبل أن أكون حكما على ما يقوله					
أشجع زميلي على إكمال حديثه باستخدام تعبير مثل: أكمل، حقا، نعم، أفهمك، أهه					
عندما أكون مع زميلي انتقي العبارات بعناية لأتمكن من جذب اهتمامه					
أنهي حديثي مع زملائي بجملة ختامية اختارها بعناية					
أبتعد عن مناقشة المواضيع الحساسة					
لدي القدرة على التعبير عما يجول في نفسي عندما يؤذي زميلي مشاعري					
أشعر بأنني عند تحدثي مع زميلي يفهمني بشكل جيد					
عندما أوجه انتقادا زميلي فإنني أشير إلى سلوكياته وأفعاله وليس إليه بشكل شخصي، كأن أقول: "أنا أختلف معك في الطريقة التي تحدثت بها" بدلا من القول: "أنت متحدث سيئ".					
لدي القدرة على حل مشاكلي مع زميلي دون أن أفقد السيطرة على عواطفني					
أفضل عدم خوض جدال مع زميلي قد لا نصل به إلى اتفاق					

أتوقف ببطء بعض الشيء لإعطاء الفرصة لزميلي بالتحدث.

دائما	كثيرا	أحيانا	قليلًا	أبداً	مقياس الخجل الاجتماعي
					أجد صعوبة في مبادرة الحديث مع أناس لا أعرفهم جيداً
					أجد صعوبة في التكيف مع زملائي
					أفضل الوحدة والبعد عن الناس
					يبدو أن معظم زملائي لا يعرفونني جيداً
					يصعب علي التفكير عندما أكون وسط جماعة من الأفراد
					يعتقد البعض أنني شخص متكبر وثقيل الظل لأنني غير اجتماعي
					يصعب علي العمل مع أناس لا أعرفهم
					لا أرغب في التواجد في أماكن فيها الكثير من الناس
					لا أستطيع أن أعبر لشخص آخر عن ما بداخلي
					أحس بالخجل عندما يطلب مني التحدث أمام الجماعة
					يعتقد الآخرون أن لي شخصية ضعيفة
					يصعب علي تكوين أصدقاء جدد
					يعتقد زملائي أنني شخص خجول
					أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات حتى في الأمور الجدية والمهمة
					أخاف انتقادات الآخرين لي
					لا أستطيع التعبير عن مشاعري في وجود الآخرين
					أتحسس بسرعة من تدخل زملائي في بعض مشاكلي
					يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة
					أجد صعوبة في القيام بأعمال معينة إذا كان الناس ينظرون إليا
					أخشى من المقابلات الشخصية

الاناث المعيقية من ممارسة للرياضة		الاناث الممارسة للرياضة	
الخجل الاجتماعي	مهارات التواصل	الخجل الاجتماعي	مهارات التواصل
38	123	31	143
42	141	27	151
49	112	26	117
62	119	29	129
51	104	42	104
37	135	36	122
95	72	45	119
76	129	42	140
55	132	34	127
62	86	43	128
47	120	48	121
37	111	30	119
43	120	46	103
55	131	46	133
47	121	43	118
67	91	35	130
45	96	36	138
67	82	35	132
66	86	32	146
31	115	49	108
56	100	45	121
49	109	31	112
53	89	40	122
44	98	40	132
30	119	43	129
26	143	50	104
64	111	55	110
55	126	26	127
38	123	24	134
42	141	29	132
49	112	25	124
62	122	30	135
51	109	35	116

44	135	43	128
82	76	48	121
76	127	30	119
58	132	46	103
62	91	46	133
52	124	43	118
39	118	35	130
46	120	36	138
58	131	35	132
48	121	32	146
67	98	49	108
48	106	45	121
62	119	31	112