

تأثير جملة حركيه فلكلوريه على الخجل لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم

الأساسي

* د/ سمر على على محمد زيدان

المقدمة ومشكلة البحث:

لا يخلو الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة من صعاب، نظرا إلى ما يرافقها من تغيرات

أكاديمية وجسدية ونفسية، فالتلميذ يجد نفسه فجأة وسط عالم غريب، وأصبح لكل مادة أستاذ مختص وعليه استيعاب أسلوب كل واحد منهم وأخذ ملاحظات بنفسه، والتركيز المتواصل، ويرافق كل ذلك تغيرات جسدية ونفسية إنها بداية مرحلة المراهقة التي يتم فيها تشكيل هويته الذاتية وتحمل المسؤولية والاستقلالية، وقد تتحول إلى مشكلات صعبة تنتج عنها أزمة نفسية قد تنعكس سلبا على أدائه الدراسي. وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة فاصلة في حياة الطلاب ويطلق عليها علماء النفس مصطلح المراهقة، ويمكن تعريفها بأنها تلك الفترة الغامضة من الحياة التي تمتد من نهاية الطفولة إلى بداية مرحلة ظهور خصائص الأنوثة والرجولة. (٤: ٤١)

وعرفها زهران حامد (٢٠٠٥م) بأنها مرحلة ينتقل فيها التلميذ من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج تقع مرحلة التعليم المتوسط ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام والمرحلة الثانوية التي تمثل نهايته، ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الابتدائية، ومن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقين بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية. (٧: ٢٣)

ويعتبر زكريا الشربيني (٢٠٠١م) الخجل إحدى المشكلات التي تواجه العديد من التلاميذ وتحد من قدراتهم وتمنعهم من التفاعل الايجابي والطبيعي مع المجتمع، كما أن نظرة التلميذ الخجول إلى نفسه هي نظرة سلبية فهو يعاني من الشعور بالنقص، ولا يثق بقدراته وإمكانياته ويعتقد أن الآخرين يتفوقون عليه في كل شيء. (٦: ٢٨)

ويؤكد ناجي عبد العظيم (٢٠٠٣) على أن الخجل مشكلة حقيقية يجب أن تحظى بما تستحق من البحث والاهتمام وخاصة بالنسبة للتلاميذ حتى لا تصبح مرضاً يصعب علاجه، فالخجل يمكن أن

(*) مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يترتب عليه مشكلات عدة منها تجنب التواصل والارتباط بصداقات والغيرة عندما يجد أقرانه يلعبون بصورة طبيعية وكذلك ضعف الثقة بالنفس ، كما يمكن ملاحظة الخجل لدى التلاميذ بسهولة ، فيدفع الخجل التلاميذ إلى اجتناب الألعاب والانزواء ولا يميلون إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية ويشعرون بالخجل عندما يتحدثون إلى الآخرين.(١٥ : ٨٢)

و عرف **حسن عبد المعطي (٢٠٠١)** الخجل بأنه: الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع

المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (٤ : ٣٣١)

وتذكر **فرحة خليل (٢٠٠٠م)**، أن الخجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته الإنتاجية ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجة ما يصيبه من انفعالات بسبب إثارات طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد من الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه . ولقد ركز البعض على دور التربية والتنشئة الاجتماعية في بناء شخصية الفرد وحمايته من الاضطرابات وخاصة اضطراب الخجل(١٠ : ١٢٢)

ويتفق كل من **زيماردوورادل Radl&Zimbardo (١٩٨٢م)**، و**جونز وبريجز وسميث**

Smith&Briggs&Jones (١٩٨٦م)، على أن الخجل عدم ارتياح وكف ينبعان من طبيعة العلاقات

الشخصية للموقف (١٩ : ٤٦٩) (١٧ : ٦٢٦)

كما عرفه **هورنباي Hornby (١٩٩٠م)** في قاموس أكسفورد ، بأنه الجبن والخوف والقلق في

حضور الآخرين والتحفظ في الكلام معهم والاكتماء باستخدام الإرشادات والابتسام في المواقف الاجتماعية. (١٨ : ١١٨٠)

ومما سبق يمكن للباحثة ان تعرف الخجل على انه حالة من الخوف يصاحبها نوع من التوتر

والقلق التي تسيطر على المتعلم وتجعله يفقد الثقة بنفسه ويكون غير قادر على مواجهة المواقف الاجتماعية.

وتشير كلا من **مايسة النبال ، ومدحت ابوزيد (١٩٩٩م)** ، أن هناك اشكال عديده للخجل منها التالي:

- **الخجل الاجتماعي والانطوائي**: يتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

- **الخجل الاجتماعي العصابي**: هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

- **الخجل العام**: ويتميز بعيوب في أداء المهارات ، ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.

- **الخجل الخاص**: وينصب حول أحداث ذاتية ، ويتعلق بالعلاقات الشخصية.

- **الخجل المزمن**: يقلق صاحبه ، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.

- **الخجل الموقفي**: ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.
- **الخجل الموجب**: كصفات مستحسنة كالهدهوء، والحساسية.
- **الخجل السالب**: كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة، الخوف، القلق.
- **الخجل من الآخرين (خجل اجتماعي)**: ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.

(١٢: ١٦-٢٠)

وقد اختلف العلماء في أساليب نشوء الحالة الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى بان أسبابها تعود إلى حدوث تغييرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة بها والسببين معا، وقد تتمثل تلك الأعراض ما يلي:

- أعراض فسيولوجية: (احمرار الوجه، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب).
- الأعراض الاجتماعية (ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة، الرغبة في الانسحاب).
- الأعراض الانفعالية والوجدانية (التوتر، الخوف، ضعف الثقة بالنفس).
- الأعراض المعرفية: (قلة التركيز، تداخل الأفكار، ضعف قدرة الفهم).

وعليه فان جملة تلك الأعراض لا تحدث واحدة، بل يحدث بعضها وفقا لشدة المواقف، وطبيعة الشخص نفسه

ودرجة حالة الخجل. (١٢: ٢٢)

مما سبق تستنتج الباحثة أن الخجل أمر طبيعي يمر به تقريبا جميع التلاميذ، في سن محددة، ومواقف معينة، ولكن من غير الطبيعي أن يستمر الخجل لفترات طويلة، وفي كل المواقف التي تتطلب تواصل وتفاعل وتكوين علاقات صداقات من الآخرين، أو مع من هم في مثل سنه، هنا تبرز المشكلة وان هناك أسباب تقف وراء الخجل، وان المراحل التي يكثر فيها ظهور الخجل مرحلة المراهقة والتميزة بالحساسية المفرطة وكذلك الآثار السلبية للخجل على التحصيل الدراسي لدى التلميذ.

ويعتبر الفن الحركي الشعبي من أكثر فنون التراث الشعبي التصاقا بالبيئة والعادات والتقاليد فهي تحتل مكانه كبيرة في المجتمع وتعكس تراث الأجداد وتعمل على تكوين الشخصية الناضجة من خلال إتاحة الفرصة أمام الفرد لتنمية استعداداته وقدراته وإشباع احتياجاته الأساسية كما انها تساعد في زيادة الشعور بالرضا والسعادة والثقة بالنفس. (١: ٨)

والأغاني الشعبية المصاحبة للفنون الحركية الشعبية تعد من أهم المظاهر التي يعبر بها المجتمع عن نفسه لأنها تمثل قيمه وثقافته وعاداته وتقاليده وكذلك تنقل خبراته وتجاربه، كما ترتبط بحياة الإنسان منذ

ولادته وحتى وفاته مروراً على كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره وتكتسب خصائص جديدة تتناسب مع طبيعة كل مرحلة يمر بها الإنسان وظروفه التي يؤثر فيها ويتأثر بها. (٢: ٢٥)

ومن خلال عمل الباحثة كمرشد داخلي لطالبات التربية العملية وملاحظته التلميذات أثناء ادائهن التمرينات الإيقاعية بالمصاحبة الموسيقية في حصة التربية الرياضية داخل المدرسة وامتناع بعضهن عن أداء الحركات وعند التوجه بسؤالهن عن سبب الامتناع عن الاداء فأوضحوا خجلهن من اداء التمرينات الإيقاعية المصاحبة للموسيقى أمام زميلاتهن ومن هنا انبثقت فكرة البحث من خلال بضرورة الاهتمام بالتلميذات الذين يعانون من اضطرابات نفسيه وخاصة الخجل الذي ينعكس على حياتهم داخل المدرسة وخارجها، والذي بدوره يعرقل مسيرة التقدم لديهم ويحد من نشاطاتهم ويجعلهن غير قادرين على أن يكونوا فاعلين بشكل جيد في المجتمع، تلك المشكلة التي تجعل التلميذة تفقد ثقتها بذاتها وبالآخرين الغير قادر على الاتصال والتواصل معهم .

مما دفع الباحثة لتوظيف قدرات التلميذات في هذه المرحلة العمرية لعمل جملة حركيه فولكلورية كمدخل يتقبلوه ويستمتعوا به وينفعلوا معه ويتأثروا به ويساعدن في تقليل مستوى الخجل بطريقة مشوقة تعمل على زيادة كفاءتهن ليصبحوا قادرين على التكيف والتواصل مع أفراد المجتمع وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة مثل دراسة سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩) (٨)، أميرة أمين سليمان (٢٠١٩) (٣)، عبير السيد أحمد (٢٠٠١) (٩)، نهلة أحمد درويش (٢٠١٠) (١٦)، وتبين عدم وجود دراسة علمية في حدود علم الباحثة تناولت " تأثير جملة حركيه فولكلورية على الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم الاساسي "، كما أتضح أيضاً من نتائج هذه الدراسات أن لبرامج الجمل الشعبية تأثير إيجابي على تنمية المساندة والمهارات الاجتماعية للأفراد وتزويدهم بالعديد من القيم وكذلك تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، لذا رأت الباحثة أن الجملة الحركية الفولكلورية قد يكون لها دور إيجابي في تحسين مستوى الخجل لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الاساسي الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية وهي التعرف على "تأثير جملة حركيه فلكلوريه على الخجل لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الاساسي"

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير جملة حركيه فلكلورية على الخجل لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الاساسي .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الخجل لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة **سمر أحمد مصطفى** (٢٠١٩) (٨) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (١٢٠) تلميذه ، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح للتعبير الحركي (الباليه – الرقص الحديث- الرقص الشعبي) له تأثير إيجابي على تنمية اللياقة الحركية.

٢- دراسة **أميرة أمين سليمان** (٢٠١٩) (٣) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج مقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) على تحسين اضطراب السلوك لدى المراهقين ، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٦٠) تلميذه من المرحلة الاعدادية، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) له تأثير إيجابي على تحسين اضطراب السلوك لدى تلميذات المرحلة الاعدادية قيد البحث.

٣- دراسة **داليا حسن مختار** (٢٠١٧) (٥) استهدفت التعرف على تأثير برنامج (نفس - حركي) على الخجل والثقة بالنفس واللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الاعدادية الأزهرية ، وبلغت عينة البحث (٤٨) تلميذه واستخدم الباحثة المنهج التجريبي، وأوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الخجل والثقة بالنفس واللياقة البدنية قيد البحث.

٤- دراسة **نهلة أحمد درويش** (٢٠١٠) (١٦) استهدفت التعرف على برنامج نفس حركي وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٢٥) طالبة ، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية الخجل ومستوى اداء مهارات الجمباز قيد البحث.

٥- دراسة **موليان وكويلان ويونجر** (٢٠٠٣) (١٣) استهدفت التعرف على تأثير وصف التلاميذ لزملائهم

في الصف في مراحل عمرهم مختلفة من الناحية الاجتماعية والسلوك الانعزالي من حيث الخجل ،القلق ،الانعزالية ، وبلغت عينة البحث (٤٢) تلميذا من الصف الأول و(٤٢) تلميذا من الصف الخامس وأشارت النتائج إلى أن التلاميذ في كلا الصفين اظهروا الاختلافات في وصفهم لماذا يلعب بعض زملائهم في

الصف وحدهم حيث ارجع التلاميذ من الصف الخامس الأسباب إلى الخجل واللاوعي والسلوك المضطرب أكثر من التلاميذ في الصف الأول حيث ارجعوا الأسباب إلى الخجل بشكل أساسي.

٦- دراسة **عبير السيد أحمد (٢٠٠١)** (٩) استهدفت التعرف على تأثير برنامج لعروض من التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسويط، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٨٤) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بالكلية، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح لعروض الرقص الشعبي له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الخجل ومفهوم الذات لدى الطالبات عينة البحث وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

٧- دراسة **لورنس بناتو Laurence et Bennett (١٩٩٢)** (٣١) استهدفت التعرف على البحث عن العلاقة بين مستويات الخجل الاجتماعي والقلق وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، وبلغت عينة البحث (٦٥٠) مراهق ومراقبة تتراوح اعمارهم من (١١-١٨) عام، وأوضحت النتائج أن وقد توصلوا إلى أن مستويات المرتفعة من الخجل بشقيه التلازمي والموقفي يرتبطان بمستويات من القلق والعصابية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده تجريبية.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي - بمدرسة أم المؤمنين الإعدادية بشرابين - محافظة الدقهلية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) والتي بلغ قوامها (٦٢٥) تلميذه، وقد تم اختيار تلميذات الصف الثاني الاعدادي كعينة أساسيه للبحث وبلغت (١٦٠) تلميذه تتراوح أعمارهم من (١٣-١٤) سنة .

عينة البحث

تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذات الصف الثاني الاعدادي، وذلك بعد اجراء مقياس الخجل على عينة البحث الأساسية وعددهن (١٦٠)، وتم أخذ التلميذات اللاتي حصلن على مستوى خجل عالي بعد تطبيق المقياس وعددهن (٤٨) تلميذة تم تقسيمهم الي (٢٤) تلميذه تابعه للمجموعة التجريبية وتخضع للجملة الحركية الفلكلورية، وعددهن (٢٤) تلميذه للعينة الاستطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من وقوع تلميذات عينة البحث الكلية تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات السن والطول والوزن والخجل والقدرات البدنية مرفق (٣) ، كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٤٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٢٥	١٣.٠٠	٠.٤٤	١.٢٣
الطول	سم	١٦٠.٠٠	١٦٠.٠٠	٢.١٩	٠.٠٣
الوزن	كجم	٤٨.٧٩	٤٩.٠٠	٤.٧٦	٠.١٣-
السرعة	ث	٣.٢٧	٣.٤٠	٠.٤٤	٠.٢٧-
التوازن	ث	٢.٨٢	٢.٧٩	٠.٦٩	٠.٢١-
القدرة	سم	١.٣٤	١.٣٣	٠.٠٩	٠.٣١
المرونة	سم	١٧.٥٤	١٨.٠٠	٢.١٧	٠.٥٢-
الرشاقة	ث	١١.٢٩	١١.٤٣	٠.٨٧	٠.٥٤-
الخجل	درجة	٧٥.٨٣	٧٦.٠٠	٤.٤٧	٠.٣٤-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين +٣، -٣ مما يدل على أن عينة البحث الكلية تدرج تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات السن والطول والوزن والقدرات البدنية والخجل.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة والاستمارات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر)
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
- سماعات استخدمت أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية لتشغيل الأغاني والموسيقى المصاحبة.

- ملابس وازياء خاصة بالجملة الحركية الفولكلورية.

- جهاز لاب توب لعرض بعض العروض الشعبية والجملة الحركية للتلميذات.

- استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج المقترح مرفق (٢).

المقابلات الشخصية:

- قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء مرفق (١)، من خلال المقابلات الشخصية وذلك بغرض التعرف على:

- مدى صلاحية ومناسبة الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- الجملة الحركية الفولكلورية لعينة البحث وقد تم إبداء آرائهم وإعطاء بعض التعديلات التي قامت الباحثة بتنفيذها.

تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التعليمية.

- مقابلات شخصية مع تلميذات الصف الثاني الإعدادي التي تتسم بالخجل وعرض لهم بعض العروض الشعبية وتعريفهم بأهمية العروض لتحفيزهن وتشجيعهن على ممارسه التمرينات الإيقاعية ،والجمل الحركية الموسيقية.

مقياس الخجل:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الخجل المعد من قبل مصطفى اكرم(٢٠١٨م) والذي يشمل على (١٩) عبارة لقياس مستوى الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم الاساسي ، ويشمل على ميزان تقدير خماسي مرفق (٥)

المعاملات العلمية لمقياس الخجل والقدرات البدنية :

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية الأولى لمقياس الخجل والقدرات البدنية في الفترة من السبت ٢٨/٩/٢٠١٩م إلى الثلاثاء ١٠/١٠/٢٠١٩م على عينة استطلاعية قوامها (٢٤) تلميذات وذلك بغرض التحقق من صدق وثبات مقياس الخجل والقدرات البدنية وأسفرت النتائج عن:

معامل الصدق :

تم التأكد من صدق الاختبارات البدنية ومقياس الخجل قيد البحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية، حيث تم تطبيق الاختبارات على (٢٤) تلميذات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، ثم تم ترتيبهم تنازليا وفقا لدرجة كل منهم في كل اختبار ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربع الأعلى (٦) تلميذه والربع الأدنى (٦) تلميذه باستخدام معادلة مان ويتنى للتحقق من مدى استطاعة الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

حساب صدق المقارنة الطرفية للقدرات البدنية ومقياس الخجل $n_1 = n_2 = 6$

U	الربع الأدنى		الربع الأعلى		المتغيرات
	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات	
٠.٠٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	السرعة
٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	التوازن
٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	القدرة
٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	المرونة
٠.٠٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	الرشاقة
٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	الخجل

قيمة "U" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربع الأعلى والربع الأدنى في القدرات البدنية ومقياس الخجل لأن قيمة "U" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات.

معامل الثبات :

تم حساب الثبات للاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية ومقياس الخجل قيد البحث على (٢٤) تلميذه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، وبعد ٤ أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

حساب معامل ثبات للقدرات ومقياس الخجل ن = ٢٤

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
	ع	م	ع	م		
٠.٧٦	٠.٤١	٣.٢٢	٠.٤٥	٣.٢١	ث	السرعة
٠.٧٧	٠.٦٢	٢.١٦	٠.٦٦	٢.١٥	ث	التوازن
٠.٨٤	٠.٠٣	١.٣٥	٠.٠٢	١.٣٦	سم	القدرة
٠.٩٥	٢.١٠	١٧.٦٥	٢.١٥	١٧.٦٦	سم	المرونة
٠.٨٨	٠.٩٨	١١.٦٣	٠.٩٥	١١.٣٦	ث	الرشاقة
٠.٨٣	٤.٣٧	٧٥.١٣	٤.٣٦	٧٥.١٥	درجه	الخجل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٤٤

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة بين القياسين الأول والثاني مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية ومقياس الخجل ثابتة.

البرنامج المقترح للجملة الحركية الفولكلورية: مرفق (٧)

أولاً: هدف البرنامج:

التعرف علي تأثير جملة الحركية الفولكلورية على الخجل لدى تلميذات المرحلة الاعدادية .

ثانياً: أسس وضع البرنامج :

تم مراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع.
- أن تحقق الجملة الشعبية المقترحة تنمية مستوى الخجل لدى التلميذات.
- أن يناسب محتوى البرنامج ميول واتجاهات وقدرات واستعدادات التلميذات.

- أن تتنوع الجملة الشعبية داخل البرنامج لمراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.
- أن تحتوى الجملة الحركية الشعبية على مجموعة من الخطوات والحركات السهلة والبسطة فى ادائها وذلك لتعزيز الثقة بالنفس لدى التلميذات مما تظهرهن بشكل متميز أمام المشاهدين.
- أن تتوفر المصاحبة الموسيقية والأيقاعية على مدى تطبيق اجزاء الجملة الحركية الشعبية مما يؤدي الى زيادة الحافز لأستمرار الأداء مع الاحساس بالرضا والسرور وأكتساب المزيد من الثقة بالنفس.
- أن يتميز محتوى البرنامج بالبساطة والتنوع والمرونة وقابليته للتطبيق.
- أن تتوفر الأدوات والإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن تتوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

ثالثاً: محتوى البرنامج :

استخدمت الباحثة الجملة الحركية الفولكلورية محاولة منها التعرف على تأثير هذا تأثيرها على مستوى الخجل لدى تلميذات المرحلة الاعدادية ،وقامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الخطة الزمنية لإعداد البرنامج المقترح وتم تنفيذهم على النحو التالي:

(١٢) وحدة تعليمية، لمدة (٦) أسابيع، بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع ايام (الأحد، الخميس)، وزمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة. مرفق (٢)

الزمن المخصص لأجزاء الوحدة التعليمية كالتالي:

● الأعمال الإدارية والإحماء (١٠)ق:

الهدف منها هو إجراء الأعمال الإدارية من تنظيم ونزول التلميذات إلى الفناء مكان تنفيذ التجربة وأخذ وتسجيل حضور أفراد عينة البحث التجريبية وزمنها (٥) ق ثم البدء فى الأحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم المختلفة (الرقبة – الذراعين – الجذع - الرجلين) وزمنها (١٠) ق، وقد راعت الباحثة أن تكون التمرينات المؤداة بسيطة وأدائها داخل تشكيلات جماعية واستخدام بعض الأدوات والمصاحبة الموسيقية.

● الجزء الرئيسي (٤٥)ق:

هو الجزء الأهم داخل البرنامج لأنه يعمل على تحقيق الهدف الأساسي له ويحتوى بداخله على مجموعة التمرينات الخاصة بالجملة الحركية الفولكلورية والتي تتسم بالبساطة والتنوع لتناسب مع مستوى التلميذات.

● الختام والتهئية (٥)ق:

الهدف منها هو عودة أجهزة الجسم المختلفة إلى حالتها الطبيعية، وقد استخدمت الباحثة تمرينات الاسترخاء بالعد البطيء.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من الثلاثاء ٨/١٠/٢٠١٩م إلى الخميس ١٠/١٠/٢٠١٩م على عينة استطلاعية قوامها (٢٤) تلميذة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بهدف التحقق من:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات .
 - تحديد زمن إجراء الاختبارات وتسلسلها .
 - التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس ومدى صلاحيتها .
 - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها .
 - تطبيق جزء من البرنامج المقترح لمعرفة مدى مناسبته من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تفهم المساعدين لطرق ووسائل القياس وكذلك مناسبة الأدوات وأجهزة القياس المستخدمة وطرق التسجيل ومعرفة مدى مناسبة برنامج المقترح لعينة البحث.

خطوات إجراء التجربة:

القياسات القبليّة:

أجرت الباحثة القياسات القبليّة في الفترة من الأحد ١٣/١٠/٢٠١٩م إلى الاثنين ١٤/١٠/٢٠١٩م للمجموعة التجريبية قيد البحث.

تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث لمدة (٦) أسابيع متصلة في الفترة من الخميس ١٧/١٠/٢٠١٩م إلى الخميس ٢٨/١١/٢٠١٩م، بواقع (٢) وحدات أسبوعياً بإجمالي (١٢) وحدة للمجموعة التجريبية مرفق (٦)، تخضع فيه لبرنامج الجملة الحركية الفولكلورية المعد من قِبَل الباحثة والمقسم إلى مجموعات مرفق (٨).

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في الجملة الحركية الفولكلورية وذلك يوم السبت ٣٠/١١/٢٠١٩م، حيث تم عرض الجملة الحركية أمام جميع قادات المدرسة والمدرسين والتلميذات في الصفوف الدراسية الأخرى عقب الانتهاء من طابور الصباح، والقيام بأجراء القياسات البعديّة لمقياس الخجل يوم الأحد ١/١٢/٢٠١٩م.

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت البيانات المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط – الوسيط - الانحراف المعياري – اختبار "ت" - مان وتني – معامل الارتباط).

عرض النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية
في مستوى الخجل
ن = ٢٤

ت	نسبة التغير	فرق التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
٢٠١١	%٤٨	٣٦.٣٨	٥.٤٦	٣٩.٤٦	٤.٤٧	٧٥.٨٣	الخجل

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٤١٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الخجل وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (٤): أن هناك تحسن لدى تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الخجل بشكل مميز مما جعلهم يتفوقن في النتائج البعدية عن النتائج القبلية بشكل ملحوظ، ويؤكد على أن التحسن الواضح في سلوك التلميذات المجموعة التجريبية من زيادة كفاءتهن الاجتماعية وتخلصهم من الخجل أدى إلى زيادة ثقتهن بأنفسهم وزادت قدرتهن على إبداء آراءهم والتعبير عن آرائهن بصورة صحيحة وكذلك زيادة قدرتهن على التفاعل مع الآخرين وانخفاض حدة الخجل والخوف والتردد لديهن من مواجهة المواقف الاجتماعية والمشاركة الفعالة مع الآخرين بسبب ما أصبحوا يمتلكونه من قدرات تمكنهم من التفاعل مع الآخرين دون خجل أو خوف وهو ما يتفق من دراسة كل من داليا حسن مختار (٢٠١٧م)، ودراسة موليان وكويلانو يونجر (٢٠٠٣م)، ودراسة لورنس بناتو (١٩٩٢م)، كل ذلك يدل على نجاح البرنامج المقترح باستخدام الجملة الحركية الفولكلورية في تحقيق الهدف المرجوة وتقلل مستوى الخجل لدى التلميذات قيد البحث، كما يتفق ذلك مع دراسة كل من أميرة سليمان (٢٠١٩م) (٣)، وسمر مصطفى (٢٠١٩م) (٨)، ماجدة حميد (٢٠١٢م) (١١)، منى عبد الفتاح (٢٠٠٥م) (١٤)، وعبيد السيد (٢٠٠١م) (٩)، أن العروض الحركية تساعد المتعلم على التخلص من

الضغوط والتوتر والشعور بالخجل وتساوده في اكتساب الثقة بالنفس، كما انها تؤثر ايجابيا على خفض مستوى الخجل وتنمية مفهوم الذات للمشاركات في هذه العروض ، كما أن تكرار الاشتراك في هذه العروض أدى إلى ارتفاع مستوي التحسن تدريجيا في الخجل بالإضافة إلى أن اختبار الرقص الشعبي كان له تأثير إيجابيا على النفس ، وزيادة التركيز على الرقص الشعبي يعتبر الأصل لجميع أنواع الرقص الأخرى والاهتمام بالدوافع التي تحفز الطالبات (معنوية ومادية) للاشتراك في عروض التعبير الحركي. ومما سبق تتحقق صحة الفرض " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الخجل لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى".

الاستخلاصات:

- ١- الجملة الشعبية الفلكلورية المتبعة ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين مستوى الخجل لدى تلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.
- ٢- تفوقت تلميذات المجموعة التجريبية التي خضعت للجملة الشعبية الفلكلورية في نتائج القياسات البعدية عن نتائج القياسات القبليّة بشكل مميز.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- ١- أهمية الأخذ ببرنامج الجملة الشعبية الفلكلورية الذي له دوراً فعالاً في تحسين مستوى الخجل لتلميذات المرحلة الإعدادية خلال العملية التعليمية و متمشياً مع التحديث والتطوير التربوي وإدراجه ضمن برامج الأنشطة الحركية للتلاميذ داخل مؤسسات التعليمية.
- ٢- إجراءات دراسات حول موضوع الخجل يتصف بالشمولية وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات عمرية وتعليمه مختلفة.
- ٣- الاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث والدراسات في الارتقاء تنمية الخجل بمختلف انواعه حيث انها تساعد على تنمية الثقة بالنفس وبناء الذات وخاصة في مرحلة المراهقة لدى المتعلمين في تلك المرحلة من التعليم الأساسي.
- ٤- توعية الوالدين إلى عدم اللجوء إلى أساليب التي تتسم بالعدوان والإهمال والرفض لأنها تؤدي إلى زيادة ظاهرة الخجل وحثهم علي استخدام تتسم بالتقبل والدفء والمحبة.
- ٥- تطوير إعداد معلمات التربية الرياضية أثناء دراستهن بما يؤهلهن أن تكون قدوة ونموذجاً مثالياً الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة أي مواقف تشمل الخجل.

المراجع العربية والأجنبية :

- ١ أحمد الصباحى عوض : المهارات والألعاب الشعبية : فرعونية – ريفية – حضرية، دار الكتاب العربي للثقافة والنشر، القاهرة. (١٩٨٤م)
- ٢ أحمد على : المجلة الموسيقية ، العدد الأول، دار الأهرام ،يناير، القاهرة. مرسى(١٩٧٤م)
- ٣ أميرة أمين سليمان : "فاعلية برنامج مقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) على تحسين اضطراب السلوك لدى المراهقين "، (٢٠١٩م) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٤ حسن مصطفى عبد : الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة ، ط الأولى ، مكتبة القاهرة للكتاب ، القاهرة. (٢٠٠١م)
- ٥ داليا حسن مختار : "تأثير برنامج (نفس - حركي) على الخجل والثقة بالنفس واللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الاعدادية الأزهرية" ، (٢٠١٧م) رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات. قسم العلوم التربوية والاجتماعية- جامعة الزقازيق.
- ٦ زكريا احمد الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (٢٠٠١م)
- ٧ زهران حامد عبد السلام : علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتب، القاهرة. (٢٠٠٥م)
- ٨ سمر أحمد مصطفى : "تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الاعدادية "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة بورسعيد.
- ٩ عبير السيد احمد : "تأثير برنامج لعروض من التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسسيوط"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسسيوط.
- ١٠ فرحة خليل (٢٠٠٠م) : الموسوعة النفسية ، الأولى ، دار أسامة ، عمان.

- ١١ ماجدة حميد كمبش : أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي – حركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي في درس التربية الرياضية"، (٢٠١٢م):
بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨)، العدد (٣)، ص٣٩١-.
- ١٢ مایسة أحمد النیال : الخجل وبعض أبعاد الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، ومدحت عبدالحمید ، القاهرة. أبوزید (١٩٩٩م)
- ١٣ مصطفى أكرم : "علاقة الخجل بالصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والانسانية –جامعة مولاى الطاهر السعيدة. (٢٠١٨م)
- ١٤ منى عبدالفتاح لطفى : فعالية برنامج ترويجي حركة اجتماعي مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية ، مجلة دراسات في التعليم الجامعي – جامعة عين شمس العدد (٩) .
- ١٥ ناجي عبد العظيم : فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى الأطفال ، مجلة كلية التربية بالزقازيق . المرشد(٢٠٠٣م) المجلد (١) لعدد (٤٥) .
- ١٦ نهلة أحمد درويش : " على برنامج نفس حركي وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمناز بالمدارس الثانوية المشتركة " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات – الزقازيق.

17- Jones W.H & T.G, Shyness conceptualization and measurement journal of personality and social psychology, Vol. 51 , No 3 pp 629-639 .
Briggs , S.R. and smith (1986)

18- Hornby , A.S : advanced learners dictionary Fourth Edition, Oxford university press, pp : 1180 (1989)

19- Zimbardo , P.G. : The shyness child New york Mgraw – Hill

& Redl, s (1982) company

- 20- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1669-flexibility-tests.html>
- 21- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/1659-tests-balance-element.html>
- 22- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1683-standing-broad-jump-test.html>
- 23- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1670-agility-tests.html>
- 24- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/203-General-physical-tests.html>