



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
قسم التربية الرياضية

انماط التنشئة الاجتماعية وعلاقتها
بالخجل في ممارسة الأنشطة الرياضية
لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بحث تخرج مُقدّم الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لنيل شهادة
البكالوريوس في قسم تربية رياضية

- تحت إشراف الدكتورة

أ.د هدى شهاب

- من إعداد الطالبة:

مينا احمد رسول

السنة الجامعية ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ
لَنَا الْقُرْآنَ لَعَلَّ نَحْنُ نَتَّقِي
الْآخِرَةَ وَالْأُولَىٰ وَنَحْمَدَهُ
كَتَمَّ اللَّهُ فِي الْقُرْآنِ
الْحِكْمَ وَاللَّهُ بِشَيْءِهِ
خَبِيرٌ

رأى هداى

مرّت قاطرة البحث بكثير من العواقب، ومع ذلك حاولت أن أتخطأها بثبات بفضل من الله ومنته.

إلى أبوي وأمي وأخوتي . . إلى شريك حياتي زوجي (يوسف)

فلقد كانوا بمثابة العُضد والسند في سبيل استكمال البحث . .

ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي المشرفة على بحثي ممن كان لها الدور الأكبر في مُساندتي ومدّي بالمعلومات

القيمة . . .

أهدي لكم بحث تخرّجني

داعياً المولى - عزّ وجلّ - أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

شكر والتقدير

نستهل كلامي بحمد الله والشكر له على توفيقه إياه بانجاز بحثي هذا وتقديمه بهذه الصورة التي أرجو أن تكون حسنة وذات فائدة مرجوة، أتوجه إليه بالحمد والشكر على نعمه وتوفيقه ونصره فله الشكر عدد خلقه ورضاء نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته، وله الفضل أولاً وأخيراً وما التوفيق إلا من عنده وبه .

والشكر والتقدير إلى كل من وقف معنا في مراحل الدراسة وأيام الصعب كل الشكر والعرفان لكم

ونتقدم بالشكر والأمتنان والتقدير للأستاذة المشرفة (د. هدى شهاب) لاختيارها موضوع البحث ولمساعدتها وتوجيهاتها القيمة طيلة فترة إشرافه على هذا البحث فلها مني أجل آيات الاحترام والتقدير.

ومن الظواهر والأعراض النفسية التي قد تصاحب طالبات كليات التربية الرياضية في الدروس العملية هي ظاهرة الخجل، والتي قد تكون عامل معيق في تحقيق النجاح والمستوى المميز، وليس لأن الخجل سمة فيه ولكن قد يكون ناتجا عن طبيعة المواد التعليمية خاصة العملية والتطبيقية منها والذي قد تمنعه من المبادرة والجرأة في التدريبات ومن الممكن أن يكون لهذه الظاهرة مظاهر سلبية على إتقان الأداء في كثير من المهارات الحركية التي تتطلبها الألعاب الرياضية

وتعد الممارسة الرياضية كوسيلة لتحقيق أغراض المجتمع فهي عملية تربية الغرض هدفها إرشاد الفرد إلى الطريق السليم وفكرة" العقل السليم في الجسم السليم "تؤكد لنا أن الممارسة الرياضية ميدان يرجى هدفه المواطن السوي من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليل لأهم النواحي للنشاط البدني ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد، كما تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة في اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي ويمكن أن تزداد الأخوة والصداقة بين الناس، كما أنها قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد التي تشمل التعاون واقتسام الحب والألفة والاهتمام براء الآخرين والرغبة في الغير وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه، ويمكن تحقيق الاحتياجات عن طريق اللعب والترفيه وما تقوم به الممارسة الرياضية أولا وقبل كل شيء حالة الفرد النفسية والاجتماعية والاقتصادية⁽¹⁾.

أن النشاط الرياضي يعتبر من أهم الأنشطة التي يمارسها الإنسان في حياته، وتتمثل وظيفته الأساسية في استنفاد طاقة الإنسان وتجديد نشاطه والمحافظة على كيانه وبناء شخصيته توجيه سلوكه وتعديله . فإذا كنا نبغي من حياتنا غاية معينة فيجب أن يكون ذلك علي أساس أن لدينا طاقة لا يصح أن تبقى معطاة أو شبه معطاة، بل يجب أن نتخذ مسالك معينة تحقق السعادة للفرد والمجتمع

وبناء على ما تقدم ترى الباحثة ضرورة تناول موضوع انماط التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالخجل لدى عينة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم التربية البدنية وتكمن أهمية البحث في دراسة لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال انماط التنشئة الاجتماعية والخجل في ممارسة الانشطة الرياضية للذات يعدان مشكلة من مشاكل الطالبات لتوفير بعض المعلومات عن طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها ومحاولة تجنبهم سوء التوافق من أجل تخفيف عامل الخجل عندهم.

١ - ٢ مشكلة البحث:

هنالك علاقات سببية مؤثرة بين الأنماط الوالدية في التنشئة الاجتماعية وسلوك الأفراد، لأنها لا تتم بمعزل عن الواقع الذي توجد فيه، وبالإضافة إلى ذلك، فإن ما نشاهده خلال حياتنا اليومية يوضح أن شخصيات الأفراد ما هي إلا حصيلة لأثر خبرات الطفولة التي مروا بها. ولما كانت أنماط التنشئة وخبرات

(¹) دينكون ميتشال: معجم علم الاجتماع، ترجمة إسمان محمد الحسن، دار الطليعة، بيروت، سنة ١٩٨٦، ص ٢٢٥

الطفولة مختلفة، فإن شخصيات الأفراد تتنوع وتختلف من فرد إلى آخر، فأحياناً يشاهد بعض الأفراد الذين يتمتعون باستقلاليتهم وقدرتهم على العمل من دون أي خجل أو تحرج، وفي المقابل هناك أفراد يفتقدون لهذه الصفات، بحيث يكونون يخجلون ويخافون من الفشل وهذا يجعلهم عاجزين ويؤدي إلى انسحابهم المتكرر من مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

وتمثل ممارسة الرياضة الانشطة الرياضية العملية في الكلية جزء من مفردات مناهج الكلية وتختلف ممارسة الانشطة الرياضية بأنواعها فمنها الفردية ومنها الجماعية وكل له أهميته وخصوصيته، ويعتبر الخجل معاناة كثير من الطالبات، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر.

وقد اتفقت أغلب الدراسات والبحوث النفسية والتربوية على أهمية التنشئة الاجتماعية وذلك لإتصالها المباشر بسلوك الأبناء وهذا ما يؤكد أيضاً علماء النفس، حيث إن شخصياتنا تتشكل وتتطور بطرق هامة من خلال اتصالاتنا الاجتماعية بالآخرين.

كما تعتبر دراسة انماط التنشئة الاجتماعية مهمة وذلك لفهم طبيعة الطالبات وما يتعرضن له من الأساليب أثناء تنشئتهن الاجتماعية وأثرها على تكوين شخصيتهن لتفسير وتشخيص اضطراباتهن النفسية ومنها الخجل. لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لمساعدتهن على حل مشكلاتهن وتحقيق الصحة النفسية لهن.

١ - ٣ اهداف البحث:

يهدف البحث في:

- التعرف على انماط التنشئة الاجتماعية لدى عينة البحث.
- التعرف على درجة الخجل في ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين انماط التنشئة الاجتماعية والخجل من ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث.

١ - ٤ فرض البحث:

يفترض البحث ان:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين انماط التنشئة الاجتماعية والخجل في ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث.

١ - ٥ مجالات البحث:

١ - ٥ - ١ المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: المدة من ١ / ٢ / ٢٠٢٢ والى غاية ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

٢ - ١ الدراسات النظرية . ٢ - ١ - ١ التنشئة الاجتماعية:

التنشئة في اللغة من مصدرها (نشأ) الشيء - نشأ ، نشؤا ونشأة حدث و تجدد والصبي شب : ونما . يقال نشأت في بني فلان نشأة حسنة^(١) ونشأ بفعل كذا .

أي يشير المعنى إلى المكان والجماعة التي يربى وينشأ الإنسان فيها أما مفهوم التنشئة الاجتماعية فيمكن تعريفها بأنها العملية التي يتم بها انتقال الثقافة من جيل إلى جيل والطريقة التي تجري بها تشكيل الأفراد منذ طفولتهم حتى تمكنهم العيش في مجتمع ذي ثقافة معينة ويدخل في ذلك ما يلقنه الآباء والمدرسة والمجتمع للأفراد من لغة ودين وتقاليد وقيم ومعتقدات ومعلومات^(٢) .

أو هي " عملية تطبيع اجتماعي للإنسان ، وهي عمليات بناء الشخصية الإنسانية التي يتحول خلالها الفرد من كائن بيولوجي عند مولده إلى كائن اجتماعي يتعلم ممن سبقوه إلى الحياة وينمي استعداداته ويسهم بدوره في التأثير على ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه " ^(٣) .

كما تعرف بأنها "عملية تعليم تستند على مختلف عمليات التقليد والمحاكاة والتوحد الاجتماعي عند الطفل مع الأنماط العقلية والعاطفية والأخلاقية للراشد وتهدف إلى إدماج عناصر الثقافة في نسق الشخصية وهي عملية لا نهاية لها بل مستمرة باستمرار"^(٤) .

أما البحث الحالي فيعرف التنشئة الاجتماعية :- بأنها مجموعة عمليات تقوم على التفاعل الاجتماعي بين الفرد والمجتمع يتحول من خلالها من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي مكتسبا للعادات والتقاليد والقيم والأنماط السلوكية المختلفة بما ينسجم مع حضارة ذلك المجتمع .

٢ - ١ - ١ - ١ العوامل المؤثرة في التنشئة الاجتماعية

اولا - حجم الاسرة

يؤثر حجم الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية وخاصة في أساليب ممارستها حيث تناقص حجم الأسرة يعتبر عاملا من عوامل زيادة الرعاية المبذولة للطفل، ويمكن النظر إلى حجم الجماعة باعتباره طرفا محددًا لمقدار

(١) المعجم الوسيط : مجمع اللغة العربية ، إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات ، مصر-القاهرة ، ١٩٩٤، ج١، ط٦، ص٧٥٤

(٢) مختار الصحاح ، الشيخ الامام ابو بكر الرازي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٧٣، ص٢٢

(٣) معجم المصطلحات اللغوية ، د. احمد زكي بدوي ، مكتبة لبنان -بيروت ١٩٧٨، ص٨

(٤) دينا جليل اسماعيل الربيعي .اساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة وانعكاساتها على الاعداد الاجتماعي للطفل، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، ٢٠١٤، ص٨

ونوعية الاتصال بين أعضاء الجماعة، حيث يؤثر في طبيعة الاتجاهات الشخصية المتبادلة بين أفرادها تجاه كل منهما للآخر^(٥).

فحجم الأسرة يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق مطالب الطفل. وقد قام كل من إدلر Edler وباورمان Bowerman بتجارب أثبتا من خلالها أنه كلما كانت الأسرة كبيرة العدد ، كلما اتخذ الأب أسلوب السيطرة في تحقيق مطالب الصغار، وكلما كانت الأسرة صغيرة العدد، كلما لجأ الأب إلى أسلوب الإقناع.

ثانيا - نوع العلاقات الاسرية

باعتبار الأسرة مؤسسة اجتماعية لها دورها الفعال في تشكيل شخصية أعضائها، فإنها تستمد فاعليتها من العلاقات المتبادلة بينهم، وبالتالي فإن تحديد أثر الأسرة في النمو النفسي والاجتماعي للطفل إنما يتحدد من خلال العلاقات المتبادلة بين أعضائها ويمكن حصر أهم العلاقات في العلاقة بين الوالدين وعلاقة الطفل بوالديه، والعلاقة بين الإخوة.

١- العلاقة بين الوالدين

فإذا كانت العلاقة بين الوالدين يسودها الحب والتفاهم والانسجام والتعاون أدى ذلك إلى جو أسري يساعد على نمو شخصية الطفل نمو متزنا سويا، بينما تؤدي الخلافات الزوجية والشجار الدائم بين الزوجين وخاصة الطلاق إلى تنشئة الطفل تنشئة غير سوية، ونمو نفسي غير سليم^(١).

فالعلاقات الأسرية تؤثر في التنشئة الاجتماعية ، حيث أن السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة مما يخلق جوا يساعد على نمو الطفل بطريقة متكاملة ، فالسعادة الزوجية تؤدي إلى اشباع حاجة الطفل و إلى الأمن النفسي وإلى توافقه الاجتماعي. والتعاسة الزوجية تؤدي إلى تفكك الأسرة مما يخلق جوا يؤدي إلى نمو غير سليم، ويؤدي إلى أنماط السلوك المضطرب لدى الطفل كالغيرة والأنانية والخوف والشجار وعدم الاتزان الانفعالي.

ب - العلاقة بين الإخوة :

كما تؤثر العلاقات بين الإخوة في نمو شخصية الطفل فالعلاقات المنسجمة بين الإخوة الخالية من التفضيل بينهم والخالية من التنافس، فذلك يؤدي إلى النمو النفسي الاجتماعي السليم للطفل . وحتى تكون تلك العلاقات بين الإخوة مبنية على الحب والتفاهم والمودة ، يتطلب من الوالدين تجاه أبنائها "تعليمهم التفاعل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين والتعاون والإيثار"^(٢)

ج - العلاقة بين الطفل ووالديه

^(٥) مقحوت ، فتحة . اساليب المعاملة الوالدية للمراهقين في شهادة التعليم المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة خضير ، الجزائر ، ٢٠١٤ ، ص ٣٤

^(١) الحراسي . اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالقلق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والاداب ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان ، ٢٠١٢ ، ص ٦٧

^(٢) مقحوت . اساليب المعاملة الوالدية للمراهقين في شهادة التعليم المتوسط ، مصدر سابق ، ص ١٠

تعد العلاقات الايجابية بين الوالدين والطفل من العوامل المهمة المؤثرة في التنشئة الاجتماعية السوية للطفل، إذ تشير الدراسات المنشورة إلى أن الجو العاطفي للأسرة الذي يسوده التقبل والتسامح والمودة والحب والثقة والمشاركة والتعاون والديمقراطية يعد من أهم العوامل المؤثرة ايجابيا في تكوين شخصية الأبناء ونموهم النفسي والاجتماعي وأساليب تفكيرهم .

إن للعلاقات التي تقوم بين الطفل ووالديه ولاسيما في السنوات الأولى من عمره الأثر الأكبر في تحديد ملامح شخصيته الذاتية والاجتماعية، لذلك فإن معاملة الآباء والأمهات للطفل على أساس من الاحترام والتقدير والتشجيع من شأنها أن تؤدي بالطفل إلى الاحساس بالسعادة والارتياح، فضلا عن نمو قدراته الذاتية وامتلاك مهارة التعامل مع الآخرين (1)

ثالثا - الواقع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة:

تؤكد بعض الدراسات التي اجريت حول الوضع الاقتصادي بأن هناك ارتباطا ايجابيا بين الموقف المالي للأسرة وأنواع الفرص التي تقدمها لنمو الأطفال والوضع الاقتصادي يعتبر واحد فقط من بين العوامل المسؤولة في نمو شخصية الطفل ونموه الاجتماعي .

يذكر كل من عماد الدين اسماعيل ونجيب اسكندر ورشدي فام، وذلك فيما يتعلق بأن آباء المستوى الاجتماعي المتوسط، يستخدمون أسلوب النصح والإرشاد اللفظي الذي يستهدف إثارة الشعور (بالذنب) عند الطفل، وإثارة قلقه على مركزه في الأسرة من حيث علاقاته بأبويه وإخوته، ويلجأ هؤلاء الآباء باستخدام أسلوب الحرمان والتهديد أكثر من آباء الطبقة الدنيا .

وهناك فروق أخرى بين المستوى الاجتماعي المتوسط والمنخفض، فآباء المستوى الأول يهتمون بالمظهر الخارجي للطفل وآدابه السلوكية، ويحرصون على تقييد نشاطه، وذلك بدرجة أكبر من آباء المستوى الاجتماعي المنخفض، كما يهتم آباء المستوى الاجتماعي المتوسط بالتبكير في العادات السلوكية المتصلة بالتغذية (الطعام) والإخراج، والملبس، والنظافة بدرجة أكبر من آباء المستوى الاجتماعي المنخفض.

رابعا : نوع الطفل (ذكر - أنثى):

إن متغير الجنس يعد من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم الذات ، فهو يحدد إلى حد ما أساليب المعاملة الوالدية. وقد ترى

الفرق واضحا في تعامل الوالدين مع أبنائهما، حيث يعطى الولد الرعاية والعناية والاهتمام بقدر يفوق البنت كما أنه يمنح حرية الحركة والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من البنت، ويعد الممثل الحقيقي أو الأول لتطلعات وآمال الوالدين خاصة الأب، الأمر الذي لا يمكن إلا أن يفرز بظلاله على رؤية الفرد لنفسه.

(1) الميسوم ، بكة . صور الذات لدى الفتاة في العائلة في ضوء بعض المتغيرات، دراسة ميدانية في جامعة وهران ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر، ٢٠١٦ ، ص ٢٥

تعتبر التنشئة الاجتماعية من ناحية تخصيص أدوار للذكور وأخرى للإناث واحدة من أهم التجارب التعليمية للطفل الصغير، ومن التفاعل بصوره المختلفة مع الآخرين يتعلم الطفل نوع السلوك الذي يكون ملائماً لكل الجنسين.

ومن أهم هذه الطرق ما قد يتسبب فيه الأبوان له، حيث أن سلوك الأبوين تجاه الطفل قد يختلف كثيراً إذا كان الطفل ذكراً عنه إذا كانت الطفلة أنثى. وسلوك الأبوين في هذه الحالات يؤثر تأثيراً كبيراً على عملية التنشئة الاجتماعية^(١).

خامساً - المستوى التعليمي والثقافي للأسرة:

إن لثقافة الوالدين أثر كبير في تنشئة الأطفال و رؤيتهم لأنفسهم. فالوالدان اللذان يكونان على درجة عالية من الثقافة والتعليم هما أكثر تقديراً لحاجات الطفل النفسية والجسمية والاجتماعية والعقلية، فهم غالباً ما يتعاملان تعاملًا سليماً وفق الأسلوب العلمي الواعي بعيداً عن العشوائية والتجريب. فإذا استخدمنا لتعزيز الشائع فإنه غالباً ما يتسم بالعلمية والموضوعية والتنظيم بحيث يكون فاعلاً في التأثير الإيجابي لأبنائهم.

ومن جهة أخرى، فإن الوالدين الأقل ثقافة وتعليماً قد لا يتسم أسلوب تعاملهما مع أبنائهما بالعلمية الموضوعية، فقد يغلب في تعاملهما مع الأبناء أساليب الإهمال أو القسوة أو الشدة أو السيطرة أو العقاب مقارنة بأقرانها الأعلى ثقافة وتعليماً، وبالتالي يكون أطفالهم أكثر عرضة لسوء التكيف من الأطفال ذوي أسر من مستوى ثقافي وتعليمي عالٍ.^(٢)

يؤثر المستوى التعليمي والثقافي للأسرة على مدى إدراكها لحاجات الطفل وكيفية إشباعها، والأساليب التربوية التي يتبعانها في معاملة الطفل وإشباع حاجاته كما يؤثر هذا المستوى أيضاً في اقبالهم على الاستعانة المخصصة ومكاتب الاستشارات في تربية الطفل

٢ - ١ - ٢ مفهوم الخجل .

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل نظراً لطبيعته المركبة من هذه الناحية فلقد عرفه (عبد الهادي) بأنه " حاله انفعاليه قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الموقف الراهن المحيط به"^(٣) ، وعرف (السماوي) بأنه " تأثير انفعالي بالأخرين في المواقف الاجتماعيه"^(٤) ، وأشار (البكر) على انه " حاله من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي"^(٥)

وأشار (محمد اسعد البهي) ان " الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعيه والمشاركه مع انفراد الاخرين التي تتسم ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعيه والبيئوي الى التعرف الكلي في تكوين شخصيته " ^(٦) ، كما

(١) التنشئة الوالدية في الاسرة العمانيه ، الظفري ، سعيد بن سلمان ، مطابع النهضة ، مسقط ، ٢٠١٤ ، ص٣٥
(٢) انماط التفكير وعلاقته بأساليب المعاملة الوالديه ، موسى ، علوية مضيوي ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية تربية ، جامعة ام درمان الاسلاميه ، السودان ، ٢٠١٠ ، ص٨٧

(٣) عبد الهادي: الموسوعه النفسيه ،دراسات للنشر والتوزيع ،الاردن ،ط٦،سنه ١٩٩٩،ص١٩٣.

(٤) السماوي: التقويم والمقياس التربوي ،دار الفكر العربي ،ط٣،سنه ١٩٩٤م،ص١٣٥.

(٥) البكر: العلاج النفسي الحديث قوه الانسان ،مكتبه مديولي ،ط١، سنه ١٩٨٧م،ص١٧٣.

(٦) محمد اسعد البهي : الاسس النفسيه للنمو ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط٣، سنه ١٩٩٤م،ص١١٢.

تتفق جميع التعريفات السابقة على ان خبره الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر كما انها مشبوته اثناء وجود الخجل مع الاخرين مع زياده في الوعي نحو الذات وكما هو " معروف يكون حسن المعاشره ، طيب الاختلاط مع ابناء بيئته التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط الذي يعيشه فيه " (١) .

٢ - ١ - ٢ - ١ مكونات الخجل .

اقترح (عبد الرحمن العيسوي) (٢) نموذج المكونات الاربعه للخجل وهي:

١. المكون الانفعالي :ويظهر من خلال تنبيه الاحاسيس النفسيه التي تدفع الفرد الى استجابته التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه ،كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرود اليدين.
٢. الكون العرفي: حيث اشار عبد الرحمن الى ذلك المكون بأنه (انتباه مفرط للذات ووعي زائد بالذات وصعوبات في الاقناع والاتصال)
٣. المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءه الاجتماعيه للأشخاص الخجولين ويتصفون بنقص في الاستجابات السويه.
٤. واضاف ايضا المكون الوجداني للخجل :والمتمثل في الحساسية ، وضعف الثقه بالنفس ، واضطراب المحافظه على الذات .

٢ - ١ - ٢ - ٢ اسباب واشكال الخجل (٣)

هناك الكثير من العوامل المسببه للخجل ومن اهمها مايلي :

١. عوامل نفسيه : متمثله بالتنشئه الاجتماعيه كالتسخرية من سلوك الطفل ، وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح .
 ٢. عوامل اجتماعيه : متمثله في عدم الرعايه الاجتماعيه والتفكك الاسري ،
 ٣. عوامل جسديه : متمثله في العاهات والعجز وعليه يمكن التوصل الى اهم اسباب الخجل وهي كالاتي :
 ١. مشاعر النقص في الجسم ، الحواس ، وفي المصروف.
 ٢. اسلوب التربيه الخاطئه.
 ٣. التأخير الدراسي.
 ٤. افتقاد الشعور بالأمان والاحساس الدائم بالخوف
 ٥. نشاء المراهق في اسره خجوله
- وعن اشكال الخجل اوضح عبد الهادي محمد ما يأتي:

(١) الدريلي: مقياس الخجل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٤ ، سنه ١٩٨٦ ، ص١٣ .

(٢) عبد الرحمن العيسوي :- ميادين علم النفس ، دار الراءب الجامعيه ، بيروت ، ط٤ ، ٢٠٠٤ ، ص١٢٥ .

(٣) عبد الهادي محمد :- الموسوعه النفسيه ، دار للنشر والتوزيع ، الاردن ، ط٤ ، ١٩٩٩ ، ص١١٢ .

١. **الخجل الاجتماعي الانطوائي (Introverted social shyness):** ويتميز الفرد بالعزلة مع عدم القدره على العمل بكفاءه الجماعه.
٢. **الخجل الاجتماعي العصابي (Neurotic social shyness):** هو قلق الناتج عن الشعور بالوحده النفسيه مع وجود صراعات نفسيه في تكوين علاقات اجتماعيه مع الاخرين .
٣. **الخجل العام (public shyness):** ويتميز بعيوب في اداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعيه والاماكن العامه.
٤. **الخجل الخاص (Private shyness):** وينصب حول احداث ذاتيه ويتعلق بالعلاقات الشخصيه.
٥. **الخجل المزمن (Chronis shyness):** يقلق صاحبه ويخفض من مهاراته الاجتماعيه ويزيد من انطوائه
٦. **الخجل الموقفي (Occasional shyness):** ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعيه معينه تقضي الخجل وتزول بزوال الموقف .
٧. **الخجل الموجب (Positive shyness):** كصفات مستحسنه كالهواء .
٨. **الخجل السالب (Negative shyness):** كصفات غير مستحسنه اجتماعيه كالعزله ، الخوف ، القلق
٩. **الخجل المتوازن (Balanced shyness):** دون افراط وبشكل مقبول اجتماعيا.
١٠. **الخجل المزاجي (Temperamental shyness):** ويرتبط بالمزاج وتقلباته.
١١. **خجل متصنع (Artificial shyness):** من اجل تحقيق هدف ما.
١٢. **خجل عاطفي (Sentimental shyness):** متعلق بالحب والعشق.

٢ - ١ - ٢ - ٣ اعراض الخجل .

- رغم تعدد اعراض الخجل ، فإن يجتمع بينهما في زمره تختلف نسبتها من فرد الى اخر ومن مستوى الى اخر ،ومن مثير لأخر ومن تلك الأعراض ما يلي^(١) :
- ١- الاعراض الفيزيولوجيه (Physiogical symptoms): احمرار الوجه، جفاف الحلق، زياده خفقان القلب .
 - ٢- الاعراض الاجتماعيه
 - ٣- الاعراض المعرفيه
 - ٤- الاعراض الانفعاليه والوجدانيه
- وعليه فان جمله تلك الاعراض لاتحدث دفعه واحده ،بل يحدث وفقا لشده الموقف، وطبيعته الشخص نفسه ودرجه حاله الخجل .

(١) غلام علي افروز :الخجل من الناحيه النفسيه وسبل معالجته ،مؤسسه الهدى للنشر والتوزيع ،طهران ،١،سنه ٢٠٠١،ص٢٩.

٢ - ١ - ٣ أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالخجل .

تعد الأسرة من أهم العوامل المؤثرة في الاتجاهات الوالدية ، حيث تتم عملية التطبيع الاجتماعي منذ المراحل الأولى للطفولة في تكوين الذات وتشكل المعالم الأولى للشخصية في نطاق الأسرة فيكون لها الأثر القوي في توجيه السلوك فيما بعد^(١)

ومن الواضح أن اتجاهات الوالدين في معاملة الأبناء تختلف أسرة لأخرى من وبالتالي تختلف استجابات الأبناء ويتوقف نمو شخصية المراهق في علاقته بالوالدين على درجة الرعاية والوقاية ، وعلى مقدار السيطرة المفروضة عليه وعلى ما يناله من فالأسرة العربية لاتزال تنتشى أطفالها على أسس التسلط وعدم الاستقلالية وعلى التهرب من الواقع الذي يؤدي إلى الخجل والانطوائية والتردد ، فعندما يكبر هذا الطفل ويصبح في سن المراهقة يكون في حالة من الترقب والتوقع التي يضعه فيها جيل الكبار ، مما يعطل تنمية القدرات المختلفة لديه ، كما يفقده القدرة على إصلاح الخطأ وعدم الإيمان بالجماعة^(١)

ومن المراحل التي يكثر فيها ظهور الخجل مرحلة المراهقة والتميزة بالحساسية المفرطة ، لذا نجد بأن التوتر الأسري والمشاكل بين الأبوين يؤدي إلى زيادة السلوك الإنكماشى للطفل من أفراد أسرته. ومما يساعد على تأكيده كأن يكون الأب متعدد العلاقات والزيارات جريئاً ومسيطرأً ولا يفتح لغيره باب الحديث.

كما وتلعب بعض الأمور التربوية دوراً في تثبيت الخجل من المواقف الاجتماعية كإطلاق الصفات على الشباب المراهق بأنه خجول أو ضعيف ، ومثل هذه الصفات تزيد من تقييده ، وفي بعض الحالات نجد أن الوالدين قد يشجعون في أبنائهم صفات الطاعة العمياء والاعتمادية والتزام الصمت ، وعدم الرد بالإضافة للسلوك المنكمش ومن الأمور التربوية الهامة التي تساهم في تكوين الخجل الاجتماعي كثرة الأوامر والنواهي والممنوعات وعدم المرونة وشدة العقاب في حال عدم التطبيق ، وكل هذا يؤدي إلى زيادة القلق والشعور بالخجل ، وعلى العكس من ذلك إذا كان الوالدان قريباً من أبنائهم كانت الحياة الأسرية سعيدة وموفقة ونشأ الابن واثقاً من نفسه غير خجول من ممارسة حياته بأسلوب سوي^(٢)

ومن خلال ما سبق نستطيع القول بأن الشعور بالخجل غالباً ما يحدث عندما يكون الوالدان من ذوي الضمير القوي الصارم ويتجهان باللوم النفسي الشديد وعدم التقبل لبناتهن المراهقات عند أحداثهن لسلوكيات خاطئة ، وبالتالي حرمانهن من الرعاية في مشوار حياتهن ، مما يعتبرن من أكثر الفئات تعرضاً للشعور بالخجل ، ويرجع ذلك للتغيرات الطارئة في تلك المرحلة ، حيث يتخرجن من القيام بأي سلوك ، خاصة إذا كن موضعاً للنقد والنبذ من قبل الأفراد المحيطين بهمن ، وهذا ما يمكن ربطه بالجانب الوجداني في هذه المرحلة من العمر مما يجعلهن أكثر حساسية للضغوط والعلاقات الأسرية المتنافرة ، وهذا ما أكده من أن المراحل التي يكثر فيها

(١) دبي ، ليلي محمد (١٩٨٨ م) . مشكلات الفتاة المراهقة وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية دراسة مقارنة في المدينة والقرية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى، ص٥٨

(٢) حسن ، محمد بيومي - شند ، سميره محمد (٢٠٠٠ م) دراسات معاصرة في لدى طلبة كليات المجتمع في مدينة إربد . رسالة ماجستير غير منشورة ، الأردن سيكولوجية الطفولة والمراهقة . ط(١) ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، ص١٩
(٢) جرجس ، ملاك (١٩٨٥ م) الطفل الخجول كيف نشجعه ونرعاه . ط(٢) ، الرياض ، دار اللواء ، ص١٢

ظهور الخجل مرحلة المراهقة والتميزة بالحساسية المفرطة ، لذا فالتوتر الأسري والمشاكل بين الأبوين يؤدي لزيادة السلوك الإنكماشى للطفل من أفراد أسرته .

٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

٣ - ١ منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمه طبيعه افراد البحث حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى افراد العينه دون ان يكون للباحثه دور في ضبط متغيرات موضوع القياس .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته .

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة جامعه بغداد / كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ والبالغ عددهن (١٤٥) طالبه مقسمات على اربع شعب (أ ، ب ، ج ، د) ، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بصورة عشوائية عن طريق القرعة وبلغ عددهن (٣٠) طالبة. وبهذا شكلت العينة نسبة مئوية (٢٠,٦٨ %) .

٣-٣ الوسائل والادوات المستخدمه بالبحث .

١ المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٢ شبكة الانترنت .

٣ الملاحظة والتجريب .

٤ المقابلات الشخصية (*).

٥ استمارة الاستبانة (**).

٦ مقياس التنشئة الاجتماعية (***)

٧ مقياس الخجل (****)

٨ استمارة تفريغ بيانات الاستبيان .

٣ - ٤ اجراءات البحث الميدانية

٣ - ٤ - ١ المواصفات العلمية للمقياسين .

٣ - ٤ - ١ - ١ مقياس التنشئة الاجتماعية.

استخدمت الباحثة مقياس أنماط التنشئة الاجتماعية كأداة للبحث المعد والمصمم من قبل (Alragab & Alzyood, ٢٠٠٨) وقد ثبت صدقه وثباته حيث قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على الفقرات ليتناسب مع طبيعة العينة والبحث وقد تكون هذا المقياس من (٤١) فقرة، قسمت بين نمطين

(*) اجرت الباحثة العديد من المقابلات الشخصية مع خبراء ذوي الاختصاص وذلك لأخذ آرائهم حول موضوع البحث واعطاء التوجيهات اللازمة وهم :

١- ساهرة رزاق / جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٢- أ.م.د وردة علي عباس / جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٣- أ.م.د نعيمة زيدان / جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٤- م.م بيداء طارق / جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

(**) انظر الملحق (١) .

(***) انظر الملحق (٢) .

(****) انظر الملحق (٣) .

رئيسيين، حيث يشير النمط الأول إلى أساليب التنشئة الاجتماعية الإيجابية وتكون من (٢١) فقرة ، ويتضمن مجالات، هي (الحوار (٥) فقرات، والتقبل (٦) فقرات، وتحمل المسؤولية (٥) فقرات، والتعاون (٥) فقرات). بينما يشير النمط الثاني إلى أساليب التنشئة السلبية وتكون من (٢٠) ويشتمل أيضاً على مجالات، هي (الإهمال (٥) فقرات، والحماية الزائدة (٥) فقرات، والتفرقة (٥) فقرات، والتذبذب (٥) فقرات). وكانت الإجابة ضمن سلم ليكرت (Likert) الخماسي اللفظي (موافق بشدة، موافق، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق، غير موافق بشدة) وقد أعطيت على التوالي الدرجات التالية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) في مجالات الأنماط الإيجابية وعلى العكس في مجالات الأنماط السلبية. ملحق (١) يوضح ذلك وقد أجرت الباحثة للإستبيان المعاملات العلمية من صدق وثبات.

٣ - ٤ - ١ - ٢ مقياس الخجل .

بهدف اعداد وتصميم فقرات مقياس الخجل الخاص بطبيعة ممارسة الانشطة الرياضية العملية المختلفة للألعاب الرياضية لإستخدامها في هذه الدراسة، فقد تم مراجعة البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الخجل، وكذلك إستعراض الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة التي تم الرجوع إليها وقد اعتمدت الباحثة على مقياس الخجل الخاص ب (حمادة نهابة وعبداللطيف حسن ١٩٩٩)^(١) .

وكذلك تم الإستعانة بالخبراء والمحكمين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والبحث العلمي بالتربية الرياضية، حيث احتوى المقياس بصورته النهائية على (٤٢) فقرة، تتضمن قياس درجة الخجل في المواقف الرياضية والمهارية ضمن التطبيقات الصفية للمواد العملية المختلفة بكلية التربية الرياضية، يقوم الطالب بالاجابة على العبارات بمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) .

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية .

هناك ضرورة للتحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم ولمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته ومدى ملائمتها لمستوى استيعاب الطالبات والزمن اللازم للأجابة فتم شرح مكونات الاستبيان والفقرات للطالبات يوم الاحد الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٢٠ على عينة مكونة من (١٠) طالبات من خارج عينة البحث وفي ضوء ذلك لوحظ ان تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة لدى الطالبات فأصبح المقياس جاهز للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي .

(١) حمادة نهابة. وعبداللطيف حسن. الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه .(الإختلاف بين الفرق الدراسية الأربع الجامعية. (مجلة دراسات الخليج والجزيرة ، عدد (٩٤) ، ١٩٩٩) .

٣ - ٦ المعاملات العلمية للمقياسيين .

٣ - ٦ - ١ صدق المقياسيين .

لقد تم التحقق من صدق مقياس انماط التنشئة الاجتماعية ومقياس الخجل من خلال أيجاد صدق المحتوى وذلك بعرضهم على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ومجال العلوم النفسية والتربوية والاختبارات والقياسات (*). يوم الاحد الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٠ وبعد أطلاع على اجابات الخبراء عن فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين ان هناك اتفاق تام وبنسبة (١٠٠%) حول جميع الفقرات وعلى هذا الاساس تم التأكد من صدق الاختبار . وقد تم اجراء بعض التعديلات الطفيفة على المقياسين وقد أشار المحكمين إلى صدق محتوى المقاييس بمعنى أن المقاييس تقيس ما وضعت من أجله.

٣ - ٦ - ٢ ثبات المقياسيين .

يعرف الثبات بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها ، اذ ان الثبات يُعدُّ شرط اساسي للاختبارات النفسية والتربوية ذات النوعية الجيدة ، لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات ولغرض إيجاد معامل ثبات المقياسين اعتمدت الباحثة (طريقة التجزئة النصفية) لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسجم مع متطلبات الاختبار. ولاستخراج الثبات استخدمت الباحثة البيانات التي تم الحصول عليها من عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طالبات ، بعد ذلك قسمت العبارات الى قسمين: العبارات ذات الارقام الزوجية ، والعبارات ذات الارقام الفردية واستخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط للتعرف على علاقة الارتباط ، إلا ان هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن تُصحَّح قيمة معامل الثبات لكي يتعين الاختبار ككل ، لذلك تم تعديل قيمة معامل الثبات لنصف مقياس انماط التنشئة الاجتماعية ومقياس الخجل من خلال استخدام معامل الارتباط (جثمان براون) كون عباراتهما فردية وكذلك قيمة الارتباط للطرف الأول للمقياسين لا تساوي قيمة الارتباط للطرف الثاني وقيم تباين الطرف الأول لا تساوي قيم تباين الطرف الثاني. وبذلك حققت قيم معامل (جثمان) عالية والجدول (١) يبين ذلك .

(*) اسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس يدوياً والكترونياً :
١- أ.د. عبد الجبار سعيد محسن /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه القادسيه
٢- أ.د. سعاد سبتي / كلية ابن رشد / جامعة بغداد
٣- أ.م.د. وردة علي عباس / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٤- رأفت عبد الهادي / علم النفس /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه القادسيه

جدول (١)
يبين ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية

ت	المقاييس	معامل الارتباط البسيط	تصحيح نصف الاختبار من خلال معادلة ارتباط جثمان	الدالة
١	انماط التنشئة الاجتماعية	٠,٩٦٧	٠,٩٨٣	معنوي
٢	الخجل من ممارسة الانشطة الرياضية	٠,٩٢٨	٠,٩٦٢	معنوي

٣ - ٦ - ٣ موضوعية المقياسين .

تعرف الموضوعية بانها مدى التحرر المحكم او الغامض من العوامل الذاتية كالتحيز مثلا وكان المقياسين على درجة عالية من الموضوعية لانه لم يتحدد بحكم او قرار معين وانما كانت هناك درجة معيارية ثابتة .

٣ - ٧ التجربة الرئيسية

وزعت الباحثة استمارة مقياس انماط التنشئة الاجتماعية ومقياس الخجل على عينة البحث البالغة (٣٠) طالبة ، يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ٣ / ٢٠٢٢ ، وبعد جمع اجابة العينة فرغت الباحثة البيانات وبذلك حصلت على الدرجات الخام لكي يتم تحويل هذه الدرجات الى درجات نهائية بعد اجراء المعاملات الاحصائية اللازمة لها .

٣ - ٨ الوسائل الاحصائية .

سيتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج البيانات اللازمة للبحث . والوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث هي :

- ١ -الوسط الحسابي
- ٢ -الانحراف المعياري
- ٣ -معامل الالتواء
- ٤ -النسبة المئوية
- ٥ -معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- ٦ -قيمة (ت)

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

بعد جمع النتائج ومعالجتها احصائياً. تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول واشكال بيانية كونها تعد أداة توضيحية للبحث وما يظهر عنه من نتائج. فضلاً عن أنها تقلل من احتمالات الخطأ في نتائج البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة، وصولاً إلى تحقيق هدف البحث. وقد تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها كما يلي:

٤ - ١ عرض نتائج العلاقة بين انماط التنشئة الاجتماعية والخجل في ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٢)

يبين المعالم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
انماط التنشئة الاجتماعية السلبية	٦٨,٤٢	٦٨	٥,٨٦٥	٠,٢١٤
انماط التنشئة الاجتماعية الايجابية	٧٢,٦٥	٧٢	٤,٩٩٢	٠,٣٩٠
الخجل في ممارسة الانشطة الرياضية	١٣٧,٨٣	١٣٧	٧,٥٢٩	٠,٣٣٠

يبين الجدول (٢) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة ، اذ بلغ الوسط الحسابي لانماط التنشئة الاجتماعية السلبية (٦٨,٤٢) بانحراف معياري (٥,٨٦٥) ، وبلغ الوسط الحسابي لانماط التنشئة الاجتماعية الايجابية (٧٢,٦٥) بانحراف معياري مقداره (٤,٩٩٢) ، وبلغ الوسط الحسابي للخجل في ممارسة الانشطة الرياضية (١٣٧,٨٣) بانحراف معياري (٧,٥٢٩) ، وانحصرت قيمة معامل الالتواء بين ($1 \pm$) وهذا يشير الى ان البيانات موزعة توزيعاً اعتدالياً .

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الخجل لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة *	نسبة الخطأ sig	الدلالة الاحصائية
الخجل في ممارسة الأنشطة الرياضية	١٣٧,٨٣	٧,٥٢٩	١٢٦	٨,٦٠٩	٠,٠٠٠	معنوي

* معنوي اذا كانت نسبة الخطأ $\geq ٠,٠٥$

يتبين من الجدول (٣) ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الخجل في ممارسة الأنشطة الرياضية تبلغ (١٣٧,٨٣) بانحراف المعياري (٧,٥٢٩) وبلغ الوسط الفرضي (١٢٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٦٠٩) بنسبة خطأ (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يشير الى وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولمصلحة الوسط الحسابي وهذا يعني ان افراد عينة البحث لديهم خجل من ممارسة الأنشطة الرياضية ، وتعزو الباحثة الى ان ظاهرة الخجل قد تكون معيقة للطالبات ، فتمتيز الطالبة بعدم الراحة والتوتر وقلة التفاعل في الدروس لذلك قد يكون الإنسان الخجول ناقص القدرة على الإنسجام والجرأة أثناء التدريبات للمهارات الحركية مما يؤدي إلى تراجع في مستوى تعلمه في مثل هذه الأنشطة الرياضية التي تتطلب الراحة النفسية إلى جانب القدرات البدنية لتحقيق النجاح والمستوى المتقدم. وهذا ما اكده (غالب مصطفى ١٩٩٥) من ان " الخجل يؤدي الى الفلق وإلى عدم التركيز وعدم الثقة بالنفس بالتالي إلى الإخفاق في تأدية أي عمل أو مهارة وتؤثر سلبيا في تحقيق النجاح " (١).

كما تعزو الباحثة ذلك ايضا إلى أن الإناث في المجتمعات والبيئة العربية أكثر تحفظا وخجلا من الذكور في المواقف المختلفة في المجتمع لما تفرضه العادات والتقاليد المجتمعية على الأنثى من الالتزام في مظهرها وملابسها، فلذلك قد تكون الطالبة في المحاضرات العملية أثناء التطبيقات مُخرجة من تأدية بعض التمرينات الحركية والتي تعتقد أنها لا تتناسب مع عاداتها وتقاليدها ، بالإضافة إلى ذلك عدم وجود ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية للإناث في الكثير من طبقات المجتمعات العربية واعتقادهم أن ممارسة الأنشطة البدنية غير مناسبة للأنثى، فلذلك قد يظهر على الطالبات عدم الراحة والارتباك وعدم التكيف (النفسي والاجتماعي

(١) غالب مصطفى . نقطة ضعف . في سبيل موسوعة نفسية . (بيروت : دار مكتبة الهلال ، ١٩٩٥) ص ٢٤ .

أكثر من الطلاب الذكور، وهذا ما يتفق مع دراسة (حمادة وعبدالطيف ١٩٩٩) بأن " الإناث لديهم درجة الخجل أكبر من الذكور في البيئة الجامعية المختلطة "(١).

جدول (٤)

يبين معامل الارتباط البسيط بيرسون بين انماط التنشئة الاجتماعية والخجل في ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة * مع الخجل	نسبة الخطأ sig	الدلالة الاحصائية
انماط التنشئة الاجتماعية السلبية	٠,٦٢٨	٠,٠٠١	معنوي
انماط التنشئة الاجتماعية الايجابية	- ٠,٥٩٤	٠,٠٠١	معنوي

* معنوي اذا كانت نسبة الخطأ $\geq ٠,٠٥$

يبين الجدول (٤) قيمة معامل الارتباط بين انماط التنشئة الاجتماعية والخجل من ممارسة الانشطة الرياضية ، اذ بلغ معامل الارتباط البسيط بين انماط التنشئة الاجتماعية السلبية والخجل (٠,٦٢٨) وبنسبة خطأ (٠,٠٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية وطردية بين النمط السلبي للتنشئة والخجل من ممارسة الانشطة الرياضية اي كلما كانت التنشئة الاجتماعية سلبية زاد الخجل لدى افراد عينة البحث ، وتعرزو الباحثة هذه النتيجة الى شيوع واتباع الوالدين لأنماط تنشئة اجتماعية في التعامل مع أبنائهم ولاسيما البنات والتي تعودهم على الخجل والعيب والحرام من كل شيء ، وهذه المبادئ تكبر وتترعرع معهن الى الكبر ومن هذه الاشياء ان ممارسة الرياضة عيب والاختلاط مع الاولاد عيب كل هذا يؤدي الى الخجل من ممارسة الرياضة بكل اشكالها ، لذلك تدعو الباحثة وعلى ضوء نتائج هذا البحث إلى زيادة الوعي الثقافي والرياضي لدى الأسرة العراقية من خلال برامج التوعية ووسائل الإعلام التي تحث على استخدام الوالدين لأنماط تنشئة إيجابية وديمقراطية ، وما تخلفه هذه الأنماط من آثار إيجابية على شخصية الأبناء، حيث يؤدي الجو الدافئ بين أفراد الأسرة الواحدة إلى نمو شخصية كل منهم في نطاقها الصحيح من جميع جوانبها الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، نمو ايجابيا، ويتمثل ذلك من خلال سماح الوالدين وإعطائهم الفرصة لأبنائهم لاختيار ما يناسبهم من الملابس والطعام والأصدقاء والرحلات والتخصصات وشتى الأمور الحياتية الأخرى، وذلك مع التوجيه والإرشاد البناء والقائم على التفاهم والحوار بين الآباء والأبناء. مقابل الابتعاد عن

(١) حمادة نهابة وعبد اللطيف حسن . مصدر سبق ذكره . ص ٤٥ .

الأنماط غير السوية كالضرب والإهمال وما تخلفه من نتائج سلبية على الشخصية مستقبلاً، حيث أن شخصية الفرد تتكون ضمن الاطار الاجتماعي الذي يعيش فيه، كذلك حث الوالدين على تشجيع اولادهم ممارسة الرياضة سواء كانوا الابناء بنات او بنين لان بالرياضة ترتقي الامم .

كما يتبين من الجدول (٤) ان قيمة معامل الارتباط البسيط بين انماط التنشئة الاجتماعية الايجابية والخجل من ممارسة الانشطة الرياضية قد بلغ (- ٠,٥٩٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية وعكسية بين النمط الايجابي والخجل اي كلما كانت التنشئة الاجتماعية ايجابية كلما انخفضت درجة الخجل لدى افراد عينة البحث ، وتغزو الباحثة ذلك الى المستوى التعليمي للوالدين الذي يلعب دورا مهما في التعامل مع أبنائهما، حيث أن الطلاب الذين ينتمون إلى أسر متعلمة يتمتعون بتنشئة سليمة ومشجعة على حرية الاختيار والاستقلال والديمقراطية في التعامل والمساواة ، ما يؤدي إلى شعور الأبناء شعورا ايجابيا نحو أنفسهم وعائلاتهم ومن ثم مجتمعهم، إضافة إلى أن الوالدان المتعلمان يكونان على دراية كافية بحاجات أبنائهم ومطالب نموهم في فترات نموهم المختلفة التي يمرون بها، وهذا يؤدي إلى اتباعهما أساليب سوية ومناسبة تكفل تلبية تلك الاحتياجات، بعكس تدني المستوى التعليمي للوالدين، والذي يؤدي إلى جهلها بطرق التربية والتنشئة السليمة، وبالتالي الارتباك في القيام بالدور المنوط بهما القيام به. وينعكس كل ذلك على توافق وسلامة الأبناء النفسية.

كما تغزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدور العظيم الذي تقوم به الأم في تربية أبنائها كونها الأكثر التصاقا وقربا منهم من الأب، بحكم عمله وغيابه عن المنزل لتأمين العيش الكريم لأبنائه، لذا فإن الأم المتعلمة تحسن تدبير أمور أبنائها وتربيتهم التربية السليمة أفضل من الأم الأمية أو غير المتعلمة، وبالتالي تختلف طرق التربية تبعا لمستوى التعليم. ولهذا تحرص بعض الدول على إلحاق الأمهات بمراكز محو الأمية وتلقي دورات في التربية والتعامل مع الأبناء في المنزل لأن البيت هو المدرسة الأولى، والأم هي المربي الأول للطفل، لذا فمن الضروري إن لم يكن من الواجب أن تمتلك الأم أفضل الطرق المؤدية إلى التعامل الجيد مع أبنائها، لتقدم للمجتمع أفرادا أصحاء قادرين على مواجهة الحياة.

ويمكن القول بأن الطفل يأخذ عاداته وطباعه وأخلاقه من أفراد أسرته، إذ أنه يتشربها بحيث تصبح جزءا من مكونات شخصيته، فالود والعطف والاحترام والإحساس بالمسؤولية وأداء الواجب داخل الأسرة، كلها تساعد الطفل على أن ينشأ بشكل صحيح نفسيا بحيث يستطيع مواجهة أعباء الحياة.

كما وتدعو الباحثة الوالدين إلى الانفتاح الثقافي والنضج الفكري في التعامل مع أبنائهم وخاصة الإناث، حيث أصبحت الاتجاهات السائدة تميل إلى إعطائهن المزيد من الحرية والديمقراطية في شتى المجالات، إضافة إلى الدعوات المنادية بمساواة المرأة بالرجل، ودخولها في شتى المجالات الحياتية لبناء المجتمع العراقي، وذلك بالرغم من الظروف التي يمر بها البلد ولا سيما المشاكل الأسرية، وما تتعرض له الاناث من عنف وأذى جسدي ونفسي، ما يعرض سلامتها الجسدية للخطر. إضافة إلى ميل الوالدين إلى الاستماع والاستجابة لمطالب الذكور أكثر من الاناث كونهم ذكورا ، حيث أنهم يقفون إلى جانبهم ملبيين رغباتهم وطلباتهم أكثر من الاناث.

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥ - ١ الاستنتاجات .

من خلال نتائج البحث توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات وكما يلي :

- ١- ان ظاهرة الخجل تؤثر سلبيا على ممارسة الانشطة الرياضية لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- ٢- ان انماط التنشئة الاجتماعية السلبية هي السائدة لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- ٣- ان انماط التنشئة السلبية تؤثر بشكل سلبي على الطالبات وتؤدي الى زيادة الخجل من ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث ، على العكس من انماط التنشئة الايجابية التي تخفض من الخجل لديهن .
- ٤- كلما كان نمط تنشئة الطالبة نمط ايجابي كلما قل الخجل من ممارسة الانشطة الرياضية لديها .
- ٥- كلما كان نمط تنشئة الطالبة نمط سلبي كلما زاد الخجل من ممارسة الانشطة الرياضية لديها .

٥ - ٢ التوصيات .

وعلى ضوء الاستنتاجات اعلاه توصي الباحثة بالآتي :

- ١- ضرورة عمل ندوات تثقيفية للوالدين لزيادة وعيهم بأهمية التنشئة الاجتماعية وتعريفهم بالانماط السلبية والايجابية ومدى تأثيرها على شخصية الفرد المستقبلية.
- ٢- عمل ندوات توعوية من خلالها تزويد الوالدين بمعلومات حول مخاطر اتباعهم لأساليب أو أنماط تربية غير سوية في المنزل مثل التسلط والاهمال والتفرقة في المعاملة ... الخ، حيث انها تؤسس لحقد وكراهية في نفوس أبنائهم، وتسبب لهم مشاكل نفسية مستقبلا.
- ٣- بحث تدريسات التربية الرياضية على استخدام الوسائل والأساليب التعليمية التي تساعد على التكيف الاجتماعي والنفسي بين الطالبات للحد من ظاهرة الخجل داخل البيئة الصفية للمواد العملية.
- ٤- عمل دراسات وأبحاث أخرى مشابهة تتعلق بأنماط التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- ٥- عمل دراسات وأبحاث أخرى مشابهة تتعلق بالخجل وعلاقته مع بعض المتغيرات الأخرى.
- ٦- العمل على تصميم دراسات وبحوث تتقصى الخجل في مراحل عمرية مبكرة مثل مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة لما له من مخاطر على الشخصية مستقبلا، وإمكانية التدخل بشكل مبكر حيث يكون العلاج أكثر نجاحا.

المصادر

المصادر العربية

- ١ - دينكون مينشال: معجم علم الاجتماع، ترجمة إحسان محمد الحسن، دار الطليعة، بيروت، سنة ١٩٨٦ ، ص ٢٢٥
- ٢ - المعجم الوسيط : مجمع اللغة العربية ، إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات ، مصر-القاهرة ، ١٩٩٤، ج١، ط٦، ص ٧٥٤
- ٣ - مختار الصحاح ، الشيخ الامام ابو بكر الرازي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٧٣، ص ٢٢
- ٤ - معجم المصطلحات اللغوية ، د. احمد زكي بدوي ، مكتبة لبنان -بيروت ١٩٧٨، ص ٨
- ٥ - دينا جليل اسماعيل الربيعي . اساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة وانعكاساتها على الاعداد الاجتماعي للطفل، ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، ٢٠١٤ ، ص ٨
- ٦ - مقحوت ، فتيحة . اساليب المعاملة الوالدية للمراهقين في شهادة التعليم المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة خضير ، الجزائر ، ٢٠١٤ ، ص ٣٤
- ٧ - الحرصي . اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالقلق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والاداب ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان ، ٢٠١٢ ، ص ٦٧
- ٨ - مقحوت . اساليب المعاملة الوالدية للمراهقين في شهادة التعليم المتوسط ، مصدر سابق ، ص ١٠
- ٩ - الميسوم ، بكة . صور الذات لدى الفتاة في العائلة في ضوء بعض المتغيرات، دراسة ميدانية في جامعة وهران ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر، ٢٠١٦ ، ص ٢٥
- ١٠ - التنشئة الوالدية في الاسرة العمانية ، الظفري ، سعيد بن سلمان ، مطابع النهضة ، مسقط ، ٢٠١٤ ، ص ٣٥
- ١١ - انماط التفكير وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية ، موسى ، علوية مضوي ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية تربية ، جامعة ام درمان الاسلامية ، السودان ، ٢٠١٠ ، ص ٨٧
- ١٢ - عبد الهادي: الموسوعه النفسيه ،دراسات للنشر والتوزيع ،الاردن ، ط٦،سنة ١٩٩٩،ص١٩٣ .
- ١٣ - السماوي: التقويم والمقياس التربوي ،دار الفكر العربي ،ط٣،سنة ١٩٩٤م،ص١٣٥ .
- ١٤ - البكر :العلاج النفسي الحديث قوه الانسان ،مكتبه مديولي ،ط١ ،سنة ١٩٨٧م،ص١٧٣ .
- ١٥ - محمد اسعد البهي : الاسس النفسيه للنمو ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط٣ ،سنة ١٩٩٤م،ص ١١٢ .
- ١٦ - الدريلي: مقياس الخجل ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط٤،سنة ١٩٨٦،ص١٣ .
- ١٧ - عبد الرحمن العيسوي :- ميادين علم النفس ،دار الراتب الجامعيه ،بيروت ،ط٤،٢٠٠٤،ص١٢٥ .
- ١٨ - عبد الهادي محمد :الموسوعه النفسيه ،دار للنشر والتوزيع،الاردن ،ط٦،١٩٩٩،ص١١٢ .
- ١٩ - غلام علي افروز :-الخجل من الناحيه النفسيه وسبل معالجته ،مؤسسه الهدى للنشر والتوزيع ،طهران ،ط١،سنة ٢٠٠١،ص٢٩ .
- ٢٠ - دبي ، ليلى محمد (١٩٨٨ م) . مشكلات الفتاة المراهقة وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية دراسة مقارنة في المدينة والقرية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، ص ٥٨
- ٢١ - حسن ، محمد بيومي - شند ، سميره محمد (٢٠٠٠ م) دراسات معاصرة في لدى طلبة كليات المجتمع في مدينة إربد . رسالة ماجستير غير منشورة ، الأردن سيكولوجية الطفولة والمراهقة .ط(١) ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، ص ١٩
- ٢٢ - جرجس ، ملاك (١٩٨٥ م) الطفل الخجول كيف نشجعه ونرعاه . ط (٢) ، الرياض ، دار اللواء ، ص ١٢

- ٢٣ - حمادة نهايه. وعبداللطيف حسن. الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه. (الإختلاف بين الفرق الدراسية الأربع الجامعية. (مجلة دراسات الخليج والجزيرة ، عدد (٩٤) ، ١٩٩٩) .
- ٢٤ - أ.د. عبد الجبار سعيد محسن /كلية التربيه البدنية وعلوم الرياضة / جامعه القادسيه
- ٢٥ - أ.د سعاد سبتي / كلية ابن الرشد / جامعة بغداد
- ٢٦ - رأفت عبد الهادي / علم النفس /كلية التربيه البدنية وعلوم الرياضة / جامعه القادسيه
- ٢٧ - غالب مصطفى . نقطة ضعف . في سبيل موسوعة نفسية . (بيروت : دار مكتبة الهلال ، ١٩٩٥) ص ٢٤ .

المصادر الانجليزية

Watfeh, A (٢٠٠١). The Status and Trends of Socialization: A Field Study on the Syrian Governorate of Quneitra, Emirates Center for Strategic Studies and Research, Abu Dhabi . p.٧٤

ملحق (١)

م / استبانة مقاييس البحث (مقياس انماط التنشئة الاجتماعية ، مقياس الخجل)

الى الأستاذ المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة..

تروم الباحثة القيام بدراسة علمية بعنوان (انماط التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالخجل من ممارسة الانشطة الرياضية لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس يرجى منكم التكرم بالاجابة عن جميع العبارات بدقة وموضوعية بوضع علامة (✓) مام كل عبارة تحت التقييم الذي ترونه مناسباً لها علماً ان المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة ستكون في سرية تامه ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط فلا داعي لذكر الاسم لطفاً مع فائق شكري وتقدير لتعاونكم.....

ألباحثة

مينا احمد رسول

ملحق (٢)
مقياس أنماط التنشئة الإجتماعية

					مجال الحوار	
غير موافق بدرجة كبيرة جداً	غير موافق بدرجة كبيرة	موافق	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً	الفقرة	الرقم
					يستمتع والداي إلى رأيي.	١
					يتبع والدي اسلوب الاقتناع في تنشئتي.	٢
					يناقشني والدي في نوع المهنة التي سأختارها.	٣
					يسمح لي والدي بإحضار أصدقائي إلى البيت.	٤
					يناقشني والدي في قضايا الحياة المختلفة.	٥
					مجال التقبل	
					يهتم والدي لمرضي.	٦
					يهتم والدي لتناول الطعام معي.	٧
					يشعري والدي بأن لي مكانة بالأسرة.	٨
					يناديني والدي بالأسماء التي أحبها.	٩
					يتعامل والدي معي كصديق.	١٠
					يقبلني والدي بشكل شبه يومي.	١١
					مجال تحمل المسؤولية	
					يعودني والدي بأن اعتمد على نفسي.	١٢
					يعتذر لي والدي اذا اخطأ في حقي.	١٣
					يصطحبني والدي للذهاب إلى المناسبات المختلفة.	١٤
					يستشيرني والدي في مصروف العائلة.	١٥
					يكلفني والدي بشراء حوائج الاسرة.	١٦
					مجال التعاون	
					يشاركني والدي في حل مشكلاتي.	١٧
					يحرص والدي على نشر التعاون والتماسك بيني وبين إخوتي.	١٨
					يعزز والدي إخلاصي لإخوتي.	١٩
					يشجعني والدي على التعاون مع إخوتي لإنجاز أمور البيت.	٢٠
					يخصص والدي جلسات عائلية لمناقشة أمور الاسرة.	٢١

					مجال الاهمال	
					يترك لي والدي حرية الخروج والعودة الى المنزل.	٢٢
					يتجاهل والدي أسئلتني.	٢٣
					يغيب والدي عني فترات طويلة.	٢٤
					يتناسى والدي طلباتي.	٢٥
					يقلل والدي من مجالستي.	٢٦
					مجال الحماية الزائدة	
					يقوم والدي بحل الواجبات المدرسية نيابة عني.	٢٧
					يلبي والدي رغباتي مهما كانت.	٢٨
					ينظر والدي الي على اني صغير مهما كبرت.	٢٩
					يخشى والدي علي من الخروج في الرحلات المدرسية.	٣٠
					يمنعني والدي من الخروج للعب مع أصدقائي خوفاً علي.	٣١
					مجال التفرفة	
					يعطيني والدي مصروفاً أكثر من اخواتي.	٣٢
					يستمع والدي الى رأيي أكثر من أخواتي.	٣٣
					يثق والدي بي ولا يثق بأخوتي.	٣٤
					يقلق والدي على مستقبلي أكثر من أخواتي.	٣٥
					يلقي والدي اللوم علي إذا تشاجرت مع أخي الأصغر.	٣٦
					مجال التذبذب	
					يعاقبي والدي على سلوك مدحه لي سابقاً.	٣٧
					يسمح لي والدي بعمل أشياء نهائي عنها سابقاً.	٣٨
					يتعامل والدي معي وفقاً لمزاجه.	٣٩
					يتساهل والدي معي أكثر من والدتي.	٤٠
					يحتار والدي في كيفية تنشئتي.	٤١

ملحق (٣)

مقياس الخجل في المسابقات العملية المختلطة في التربية الرياضية

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
١	ينتابني الاحراج عند زيادة الانتباه لي من قبل الزملاء اثناء تأدية التمرينات و المهارات.					
٢	أشعر بالاحراج اذا ما تم تكليفي بشرح بعض المهارات الحركية					
٣	اتردد بالتطوع لعمل نموذج امام زملائي لبعض المهارات الحركية					
٤	اتردد بأداء المهارات الحركية التي لا تتناسب مع صفاتي الجسمية					
٥	اتردد بأداء التمرينات البدنية التي لا تتناسب مع لياقتي البدنية					
٦	اتردد بأداء التطبيقات العملية عند وجود غرباء من خارج المحاضرة					
٧	أشعر بالاحراج لعدم قدرتي على اداء المطلوب مقارنة بزملائي.					
٨	ينتابني الاحراج لعدم قدرتي على اداء المطلوب مقارنة بزملائي من الجنس الاخر					
٩	اشعر بالاحراج من طبيعة الزي الرياضي المطلوب ارتداؤه.					
١٠	أشعر بالاحراج عندما يكون المدرس من الجنس الاخر					
١١	اشعر بالارتباك عندما يقوم المدرس بمتابعة أدائي اثناء تطبيق بعض المهارات.					
١٢	ينتابني احساس ان جزء من تركيزي ينصرف على توقع المواقف المحرجة					
١٣	يعتريني شعور بالتركيز على كيفية التصرف امام الزملاء من الجنس الاخر على حساب تركيزي على الاداء					
١٤	اشعر بأنني املك قدرات بدنية لاستطيع التعبير عنها في المحاضرات العملية بوجود زملائي من الجنس الاخر					

					أرى ان تركيزي على وضعية ملابسي اثناء اداء التمرينات يأتي على حساب التطبيق العملي للمهارة.	١٥
					لدي فناعة بأنني أفضل الاداء بشكل مستقل بعيد عن الزملاء اثناء اداء التمرينات.	١٦
					أشعر بعدم الارتياح عندما يوجه لي سؤال من بعض الزملاء من الجنس الاخر.	١٧
					يساورني شك بصعوبة التعبير عما بداخلي بسهولة اثناء المحاضرات العملية	١٨
					احاول ان ابحث عن مبررات تمنعني من اداء بعض التمرينات والمهارات.	١٩
					لدي شعور بتفضيل اداء المهام المطلوبة وحدي دون مشاركة الزملاء من الجنس الاخر	٢٠
					ينتابني احساس بصعوبة الاستعانة بالزملاء اثناء تادية بعض المهارات المطلوبة	٢١
					أشعر بالاحراج عند أداء التمرينات البدنية والمهارية المطلوبة امام الزملاء من الجنس الاخر.	٢٢
					اتردد في الطلب من الزملاء بالكف عن القيام باشياء تسبب لي الازعاج.	٢٣
					أتردد في المشاركة في العمل ضمن مجموعات صفة مختلطة.	٢٤
					اشعر بالارتباك حين يوجه لي سؤال مفاجئ من قبل المدرس	٢٥
					اتردد بالدخول الى المحاضرة اذا وصلت متأخراً	٢٦
					ينتابني احساس ان بعض الزملاء قد يسخرون مني اثناء تادية المهارات والتمرينات البدنية.	٢٧
					ينتابني شعور أن بعض زملائي في المحاضرة يعتقدون انني شخص منعزل بسبب عدم الاختلاط بهم اثناء التطبيقات العملية للمهارات.	٢٨
					يصعب علي التعبير عن عدم الرضا بعد أداء مهارة او تمرين بشكل سيئ.	٢٩

					٣٠ يتولد لدي شعور بالضيق لعدم قدرتي على اداء التمرينات والمهارات بشكل جيد.
					٣١ أرى بان ممارسة بعض التمرينات لايناسب طبيعتي.
					٣٢ اتردد في سؤال المدرس عن ما فاتني من محاضرات عملية
					٣٣ اتردد من تكرار التمرينات والمهارات التي أرى أنني لا استطيع أدائها.
					٣٤ أتردد بتصحيح بعض الزملاء من الجنس الاخر عند تطبيقهم لمهارة بصورة خاطئة.
					٣٥ أتردد بتصحيح بعض الزملاء من نفس الجنس عند تطبيقهم لمهارة بصورة خاطئة.
					٣٦ أشعر بالاحراج اذا ما قام أحد الزملاء من الجنس الاخر بتعديل او تصحيح الاداء لي.
					٣٧ أشعر بالاحراج اذا ما قام أحد الزملاء من نفس الجنس بتعديل او تصحيح الاداء لي.
					٣٨ لدي شك في القدرة على تكوين اصدقاء جدد اثناء المحاضرات العملية
					٣٩ أتردد بطلب المساعدة من المدرس اثناء التطبيق العملي لمراقبة وتعديل الاداء.
					٤٠ اشعر بأن بعض التمرينات والمهارات المطلوبة غير مناسبة اثناء المحاضرات المختلطة.
					٤١ أشعر بان كل الزملاء في المحاضرة يتابعوني اثناء تادية المهارات والتمرينات.
					٤٢ أفضل البقاء بعيدا عن الزملاء من الجنس الاخر اثناء تادية المهارات والتمرينات.