

الخل وعلاقته بتحدب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية

أ.م.د. الاء زهير طالبة الدكتوراه-رشا عبد الرزاق عبد

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المديرية العامة لتربية ديالى

rasha81abd@gmail.com

alaa_zohear@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: الخجل، التحدب، طالبات المرحلة الإعدادية

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث بدراسة الخجل وعلاقته بتحدب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية. وتحددت أهداف البحث في التعرف على مستوى الخجل لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على درجة تحدب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على العلاقة بين الخجل وتحديب الظهر، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي في بناء مقياس الخجل، اشتمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الإعدادية في مركز محافظة ديالى وتألقت عينة البحث من (400) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية في مركز مدينة بعقوبة في محافظة ديالى تم اختيارهن عشوائيا، وتم بناء مقياس الخجل لدى طالبات المرحلة الإعدادية، إذ تألف المقياس من (39) فقرة، وتبنى البحث الحالي جهاز (عبد الستار: 2013) لقياس التحدب، واستخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة بيانات من خلال المعالجات الاحصائية، وتم التوصل للنتائج التي حصلت عليها الباحثتان هو وجود علاقة بين الخجل وتحديب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية، واستنتجت الباحثتان الاستنتاجات الاتية وهي إن الخجل هو من المتغيرات التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والبدنية للأفراد.



Shyness and his relationship kyphosis to the preparatory stage students

Associate Pro. Alaa zoheir Associate Teacher: Rasha Abdulrazaq

***College of Physical Education and Sports Science General for Education
Diyala***

key word: shyness -kyphosis - preparatory stage students

The importance of research is studying the shyness and his relationship with the students kyphosis preparatory stage ‘ The current research aims to identify level shyness among middle school students The degree of curvature of the back with the students the preparatory stage ‘ The relationship between shyness and kyphosis ‘ Identify current research studied shyness and convexity of the female students in the preparatory stage And the research sample consisted of 400 female students from the preparatory stage In the center of the city of Baquba in Diyala province ‘ they were selected at random ‘ Current search built device (Sattar: 2013) to measure the kyphosis ‘ It was built shyness scale of the female students in the preparatory stage ‘ It consisted of the scale (39) paragraph ‘ And to address the research data that has been the adoption of (SPSS) statistical tools ‘ And current research results had reached them A relationship between shyness and kyphosis to the students the preparatory stage. The researchers concluded the following Conclusions The shame of variables that affect the mental and physical health for individuals.

1- المقدمة:

يعد المستوى الصحي المتطور للشعوب أحد مقاييس التقدم والرقي الذي تقاس به الأمم. ويشكل القوام السليم أحد علامات الصحة الجيدة. ولهذا السبب اهتمت الأمم في عصرنا الراهن بالرياضة وتوفيرها في كل مكان ولجميع الفئات العمرية، لأنها تعمل على تحسين قوام الفرد وترفع من مستواه الصحي. (حيدر: 2010: 8). والصحة نعمة كبيرة من نعم الله الكثيرة على البشر، وهي غاية ومطمح الإنسان في كل زمان ومكان، ولا توجد إلا في الجسم السليم والعقل السليم والقوام المعتدل. إذ يقول الله تعالى في كتابه الكريم "لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم". وقال ابن كثير في تفسير هذه الآية: أي جعلك سويا مستقيما معتدلا القائمة منتصبا في أحسن الهيئات والأشكال.

وقوام الجسم ليس جمالا وبحسب، بل انه صحة أيضا وان القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدل الاجهاد البدني على العضلات والمفاصل والاربطة (حسنين: 1998: 23)، وكذلك اعوجاج الجسم وعدم تناسب الأعضاء يصيب الجسم بالعديد من الأمراض النفسية منها الخجل، وقد اهتم علم النفس الرياضي بتلك المشكلات وعالجها من خلال الاهتمام و العناية التامة بالرياضي من الناحية النفسية ومحاولة تهيئته نفسياً لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية .

وتعد مرحلة المراهقة عاملا مهما في نمو الفرد نفسيا واجتماعيا حيث تعني المراهقة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي، وتعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، وممكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية، والفسيولوجية والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والدينية، والخلقية) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية (خان: 1989: 48). ما يصاب بالعديد من التشوهات القوامية، وكثير من التشوهات البدنية تكون انعكاسا لبعض المتاعب النفسية أو الاضطرابات الانفعالية في الشخصية، فسقوط الرأس أماماً Dropped head، وتحذب الظهر Kyphosis، واستدارة الكتفين Round Shoulders لدى بعض الفتيات أثناء مرحلة البلوغ ترجع إلى الخجل وعدم الثقة بالنفس وبعض العادات والتقاليد البالية. خذ مثلاً عند نمو الثديين لدى البنات وبروزهما أثناء فترة المراهقة تشعر الفتيات في بعض البيئات ونتيجة لبعض المعتقدات الخاطئة بالخجل من شكلها، مما يجعلها تحاول إخفاء الثديين أو التقليل من بروزهما عن طريق زيادة تحذب الظهر. ومع استمرار هذا المعتقد وهذه العادات الخاطئة تصاب بتشوه تحذب الظهر. كما أن الخجل وضعف الثقة بالنفس قد يجعل المراهق حريصاً على خفض رأسه لأسفل مما يعرضه للإصابة بسقوط الرأس أماماً، والشيء الغريب أننا نصف المراهق الدائم النظر لأسفل بأنه مهذب ولا يرفع عينيه إلى من يخاطبه. ومن خلال الملاحظات اليومية البسيطة يمكن إدراك العلاقة بين الحالة

النفسية للفرد وسماته الشخصية وبين قوامه، سواء الديناميكي (أثناء الحركة) أو الإستاتيكي (في أثناء الثبات). اذ نادراً ما يتواجد شخص يمتاز بالثقة العالية في النفس ومصاب بأي تشوهات قواميه، والعكس صحيح أيضاً. لهذا يلزم قبل البدء في علاج أي تشوه قوامي البحث أولاً عن الأسباب الحقيقية لهذا التشوه، ففي مثل الحالات السابق ذكرها لن تفعل التمرينات كثيراً ما لم تصاحب بمعالجة نفسية. وتكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي هل هناك علاقة بين الخجل وتحذب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

قامت الباحثتان ببناء مقياس الخجل إذ تألف المقياس من (39) فقرة يجاب عليها باختيار أحد البدائل الأربعة أمام كل فقرة وهي (تنطبق عليه دائماً- تنطبق عليه أحياناً-تنطبق عليه نادراً- لا تنطبق عليه ابداً) وبأوزان (4-3-2-1) لل فقرات الإيجابية والعكس بالفقرات السلبية ، كما استعملت الباحثتان جهاز عبد الستار لقياس مستوى التحذب لدى افراد عينة البحث.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي في بناء أداة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

يشمل البحث جميع طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية للدراسة الصباحية في مركز مدينة بعقوبة والبالغ عددها (9) مدارس اذ بلغ عدد طالبات المرحلة الإعدادية فيها (1993)

2-2-1 عينة البحث :

تكونت من (400) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية و طبق عليهم مقياس الخجل الذي قامت الباحثتان ببنائه.

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة الانترنت للمعلومات، مقياس الخجل، جهاز (عبد الستار محمد علي) لقياس التحذب لدى افراد عينة البحث، وهو جهاز الكتروني دقيق صمم لقياس القوام في رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية والعلوم البدنية /جامعة ديالى في العام(2015)، إذ صمم الجهاز لقياس القوام على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية والتشريحية ومنها (تحذب الظهر).

2-4 أداة البحث:

للتحقق من أهداف البحث قامت الباحثتان ببناء أداة البحث وهي:

2-4-1 مقياس الخجل:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب ذلك إعداد أداة لقياس الخجل ، كي يتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي، وعينته، ولتحقيق هذا الغرض، اتبعت الباحثتان الخطوات الآتية:-

أ- تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس:

يعد تحديد بعض الاعتبارات الأساسية والمنطلقات النظرية لبناء المقياس قبل البدء بإعداده خطوة مهمة لا بد منها لأنها تشكل القاعدة التي يستند إليها ذلك المقياس ويستمد منها مقوماته العلمية .

ب- تحديد مجالات أو مكونات المقياس:

حددت مكونات مقياس الخجل في ضوء ما استمدته الباحثة من تصنيف (بيلكونز) للخجل، وبناءً عليه تم تحديد خمسة مجالات وهي (ضعف الكفاءة) و (ضعف المهارات الاجتماعية) و (نقص في مشاعر التقدير الذاتي) و (الشعور بعدم الارتياح في المواقف العامة) و (سلوك التجنب (الهروب) من المواقف الرياضية)، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات في أداة الخجل تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية إذ بلغ عددهم (10) خبراء ملحق (1) وطلبت منهم بيان رأيهم في :

1 . صلاحية تعريف الخجل. 2 . صلاحية التعريف لكل مجال . 3 . شمولية المجالات .

وقد اتفقت جميع آراء الخبراء على المجالات المذكورة أعلاه وبنسبة اتفاق بين (80-100%) على مقياس الخجل.

ج- إعداد فقرات المقياس: لغرض إعداد فقرات المقياس قامت الباحثتان بالاطلاع على المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة بمقياس البحث بصياغة بعض فقرات المقياس الملائمة لكل مجال من المجالات الأربعة، وفي ضوء تعريفاتها ، فقد قامت الباحثتان بالاعتماد على ما جاء في تصنيف (بيكونز) :

وأصبح المقياس بأربع مجالات وكانت بواقع (10) فقرات في كل مجال ، إذ بلغت عدد فقراته (40) فقرة منها (3) إيجابية و (37) سلبية ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) توزيع فقرات مقياس الخجل حسب كل مجال

ت	المجالات	عدد الفقرات	ترتيب الفقرات
1	ضعف الكفاءة	10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	ضعف في المهارات الاجتماعية	10	11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-
3	نقص في مشاعر تقدير الذات	10	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31
4	الشعور بعدم الارتياح في المواقف العامة	10	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-
المجموع		40	

د - تحديد بدائل الإجابة للمقياس:

بعد أخذ الباحثان بآراء السادة الخبراء بمدى ملائمة بدائل الإجابة فقد وضعت الباحثتان أربعة بدائل لتقدير الاستجابة على فقرات المقياس وهي : (لا تنطبق عليّ، تنطبق عليّ نادراً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ دائماً).

و- إعداد تعليمات المقياس:

لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت الباحثتان تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبات سرية المعلومات وأن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط ، وعمدت الباحثتان إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا تتأثر المستجيب به عند الإجابة فقد أكد كرونباخ على إن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف إجابته ، (Cronbach: 1970 : 46)، لذا طلبت الباحثتان الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة.

2-4-2 التحليل الإحصائي لمقياس الخجل:

يهدف التحليل الإحصائي أعداد فقرات تتمتع بخصائص سايكومترية مناسبة وبالتالي فإنها تتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية للفقرات الأداة الجيد منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها (Ghiselli:1981 : 421) ، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي اتبعت الخطوات الآتية:

أ. قامت الباحثتان بتطبيق الأداة على عينة مؤلفة من (400) طالبة من مجتمع البحث ، واختيرت بالأسلوب العشوائي الطبقي ، إذ يشير (Nunnally 1978) إلى أنه حجم عينة التمييز يرتبط بعدد فقرات الأداة إذ يجب أن لا يقل عن خمسة أمثال عدد الفقرات للحد من اثر الصدفة في التحليل الإحصائي (Nunnally: 1978 : 262).

ب. قامت الباحثتان بتصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة بحسب نوعها (سلبى/إيجابى) وجمع درجات الفقرات بإعطائها درجة كلية لكل استمارة.

ج. ترتيب الاستثمارات إل(400) تنازليا من أعلى درجة إلى أقل درجة.
د . سحب (27%) من المجموعة العليا و (27%) من المجموعة الدنيا وقد بلغت الاستثمارات في كل مجموعة (108) استمارة.

إن التحليل الإحصائي للدرجات التي يتم الحصول عليها من خلال استجابات عينة من الأفراد تكشف عن دقة الفقرات في القياس التي وضعت من أجله (Ebel، 401 : 1972) . ويمكن التحقق من ذلك على النحو الآتي:

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين : Extreme Groups Method :-

يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد وبناءاً على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها في الأداة ، وقد جرى التحقق من ذلك باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ونسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا من حجم العينة، (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، حيث إن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن -Kelly:1955:468 (471).

وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات الأداة بوصف إن القيمة التائية المحسوبة تمثل القدرة التمييزية للفقرة (Edwards:1993:153-154) يتبين بأن جميع الفقرات ذات تمييز مقبول والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات أداة الخجل

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة
1	3.589	1.270	2.732	1.230	5.130
2	4.141	0.788	2.688	1.123	6.847
3	4.259	0.928	3.111	1.174	4.980
4	3.375	0.777	2.616	1.110	2.878
5	3.563	1.279	2.688	1.155	5.374
6	4.438	1.515	2.670	1.102	5.413
7	4.759	0.961	2.563	1.113	2.413
8	4.681	1.108	2.863	1.169	4.814
9	4.429	1.456	2.643	1.138	4.499
10	4.429	1.456	2.607	1.077	6.579
11	3.866	1.119	2.623	0.987	4.146

6.561	1.222	2.589	1.221	4.616	12
4.078	1.133	2.634	1.218	4.107	13
5.724	1.141	2.688	1.240	4.250	14
5.838	1.089	2.120	0.615	4.491	15
4.774	1.281	2.420	0.825	4.257	16
3.126	1.313	3.027	0.905	4.427	17
2.888	0.838	1.455	1.187	3.795	18
6.519	1.257	2.980	1.141	4.159	19
7.401	0.982	2.441	1.126	4.545	20
7.078	1.108	2.627	1.236	4.054	21
5.116	0.979	2.586	1.111	4.473	22
6.028	0.875	2.326	0.804	4.545	23
7.886	0.568	2.484	0.594	4.446	24
2.244	1.241	2.717	1.124	4.020	25
3.981	1.041	2.452	1.157	3.893	26
3.482	1.094	2.016	0.838	4.545	27
2.746	1.109	2.818	0.982	4.188	28
2.819	1.086	2.802	1.169	4.036	29
4.188	1.135	2.422	0.989	4.605	30
4.215	1.109	2.752	0.934	4.214	31
3.666	1.118	2.673	1.102	4.309	32
2.014	1.113	2.345	1.100	3.798	33
3.085	0.988	2.984	1.111	3.991	34
5.178	1.116	2.714	1.141	4.277	35
7.852	1.131	2.321	1.153	4.712	36
4.018	1.162	2.598	1.33	4.070	37
4.169	1.013	2.298	1.427	4.838	38
4.918	0.958	2.941	0.870	4.313	39
*1.938	1.123	4.117	1.087	4.757	40

2- صدق الفقرات (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) Internal consistency coefficient:

استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً لأن قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (113,0) عند مستوى (05,0) وبدرجة حرية (214) والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الخجل

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.231	معنوي	28	---	---
2	---	---	29	---	---
3	0.407	معنوي	30	0.287	معنوي
4	---	---	31	---	---
5	0.276	معنوي	32	0.252	معنوي
6	---	---	33	0.550	معنوي
7	0.492	معنوي	34	---	---
8	---	---	35	---	---
9	0.256	معنوي	36	0.624	معنوي
10	0.249	معنوي	37	0.417	معنوي
11	0.382	معنوي	38	0.446	معنوي
12	---	---	39	---	---
13	0.414	معنوي	40	---	---

2-5 الخصائص السايكومترية لمقياس (الخجل):

2-5-1 صدق المقياس Validity Scale:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس والمقياس الصادق هو المقياس القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (Anastasia & Urban: 1988:139). وقد تحقق الصدق لمقياس الخجل من خلال الآتي:-

1- الصدق الظاهري Face Validity:

ويعني الصدق الظاهري مدى انتساب مضمون الفقرات للسمة المقاسة، ويعتمد الباحث في ذلك على المحكمين، ومن هنا فإن العقبة الأساسية التي تقف أمام الباحث هي اختيار الحكم

المناسب الذي يهتم بالموضوع، حتى لا يصل إلى نتائج مبنية على صدق زائف (عودة وملكاوي: 1992:95).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الخجل في صدق التعريف النظري مع مجالاته وذلك بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملائم مجتمع الدراسة.

2- الصدق المنطقي Logical Validity :

ويتحقق من خلال التعريف الدقيق للمفهوم الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المفهوم (Allen & Yen: 1979:96)، وقد عد هذا النوع من الصدق متوفرا في المقياس الحالي، إذ تم تحديد تعريف نظري واضح للخجل، فضلا عن التحقق من أن فقرات المقياس قد غطت مكونات الخجل.

3- صدق البناء Construct Validity :

ويستعمل في معرفة مدى قياس المقياس لظاهرة أو سمة سلوكية معينة، إذ يحاول الباحث معرفة طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى إلى قياسها المقياس، (الزوبعي وآخرون: 1987:43)، ولتحقيق هذا النوع من الصدق استعملت الباحثتان مصفوفة معاملات الارتباط إذ تستعمل لمعرفة المكونات الأساسية للظواهر التي يخضعها الباحث للقياس ويعد وسيلة دقيقة لمعرفة صدق المقياس من حيث ارتباط المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للمجالات المكونة لأداة الخجل و كما موضح بالجدول (4).

الجدول (4) معامل الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية على المقياس

ت	المجالات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	ضعف الكفاءة	0.841	معنوي
2	ضعف في المهارات الاجتماعية	0.698	معنوي
3	نقص في مشاعر تقدير الذات	0.879	معنوي
4	الشعور بعدم الارتياح في المواقف العامة	0.786	معنوي

2-5-2 - الثبات Reliability :

ويعرف الثبات بأنه الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار (عودة وملكاوي: 1992:161). ومن شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عالٍ (Anastasia)، (1976:103) وقد تم إيجاد مؤشرات ثبات الاختبار بطريقتين هما:

1- طريقة إعادة الاختبار Test- retest :

يؤشر حساب الثبات بطريقة إعادة المعامل الاستقرار عبر الزمن (Dawas:1997: 4)، ولإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق طبق مقياس الخجل على عينة قوامها (60) طالبة تم اختيارهن

بصورة عشوائية من إعدادية ثوبية الاسلامية للبنات و ثانوية العدنانية للبنات، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين ، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (80،0) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

2- طريقة الفاكرونباخ Internal Consistency Coefficient :وتقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة وملكاوي : 1992:149)، إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally:1978:230).

ولحساب درجة الثبات، تم اعتماد عينة التطبيق الأول في عينة ثبات إعادة الاختبار والبالغة (60) طالبة باعتماد إجاباتهن لكل فقرة مع الدرجة الكلية لكل مستجيب منهم وقد بلغ معامل الثبات (82،0) الدرجة وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

2-5-3 وصف مقياس الخجل:

يتألف مقياس الخجل من (39) فقرة بصيغته النهائية (ملحق 2)، وهي تتوزع على (4) مجالات تكون مكون واحد هو الخجل وتضم بدائل الإجابة للمقياس اربعة بدائل، توزعت درجاتهم بين (4) كونها حد أعلى للمقياس و(1) كونها حد أدنى للمقياس بالنسبة للفقرات الإيجابية و العكس للفقرات السلبية وبذلك يكون الحد الأعلى للإجابة نظرياً هي (156)، وأقل درجة هي (39)، حيث بلغ المتوسط الفرضي لمقياس الخجل (5،97) .

2-6: التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بتاريخ 6/3/2016 بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينه من طالبات المرحلة الإعدادية في مركز مدينة بعقوبة وهن من مجتمع البحث نفسه، تم اختيارهم بشكل عشوائي وعددهن (60) والذين استبعدوا من التجربة الرئيسية

2-7: التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية للفترة 13-17/3/2016 إذ تم تطبيق مقياس الخجل على عينة البحث الرئيسية، إذا استغرق مدة تطبيق المقياس 15 دقيقة وتم شرح تعليمات المقياس لعينة البحث وتم تصحيح الاجابات لغرض معالجتها احصائيا ووضعها في جداول خاصة .

2-8: الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الحقيبة (spss) لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ستستعرض الباحثتان عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن أجل ذلك لجأت الباحثتان إلى عرض النتائج على شكل جداول " لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (شتملر: 1974: 35).

3-1 عرض نتائج التعرق على مستوى الخجل لعينة البحث وتحليلها:

يتضمن هذا المحور عرض وتحليل لنتائج للتعرف على مستوى الخجل لدى أفراد عينة البحث التي تم التوصل إليها بعد معالجتها احصائيا

جدول (5) الاختبار التائي في الخجل لإفراد عينة البحث

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي للخجل	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
400	5,98	5,1	5,97	399	33,13	96,1	دال عند مستوى 05,0

ومن خلال ملاحظتنا الى الجدول رقم (5) وبعد تفريغ البيانات التي حصلت عليها الباحثتان من مقياس الخجل ومعالجتها احصائيا وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (33,13) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (399) وهذا يدل على ارتفاع مستوى الخجل لدى أفراد عينة البحث.

3-2 عرض نتائج درجة التحذب لدى أفراد عينة البحث على جهاز (عبد الستار، 2015) لقياس تحذب الظهر وتحليلها:

جدول (6) الاختبار التائي في تحذب الظهر لإفراد عينة البحث

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي للخجل	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
400	55,8	35,0	99,6	399	78	96,1	دال عند مستوى 05,0

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (6) وبعد تفريغ البيانات التي حصلت عليها الباحثتان من جهاز (عبد الستار، 2015) لقياس تحذب الظهر لدى عينة البحث ومعالجتها احصائيا وباستخدام الاختبار

التائي لعينة واحدة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (78) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (399) وهذا يدل على ارتفاع درجة التحذب لدى أفراد عينة البحث .

3-3 عرض وتحليل نتائج لمعرفة العلاقة ما بين الخجل ومستوى التحذب لدى أفراد عينة البحث :

جدول (7) يوضح العلاقة الارتباطية بين الخجل والتحذب

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الخجل النفسي	5,98	5,1	25,2	398	13,618	1,96	دال عند مستوى 05,0
تحذب الظهر	55,8	35,0	123,0				

ومن خلال ملاحظتنا للجدول رقم (7) وبعد تفريغ البيانات التي حصلت عليها الباحثان من مقياس الخجل وجهاز (عبد الستار، 2015) لقياس تحذب الظهر ومعالجتها احصائيا وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (13,618) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (398) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الخجل وتحذب الظهر .

3-4 مناقشة نتائج البحث:

تبين من نتائج التي عرضها في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (08,8) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (399) وهذا يدل على ارتفاع مستوى الخجل لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وتعزو الباحثان سبب ارتفاع مستوى الخجل لدى الطالبات وذلك لان الطالبات في مرحلة المراهقة وخلال فترة المراهقة يظهر على المراهقة الخجل بسبب بعض المشاعر التي تتعرض لها في هذه المرحلة من النمو ويرجع ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية والجسمانية التي تسبق فترة البلوغ بسبب نشاط الغدد الصماء وهذا النشاط له أثاره في زيادة الحساسية والشعور بالخجل عند المراهقين (الصبان: 23:199).

اما الجدول (6) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (78) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (399) وهذا يدل الى أن أفراد عينة البحث يعانون من تحذب الظهر ، وتعزو الباحثة سبب ذلك بأن الخجل من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتجعله سريع الارتباك فاقد الثقة بالنفس ويقوامه (المعروف : 13:2000)

اما الجدول (7) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (07,106) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (96,1) عند مستوى دلالة (05,0) وبدرجة حرية (398) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين الخجل والتحدب ،وتعزو الباحثة سبب ذلك بان التحدب لدى طالبات عينة البحث ناتج عن الخجل وهو حالة نفسية اذ تعد الحالة النفسية من أهم الاسباب التي من الممكن أن تساعد على وجود الانحرافات القوامية (محمد:2007:41)

4-الخاتمة :

وفي ضوء النتائج التي حصلت عليه الباحثتان استنتجتا إن الخجل هو من المتغيرات التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والبدنية للأفراد، و وجود علاقة ارتباطية بين الخجل وتحدب الظهر لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

واوصت الباحثتان باستعمال مقياس الخجل الذي أعدته الباحثتان للكشف عن مستوى الخجل لدى طالبات المرحلة الإعدادية في المحافظات الأخرى ، كما أوصت الباحثتان بتشجيع الطالبات على المشاركة في أداء التمرينات المناطة بهن في درس التربية الرياضية لرفع عامل الخجل وتطوير مستواههن الرياضي .

المصادر والمراجع:

- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية، مطابع دار الكتب، جامعة الموصل، 1981.
- الصبان، انتصار سالم؛ المشكلات النفسية والشخصية والحاجة للإرشاد لدى بعض طالبات كلية التربية للبنات بجدة، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس. العدد، 1999، 11.
- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسين: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، اريد ، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، مطبعة جامعة اليرموك، 1992.
- المعروف ، صبحي عبد اللطيف ؛ الخجل مرض اجتماعيا ونفسيا ، مجلة دراسات أسرتي ، العدد 174 ، عمان 2000.
- حسانين، محمد صبحي ؛ القوام السليم للجميع ، دار الفكر للنشر، ط 1 ، 1998.
- حيدر، محمد عبد الحليم ؛ القوام والتمرينات العلاجية، صنعاء، 2010 .
- خان وآخرون؛ علم النفس الطفولة والمراهقة، بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي، 1989.
- *شتملر، رودى؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية: (ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974).
- علي ، عبد الستار محمد ؛ تصميم وتقنين جهاز الكتروني لقياس القوام على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية والتشريحية للطلبة المقبولين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.
- *محمد، أقبال رسمي؛ القوام والعناية بأجسامنا "الانحرافات القوامية وعلاجها"، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2007.
- *Allen، M. J; & Yen، W. M. Introduction to Measurement Theory. California : Brock، Cole .1979
- *Anastasi A ، & urbinas: psychological Testing ، New York Macmillan.1988.
- *Cronbach، T.M.: Research in Development of psychology – The Free press – New York، 1970.
- *Dawas، R.M: Fundamentals of Attitude Measurement ، 2nd John wiley& sons ، New York.1997.
- *Edwards ، L .: Applid Analysis of variance in Behavioral science ، Marcel Dekker ،New York.1993.



- Ghiselli ، etal .: Measurment Theory for Behavioral Sciences ، W.H. free man& company ، san Francisco .1981.
- *Kelly، G، A.. the psychologv of personal ،New York.
- *Nunnally ، J .C.(1978): Psychometric theory. New York ، McGraw – Hill.1955.



مقياس الخجل

ت	الفقرة	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه احيانا	لا تنطبق عليه ابدا
1	أرتبك قبل حدوث موقف اجتماعي أو رياضي			
2	يصعب علي المشاركة في نقاش ما مع الآخرين.			
3	أتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من مدارس أخرى			
4	أتردد قبل المشاركة في المسابقات الرياضية .			
5	تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في أي مشاركة رياضية			
6	يصعب علي الوقوف منتصبه القامة عند المشاركة في موقف رياضي.			
7	أعامل الطالبات دون ذكر عيوبهم في المواقف الرياضية والاجتماعية.			
8	أتجنب اداء المهارات الرياضية امام الطالبات			
9	أتردد في الاشتراك في تقييم الاداء الرياضي لزميلاتي			
10	يصعب علي أن أبادر في لقاء التحية على أحد.			
11	أتجنب المشاركة في الحديث عن الأمور الخاصة .			
12	يصعب علي التغلب على خجلي في المواقف الجديدة .			
13	أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين.			
14	أتحاشى مشاركة زميلاتي في الحديث .			
15	أبتعد عن الآخرين .			
16	أبتعد عن المشاركة في المنافسات الرياضية			
17	أتردد في الاستفسار حول مهارة رياضية أمام الطالبات خشية من سخريتهن			
18	أتردد دائما عند سؤالي شخصا ما عن أمر معين .			
19	أنزعج عندما تنتظر نحوي الطالبات.			
20	أحيانا ما أجد أنه من الصعب أن أغير من نفسي.			
21	أستطيع التحكم في انفعالاتي.			
22	أجد صعوبة في حل مشكلاتي.			
23	اشعر بعدم الرضا عن وضعي الحالي.			
24	أعتقد انني لست على ما يرام.			
25	أشعر أنني شخص جدير الاهتمام.			

متدحني أحد ما				
زميلاتي عند ادائي للتمرينات الرياضية				
المدرسي الجديد فأني اجد صعوبة الاندماج				
بتنازني مدرس الرياضة من اداء التمرين				
خطأ في اداء التمرين				
درس التربية الرياضية يؤثر على مستوى أدائي				
برق الرياضية				
ان اصل الى افضل مستوى بين زميلاتي في				
عني من المشاركة في التمرينات الرياضية				
في اداء المهارة عند شعوري بالخلج				
ين أشعر بالخلج				
ومة وتظهر خاطئة				
رياضية اشعر بالخلج				
أشعر بالخلج				

تأثير التدريب بأسلوب (CrossFit)
في تطوير القوة

الخاصة للملاكمين الشباب

طالب الدكتوراه - سيف سعد احمد

أ.د. فخري الدين قاسم

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

saif07_saad@yahoo.com

d.fakhir@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تدريبات Cross Fit - القدرة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة

ملخص البحث

إن رياضة الملاكمة لها خاصية تدريبية أسوة بالرياضات الأخرى إذ تعتمد على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة المتمثلة بالقدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة، والعمل على تطوير هذه المتغيرات بغية الارتقاء بالإنجاز ضمن هذه الفعالية فمن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرّباً للفعالية لاحظ وجود بعض المشكلات أهمها هو التركيز على تطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة بالقدرة الانفجارية المميزة بالسرعة، ولأجله ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات بأسلوب CrossFit والذي يعمل على تطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب، وهدف البحث اعداد تمرينات بأسلوب Cross Fit، والتعرف على مدى تأثير التمرينات المعدة