

مساهمة الرياضة المدرسية في تحسين مهارات التواصل وعلاقته بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة
الثانوية

The contribution of school sports to improving communication skills and its relationship to social
shyness among secondary school students

Laouar Tahar

جامعة خميس مليانة، T.LAOUAR@UNIV-DBKM.DZ

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2024/01/05

تاريخ القبول: 2024/05/30

تاريخ النشر: 2024/12/01

doi.org/10.5281/zenodo.15183642

الكلمات المفتاحية: مهارات التواصل،
الخلل الاجتماعي، الرياضة المدرسية،
تلاميذ الثانوية.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مساهمة الرياضة في تحسين مهارات التواصل وعلاقتها بالخلل الاجتماعي، اعتمد المنهج الوصفي، اعتمدت العينة المتاحة وبلغت 138 تلميذ (م=46، م=46، م=46)، استخدم مقياس مهارات التواصل ومقياس الخلل الاجتماعي، توصلت الدراسة إلى: توجد علاقة عكسية متوسطة بين مهارات التواصل والخلل الاجتماعي لدى المجموعات الثلاثة، توجد فروق بين (م1 وم2)، (م1 وم3)، لا توجد فروق بين م2 وم3، نستنتج أن ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية مهارات التواصل وتخفف من درجة الخلل الاجتماعي.

Abstract

The study aimed to reveal the contribution of sports to improving communication skills and their relationship to social shyness. The descriptive approach was adopted, sample available (138) divided into 3g (M1 = M2 = M3 = 46). The communication skills scale and the social shyness scale. The study concluded: There is a moderate inverse relationship. Between communication skills and social shyness in the three groups, there are differences between (M1 and M 2), (M1 and M 3), and there are no differences between (M2 and M3). We conclude that practicing physical education and sports class contributes to the development of communication skills, and reduces Degree of social shyness.

الباحث المرسل: لعور الطاهر
الايمل:

T.LAOUAR@UNIV-DBKM.DZ

Keywords: communication skills, social shyness, school sports, High school students.

I - مقدمة:

تندرج المهارات الاجتماعية في إطار فهم الأعراف والتقاليد والمبادئ الاجتماعي للمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، وقد تتأثر بشكل كبير لدى المراهق وتؤثر على حياته الاجتماعية والشخصية، وهي تمكن المراهق من التفاعل بشكل فعال ومناسب مع الآخرين في السياق الاجتماعي، بيئة المراهق لها دور هام في تنمية مهاراته الاجتماعية حيث توفر مساحات تفاعل مع مختلف الفئات العمرية، وخصوصا البيئات المنظمة مثل المساجد ونوادي الرياضة والمدارس، والبيئة المدرسية أرضية أساسية لتعزيز المهارات الاجتماعية، و"يعتبر التلاميذ الذين لديهم مهارات اجتماعية أفضل لديهم حياة مهنية ناجحة بالإضافة إلى حياتهم الشخصية" (Monika & Dr. Rajkumari, 2023, p 420)، و"بينما تلعب المدارس دور كبيرا في تنمية المهارات الاجتماعية، هناك اعتراف متزايد بأن البرامج الرياضية المدرسية قادرة على تحقيق ذلك" (Le Phuoc, 2023, p 1048)، حيث توصلت دراسة كل من (Ayyildiz Durhan, 2021) و (Lu Lv) (Kazushi, 2015) إلى أن "الانشطة الرياضية لها تأثير إيجابي في تحسين المهارات الحياتية، فالبرامج الرياضية "تعزز التنمية النفسية والاجتماعية وهي تستخدم كوسيلة لتوفير الخبرات التي تعزز اكتشاف الذات وتعليم المشاركين المهارات الحياتية بطريقة مقصودة ومنهجية، وحددت هذه البرامج بأهداف واستراتيجيات معينة لتعزيز تعميم ونقل المهارات الحياتية إلى مجالات حياتية أخرى" (Katrijn and all, 2020, p 798).

في مراجعة منهجية توصل (Jiayu, Li & Weide, 2022) إلى وجود أدلة قوية حول تأثير الأنشطة الرياضية على السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى الأطفال والمراهقين الأصحاء، وفي دراسة منهجية أخرى أجراها (Katrijn and all, 2020) وجد أن جميع دراسات التربية البدنية إيجابية فيما يتعلق بتأثيرها على مهارات الاتصال والحفاظ على الحوار، ويؤكد إيشيكورا (1999) حسب ما ذكره (Lv, L. & Takami, 2015) في دراسة على التلاميذ الجدد أن "التربية البدنية سهلت التفاعل والتواصل مع الآخرين" (p 394)، و"يمكن للرياضات المدرسية أن تؤثر على مهارات الاتصال بتوفير الفرص للتلاميذ لممارسة التعبير عن أنفسهم بوضوح وفعالية" (Le Phuoc, 2023, p 1410).

من ناحية أخرى "التلاميذ الذين يعانون من ضعف في المهارات الاجتماعية قد يكونون أكثر عرضة للتعرض للعزلة الاجتماعية، والصراع، والصعوبات العاطفية" (Le Phuoc, 2023, p 1048)، وهذا يكون عادتا نتاج الخجل والاحساس بالضعف وعدم القدرة على مجارات

مساهمة الرياضة المدرسية في تحسين مهارات التواصل وعلاقته بالخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المواقف الاجتماعية بالكيفية المناسبة للتفاعل معها، حيث يشير (عبد الله، 2009) إلى أن نسبة (68%) من المواقف التي تثير الخلج الاجتماعي هي مجرد التواجد داخل مجموعة كبيرة" (ص 38)، وهذا قد يجعل الفرد أمام مواقف يصعب التعامل معها، و"تتأثر مواقف الشخص ومشاعره وسلوكياته من خلال إظهار الخلج في السلوك، وسلوك الخلج له تأثير طويل الأمد على حياة البالغين والتلاميذ" (Muhammad and all, 2021, p 408)، حيث توصلت دراسة كل من (قواسمية، 2020) و(لمتيوي، ودرودن 2019) إلى أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم في التخفيف من الشعور بالخلج لدى التلاميذ، ويؤكد مرشد (2003) على أن "الخلج مشكلة حقيقية يجب أن تحظى بما تستحق من البحث والاهتمام" (مروان، 2008، ص 59)، لأجل التوصل إلى ما يساعد على التخلص منه لدى المراهقين، ويؤكد (Lv, L. & Takami, 2015) على أنه "هناك حاجة ملحة لتحسين المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعات لتمكينهم من التواصل بشكل فعال مع الآخرين" (p 394).

تسعى هذه الورقة العلمية للكشف عن دور الرياضة المدرسية في تنمية مهارات التواصل وعلاقتها بالخلج الاجتماعي والكشف عن الفروق في مهارات التواصل والخلج الاجتماعي بين أفراد العينة الذكور والإناث وبين الممارسين وغير الممارسين للرياضة، الكشف عن أثر مهارات التواصل في الخلج الاجتماعي، تم تخطيط هذا العمل البحثي، من خلال طرح التساؤل التالي: هل تساهم الرياضة المدرسية في تنمية مهارات التواصل وتأثيرها على الخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

للإحاطة بجوانب الإشكالية تم التطرق لطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل لمهارات التواصل علاقة بالخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل توجد فروق في مهارات التواصل بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل توجد فروق في الخلج الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل لمهارات التواصل أثر في الخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

II - الطريقة وأدوات:

1- مجتمع وعينة الدراسة: يتمثل المجتمع في تلاميذ المدارس الثانوية وتم اختيار العينة المتاحة، ويشير (بن جخل، 2019) إلى أن "العينة المتاحة تتكون من نوعين هما: العينة الملائمة حيث الأفراد فيها واقعيين ضمن حيز ملائم للبحث، والعينة التطوعية

حيث أن الأفراد فيها يشاركون بناء على رغبتهم" (ص 64)، وقد تم أخذها من (4 ثانويات)، حيث تتمثل العينة الملائمة في التلميذات الغير ممارسة للرياضة (م=1=46)، أما العينة التطوعية تم سحبها من خلال إعلان الباحث لمن يرغب المشاركة في الدراسة حيث يتم أخذ نفس العدد الذي تم الحصول عليه من غير الممارسين من نفس الفوج، وبلغ عددهم (م=2=46 تلميذة ممارسة، م=3=46 تلميذ ممارس).

2- إجراءات الدراسة: وتشمل على:

1-2 - المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته هذه الدراسة.

2-2 - تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: مهارات التواصل، المتغير التابع: الخجل الاجتماعي.

3-2- مجالات البحث:

✓ المجال الزمني: تم في الفصل الأول للموسم الدراسي 2022-2023.

✓ المجال المكاني: تم إجراء البحث في ثانويات بعض المدن لولاية أم البواقي.

✓ المجال البشري: شمل كل التلاميذ المتدربين في الثانوية.

4-2- التحديد الإجرائي للمفاهيم:

1-4-2- مهارات الاتصال: يقصد بها السلوكيات التي تصدر عن التلاميذ خلال التواصل بينهم في مختلف المواقف ويعبر عنها بدرجة في المقياس.

2-4-2- الخجل الاجتماعي: يقصد به عزوف التلميذ عن التفاعل داخل الجماعة أو مع زملائه، وعدم القدرة على نهج سلوكيات وردود فعل تناسب الموقف الاجتماعي الذي يتعرض له، ويعبر عنها بدرجة في مقياس الخجل.

5-2- الأدوات:

1-5-2- مقياس مهارات التواصل: يتكون من (32) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي:

✓ مجال مهارات الاستماع يتضمن (4، 5، 10، 11، 17، 21، 22، 23).

✓ مجال مهارات التحدث يتضمن (6، 7، 12، 13، 16، 24، 25، 31، 32).

✓ مجال القدرة على فهم الآخرين يتضمن (8، 9، 14، 18، 20، 28).

✓ مجال إدارة العواطف يتضمن (1، 2، 3، 15، 19، 26، 27، 29، 30).

التصحيح والتفسير: تتراوح العلامة الكلية بين (32-160) والمتوسط هو (96)، وتعطى الدرجات مقسمة كالتالي (بدرجة كبيرة جدا 5، بدرجة كبيرة 4، بدرجة متوسطة 3، بدرجة قليلة 2، بدرجة قليلة جدا 1) (أبو أسعد، 2011، ص ص 24-27).

2-5-2- مقياس الخجل الاجتماعي: يتكون من 20 عبارة من خمسة بدائل هي: (1 أبدا، 2 قليلا، 3 باعتدال، 4 كثيرا، 5 دائما) وتكون أدنى درجة (20) وأعلى درجة (100) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (60) درجة، أي إذا حصل المفحوص على أقل من 60 درجة فلديه خجل منخفض وأعلى من 60 درجة فلديه خجل مرتفع. (الأنصاري، 2002، ص 17).

3-5-2- الأسس العلمية للأدوات:

جدول رقم (01) يوضح معاملات الصدق والثبات

المتغيرات	N	مقياس مهارات التواصل	مقياس الخجل الاجتماعي
ألفا كرونباخ	33	0.69	0.83
التجزئة النصفية		0.85	0.82

2-6- الأدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط

بيرسون، تحليل التباين، الانحدار، التوزيع الطبيعي.

2-6-1- التوزيع الطبيعي للبيانات:

جدول رقم (02) لقيم الاعتدالية لمتغيرات البحث

المتغيرات	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic
مهارات التواصل	الإناث ممارسات الرياضة م2	0.077	46	0.200 [*]	0.978	46	0.533
	الذكور الممارسين الرياضة م3	0.077	46	0.200 [*]	0.978	46	0.533
	الاناث المعفية من الرياضة م1	0.141	46	0.023	0.958	46	0.098
الخلل الاجتماعي	الإناث ممارسات الرياضة م2	0.128	46	0.058	0.956	46	0.081
	الذكور الممارسين الرياضة م3	0.120	46	0.094	0.964	46	0.166
	الاناث المعفية من الرياضة م1	0.088	46	0.200 [*]	0.972	46	0.329

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02): أن قيم الدلالة للتوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث للعينات الثلاثة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يدل على أن البيانات تتمتع بالاعتدالية أي أن الإحصاء المعتمد هو الكمي (البارامترية).

III – النتائج:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: لمهارات التواصل علاقة بالخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

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

العينة	N	مهارات التواصل		الخلج الاجتماعي		الارتباط	معنوية	دلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	بيرسون	sig	
الإناث الممارسة	46	124.67	11.99	37.97	7.97	-0.47	0.00	دال
الإناث المعفية	46	113.61	17.84	52.89	13.91	-0.52	0.00	دال
الذكور ممارسين	46	130.67	11.99	39.69	8.34	-0.40	0.00	دال
درجة الحرية = 45		$\alpha = 0.05$						

من خلال الجدول رقم (03): نجد (بيرسون = -0.47) بمستوى الدلالة ($0.05 > 0.00$) وهي دالة إحصائية، ما يعني أنه توجد علاقة عكسية متوسطة دالة إحصائية لمهارات التواصل بالخلج الاجتماعي لدى الإناث الممارسة للرياضة.

نجد (بيرسون = -0.52) بمستوى الدلالة ($0.05 > 0.00$) وهي دالة إحصائية، يعني أنه توجد علاقة عكسية متوسطة دالة إحصائية لمهارات التواصل بالخلج الاجتماعي لدى الإناث المعفية من ممارسة الرياضة.

نجد (بيرسون = -0.40) بمستوى الدلالة ($0.05 > 0.00$) وهي دالة إحصائية، يعني أنه توجد علاقة عكسية متوسطة دالة إحصائية لمهارات التواصل بالخلج الاجتماعي لدى الذكور الممارسين للرياضة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية في مهارات التواصل بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (04) يوضح نتائج تحليل التباين للفروق في مهارات التواصل

مهارات التواصل	المتوسط	الانحراف	قيمة F	القيمة	الدلالة
الإناث الممارسة للرياضة	124.67	11.99	17.06	0.00	دالة إحصائية
الإناث المعفية من الرياضة	113.61	17.84			
الذكور الممارسين للرياضة	130.67	11.99			

مساهمة الرياضة المدرسية في تحسين مهارات التواصل وعلاقته بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

من خلال الجدول رقم (04): نجد (ف = 17.06) بمستوى ($0.05 > 0.00$) وهي دالة إحصائية، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينات في مهارات التواصل، ونجد أن أعلى قيمة للمتوسطات هي متوسط الذكور الممارسين للرياضة بقيمة (130.67) وأقل قيمة هي متوسط الإناث المعفية من الرياضة بقيمة (113.61).

جدول رقم (05) يوضح تحليل التباين بين عينات البحث في مهارات التواصل

مهارات التواصل	فروق المتوسطات	القيمة	الدالة
الإناث الممارسة م2 والإناث المعفية م1	11.06	0.00	دالة
الإناث م2 والذكور م3 الممارسين	6	0.11	غير دالة
الإناث المعفية م1 والذكور الممارسين م3	17.06	0.00	دالة

من خلال الجدول رقم (05): الذي يوضح الفروق جاء الفارق بين الإناث الممارسة للرياضة والإناث المعفية من الرياضة بقيمة (11.06) بدلالة (0.00) وهي دالة إحصائية لصالح الإناث الممارسة للرياضة.

أما الفارق بين الإناث المعفية من الرياضة والذكور الممارسين للرياضة كان بقيمة (17.06) بدلالة (0.00) وهي دالة لصالح الذكور الممارسين للرياضة.

بينما الفارق بين الإناث الممارسة للرياضة والذكور الممارسين للرياضة بقيمة (6) بمستوى الدلالة (0.11) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية في الخلل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (06) يوضح نتائج تحليل التباين للفروق في الخلل الاجتماعي

الخلل الاجتماعي	المتوسط	الانحراف	قيمة F	القيمة	الدالة
م2 الإناث الممارسة للرياضة	37.97	7.97	28.11	0.00	دالة
م1 الإناث المعفية من الرياضة	52.89	13.91			
م3 الذكور الممارسين للرياضة	39.69	8.34			

من خلال الجدول رقم (06) نجد (ف = 28.11) بمستوى ($0.05 > 0.00$) وهي دالة إحصائية، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينات في الخلل الاجتماعي، ونجد أن أعلى قيمة للمتوسطات هي متوسط الإناث المعفية من الرياضة بقيمة (52.89) وأقل قيمة هي الإناث الممارسة للرياضة بمتوسط قيمته (37.97).

جدول رقم (07) يوضح تحليل التباين بين عينات البحث في مهارات التواصل

الخجل الاجتماعي	فروق المتوسطات	الاحتمالية	الدالة
الإناث الممارسة م2 والإناث المعفية م1	14.91	0.00	دالة
الإناث م2 والذكور م3 الممارسين	1.72	0.71	غير دالة
الإناث المعفية م1 والذكور الممارسين م3	13.19	0.00	دالة

من خلال الجدول رقم (07): الذي يوضح الفروق جاء الفارق بين الإناث الممارسة للرياضة والإناث المعفية من الرياضة بقيمة (14.91) بالدلالة (0.00) وهي دالة إحصائيا لصالح الإناث المعفية من الرياضة.

أما الفارق بين الإناث المعفية من الرياضة والذكور الممارسين للرياضة بقيمة (13.19) بالدلالة (0.00) وهي دالة لصالح الإناث المعفية من الرياضة. بينما الفارق بين الإناث الممارسة للرياضة والذكور الممارسين للرياضة بقيمة (1.72) بالدلالة (0.71) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة التي تنص على: لمهارات التواصل أثر في الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (08): يوضح نتائج أثر مهارات التواصل في الخجل الاجتماعي

العينة	معامل الارتباط	معامل التحديد	F	مستوى الدلالة	Beta	T	مستوى الدلالة	معامل التضخم
الإناث الممارسة للرياضة	0.47	0.22	12.47	0.00	76.94	6.94	0.00	1
الإناث المعفية من الرياضة	0.52	0.27	16.50	0.00	99.18	8.60	0.00	1
ذكور الممارسين للرياضة	0.40	0.16	8.21	0.01	75.73	5.99	0.00	1

من خلال الجدول رقم (08): نجد أن نموذج الانحدار بالنسبة لعينة الإناث الممارسة للرياضة معنوي بقيمة (ف= 12.47) بمستوى الدلالة (0.00 > 0.05)، وتفسر مهارات التواصل الخجل الاجتماعي بنسبة 22% من التباين وذلك بالنظر إلى معامل التحديد، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين مهارات التواصل والخجل الاجتماعي بقيمة (-0.31) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك أنه كلما

ارتفعت قيمة مهارات التواصل (X) بوحدة واحدة تصاحبها انخفاض في قيمة الخلل الاجتماعي (Y) بمقدار (0.31)، وتشير قيمة معامل تضخم التباين (1) إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية، وتمثل معادلة الانحدار في: $Y = 76.94 + (-0.31 \times X)$

أما بالنسبة لعينة الإناث المعفية من الرياضة أظهرت نتائج أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة (ف= 16.50) بمستوى الدلالة (0.05>0.00)، وتفسر مهارات التواصل الخلل الاجتماعي بنسبة 27% من التباين وذلك بالنظر إلى معامل التحديد، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين مهارات التواصل والخلل الاجتماعي بقيمة (-0.52) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك أنه كلما ارتفعت قيمة مهارات التواصل (X) بوحدة واحدة تصاحبها انخفاض في قيمة الخلل الاجتماعي (Y) بمقدار (0.41)، وتشير قيمة معامل تضخم التباين (1) أصغر من (3) إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية، وتمثل معادلة الانحدار في: $Y = 99.18 + (-0.41 \times X)$

أما بالنسبة لعينة الذكور الممارسين للرياضة أظهرت نتائج أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة (ف= 8.21) بمستوى الدلالة (0.05>0.01)، وتفسر مهارات التواصل الخلل الاجتماعي بنسبة 16% من التباين وذلك بالنظر إلى معامل التحديد، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين مهارات التواصل والخلل الاجتماعي بقيمة (-0.28) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك أنه كلما ارتفعت قيمة مهارات التواصل (X) بوحدة واحدة تصاحبها انخفاض في قيمة الخلل الاجتماعي (Y) بمقدار (0.28)، وتشير قيمة معامل تضخم التباين (1) أصغر من (3) إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية، وتمثل معادلة الانحدار في: $Y = 75.73 + (-0.28 \times X)$

VI – المناقشة:

أظهرت نتائج الدراسة أن الذكور الممارسين للرياضة أعلى متوسط في مهارات التواصل بقيمة (130.67) وأقل متوسط في الخجل الاجتماعي بقيمة (39.69) وتلها الإناث الممارسة للرياضة بمتوسط (124.67) في مهارات التواصل وبمتوسط (37.97) في الخجل الاجتماعي في حين كان متوسط الإناث المعفية من ممارسة الرياضة أقل بقيمة (113.61) في مهارات التواصل وأعلى متوسط بقيمة (52.89) في الخجل الاجتماعي.

أظهرت نتائج العلاقة بين المتغيرين ل (الإناث الممارسة، الإناث المعفية، الذكور الممارسين) على التوالي ($R = -0.47, p = 0.00$)، ($R = -0.52, p = 0.00$)، ($R = -0.40, p = 0.00$) أن العلاقة عكسية ودالة، وهي تشير إلى أنه في حالة امتلاك أفراد العينة لدرجة مهارات التواصل مرتفعة سيقابلها امتلاكهم لدرجة منخفضة من الخجل الاجتماعي والعكس صحيح وهذا ما يؤكد عليه (Жанна РАКУ, 2023) على أن تلاميذ المدارس الثانوية الذين يتمتعون بمستوى عال من الخجل يتميزون بمستوى منخفض من التكيف (p 97).

أظهرت نتائج الفروق بين المجموعات الثلاثة في مهارات التواصل ($F = 17.06, p = 0.00$) الخجل الاجتماعي ($F = 28.11, p = 0.00$) وتشير نتائج تحليل التباين بين (الإناث الممارسة، الإناث المعفية فارق المتوسطات في مهارات التواصل بقيمة 11.06 بمستوى الدلالة 0.00، الخجل الاجتماعي فارق 14.91 بمستوى الدلالة 0.00) أن الفرق لصالح الإناث الممارسة للرياضة في مهارات التواصل ولصالح الإناث المعفية في الخجل الاجتماعي، وبين (الإناث المعفية والذكور الممارسين فارق المتوسطات في مهارات التواصل بقيمة 17.06 بمستوى الدلالة 0.00، الخجل الاجتماعي فارق 13.19 بمستوى الدلالة 0.00) أن الفرق لصالح الذكور الممارسين للرياضة في مهارات التواصل ولصالح الإناث المعفية في الخجل الاجتماعي، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين (الإناث والذكور الممارسين للرياضة) في متغيرات البحث، وتؤكد هذه النتائج على أن المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر خاص على مهارات التواصل والخجل الاجتماعي، وهذا ما يتفق مع دراسة (Ayyildiz Durhan, 2021) أن المشاركات والمشاركين في الأنشطة الرياضية 4 مرات في الأسبوع أظهروا درجات أعلى في المهارات الاجتماعية مقارنة بالمجموعات الأخرى.

تشير نتائج أثر مهارات التواصل على الخجل الاجتماعي (الإناث الممارسة، الإناث المعفية، الذكور الممارسين) على التوالي ($F = 12.47, p = 0.00$)، ($F = 16.50, p = 0.00$)، ($F = 8.21, p = 0.00$)

0.00) وهي دالة أي أن مهارات التواصل لها أثر في الخجل الاجتماعي، وتشير هذه النتائج إلى أن الرياضة بيئة توفر مواقف ومثيرات تفاعلية للأفراد يتعلمون من خلالها مهارات التحدث والاستماع وردود الأفعال المناسبة.

تشير نتائج الدراسة إلى أن مهارات التواصل والخجل الاجتماعي أفضل درجة لدى العينتين الممارسة للرياضة عكس عينة المعفية من ممارسة الرياضة وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (لمتيوي، ودردون 2019) أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم في التخفيف من الشعور بالخجل لدى المراهق، ودراسة (قواسمية، 2020) أن الأنشطة الرياضية تساهم في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ، ويمكننا الاستنتاج أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة المدرسية حصلوا بشكل أساسي على فرص تحسين مهاراتهم في التواصل الاجتماعية قبل الالتحاق بالجامعة، وهذا ما أكدته دراسة (Lu Lv & Kazushi, 2015) أن الأنشطة الرياضية سهلت التعلم وتحسين المهارات الاجتماعية، خصوصاً أن حصة التربية البدنية والرياضية تتمتع ببعض الحرية في التعبير والتفاعل مع كل افراد الفوج.

V – خلاصة:

حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي والتقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث توصلت هذه الورقة البحثية إلى أنه لمهارات التواصل الاجتماعي علاقة بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما توصلت إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة في مهارات التواصل الاجتماعي والخجل الاجتماعي لصالح الممارسين للرياضة، وهذا ما يؤكد الدور الفعال لحصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الأهداف المنشودة على الصعيد الاجتماعي والشخصي للمراهقين، ويجب على كل ذوي الاختصاص والمسؤولين المباشرين وغير المباشرين على التلاميذ تقييم هذه المهارات وتضمينها في التخطيط لأنشطة مختلفة تساعد على تنميتها وتطويرها لدى التلاميذ، ولتحقيق ذلك هناك متطلبات للتفاعل بين المعلمين والتلاميذ يمنح التكيف الاجتماعي للمراهقين.

IV- References :

1. Abdullah, Moataz Sayed, written by: Ray, Crozier. (2009). Shy. Dh. knowledge world. Kuwait.
2. Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif. (2011). Manual of psychological and educational standards and tests, Part Two. Debono Center for Teaching Thinking. Oman. Jordan.
3. Al-Ansari, Badr Muhammad. (2002). Reference in personality measures. Dh. Modern Book House. Kuwait.
4. Ayyıldız Durhan, Tebessüm. (2021). The Relationship Between The effect of Sports on Life of Secondary School Students and Students' Attitudes Towards Extracurricular Act International Journal of Eurasian Education and Culture. 6(12). 332-377: doi.org/10.35826/ijoecc.357.
5. Bin Jakhdal, Saad Al-Hajj. (2019). Sample and Sampling A very short methodological introduction. Dar Al-Bedaya. Oman.
6. Dr. Monika & Dr. Rajkumari, Ms. Nikita. (2023). a study of self-confidence of secondary school students in relation to educational adjustment. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT). 13(2). 419-424. www.researchgate.net/publication/371005767.
7. Jiayu, Li & Weide, Shao. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. Int J Environ Res Public Health. 19(11). Pp 64-84. doi: 10.3390/ijerph19116484..
8. Katrijn, Opstoel & Laurent, Chapelle & Frans, J Prins & An De, Meester & Leen, Haerens & Jan Van, Tartwijk & Kristine, De Martelaer. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. European Physical Education Review. 26(4). Pp 797-813. doi.org/10.1177/1356336X19882054.
9. كانها راك. (2023). The psychosocial characteristics of adaptation and shyness at adolescents. univers pedagogic. 78(2). 97-103. DOI :10.52387/1811-5470.2023.2.15
10. Lamtiwi Fatima Al-Zahra Iman, Dardoun Kenza. (2019). The role of educational sports activities in alleviating the severity of shyness among middle school adolescents from 12-15 years. Journal of Sports Performance Sciences. 1(2). 145-165.
11. Le Phuoc Quang. (2023). The Impact of School Sports on the Development of Students' Social Skills: Evidence in Vietnam. International Journal of Social Science and Education Research Studies. 3(7). 1408-1422. DOI:10.55677/ijssers/V03I7Y2023-31.

12. Lu, Lv & Kazushi, Takami. (2015). The Relationship between Social Skills and Sports Activities among Chinese College Students. *Psychology* 6(4):393-399. <http://www.scirp.org/journal/psych>. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.64036>
13. Marwan Suleiman, Salem Al-Dada. (2008). The effectiveness of a proposed program to increase the social competence of shy students in the basic education stage. (Published Master's thesis). Department of Psychology. College of Education at the Islamic University of Gaza.
14. Muhammad, Zafar Iqbal & Muhammad, Ehsan & Muhammad, Faisal Rehman. (2021). shyness behaviour and social adjustment of secondary school students in the classroom. *Pakistan Journal of Society, Education and Language*. 8(1). 408-415. [researchgate.net/publication/364318689](https://www.researchgate.net/publication/364318689).
15. Qawasmiya Issa. (2020). Recreational physical activity and its relationship to social shyness among secondary school students. (Published thesis). University of Algiers 3. Institute of Physical Education and Sports. Educational sports physical activity. Algeria. dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/8214.