



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى – التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير منهج تأهيلي (بدني – نفسي) في تحديب الظهر الزائد والخلل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية

أطروحة تقدمت بها
رشا عبد الرزاق عبد

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية

بإشراف
أ. د. آلاء زهير مصطفى

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ



{ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ }

صدق الله العظيم

سورة التين/ من الآية (٤)

إقرار المشرف

اشهد أن اعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (تأثير منهج تأهيلي)بدني - نفسي) في تحذب الظهر الزائد والخجل النفسي لطالبات المرحلة الاعدادية (والمقدمة من طالبة الدكتوراه (رشا عبد الرزاق عبد) قد جرت بإشرافي في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية وانها قد استوفت خطتها استيفاءً تاماً .

التوقيع :

الاستاذ الدكتور : الاء زهير مصطفى

التاريخ / / ٢٠١٧

التوقيع

ا.م. د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات

العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

اقرار الخبير الإحصائي

أشهد أني قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ(تأثير منهج تأهيلي(بدني - نفسي) في تحذب الظهر الزائد والخلج النفسي لطالبات المرحلة الاعدادية) والمقدمة من الطالبة (رشا عبد الرزاق عيد) الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في (علم النفس الرياضي)، ووجدتها صالحة من الناحية الإحصائية.

التوقيع :

الاسم :

الجامعة:

الكلية:

الاختصاص:

التاريخ / / ٢٠١٧

الرفقة

* إلى الذي كان الرفق ، والرحمة ، والحلم ، والحكمة ، والتسامح ،

والرأفة ، سمات شخصيته وأسلوب حياته ، أبي العزيز رحمه الله .

* إلى من أسعى لنيل رضاها . . . وأعمل لبرها ما استطعت إلى ذلك سبيلاً

، إلى من يستحق كرم القول وكرم العمل والدتي العزيزة أطال الله

في عمرهما .

إلى أملي وسعادتي . . . أطفالي . . . عبد الله . . . دالي . . . ود

إلى أخي حامد وإلى أخواتي خنساء وبيداء . . . اعتزنا وإخلاصاً . . .

إلى كل من تمنى الخير لي وغمر الحب قلبه

أهدي ثمرة جهدي المتواضع



رشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا (محمد بن عبد الله) وعلى
آله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر الميامين ومن اقتفى أثره إلى يوم الدين.

يسر الباحثة وقد انتهت من إعداد هذه الأطروحة إن تتقدم بالشكر والعرفان إلى مشرفتها
الدكتورة آلاء زهير لما بذلته من جهد علمي كبير ومتابعة مستمرة وتوجيهات سديدة كان لها
الأثر الكبير في انجاز هذه الأطروحة .

من واجب العرفان والتقدير تتقدم الباحثة بجزيل الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية
الرياضية جامعة ديالى بشخص عميدها الدكتور ليث والى الدكتور محمد وليد والدكتور قحطان
فاضل لتقديمهم المساعدة العلمية للباحثة فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما تسجل الباحثة
بالغ شكر إلى شقيقتها الدكتورة خنساء عبد الرزاق والدكتور أحمد مهدي صالح لعونهم في
إنجاز هذه الدراسة وللأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة لإبداء آرائهم العلمية في تقييم
أدوات البحث الحالي .

كما توجه الباحثة خالص شكرها وتقديرها إلى جميع أساتذة السنة التحضيرية وأعضاء لجنة
السمنار المحترمين والى كل من ساندتها بشكل أو بآخر في مسيرتها العلمية.

كما تتقدم الباحثة بالشكر والتقدير إلى زملاء الدراسة الأعزاء داعية لهم من الله التوفيق

ومن الله اليسر والعون والتوفيق

ملخص الاطروحة

عنوان الاطروحة: (تأثير منهج تأهيلي(بدني - نفسي) في تحذب الظهر الزائد
والخجل النفسي لطالبات المرحلة الاعدادية)

الباحثة: رشا عبد الرزاق عبد

بإشراف:

أ. د الاء زهير مصطفى

٢٠١٧م.

٥١٤٣٨

يكتسب البحث الحالي أهميته لكونه يتناول مفهوم تحذب الظهر الناتج عن الخجل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية إذ أن التأثيرات النفسية للخجل مختلفة ومعقدة وتأتي من ضعف تكيف الطالبة الخجولة مع الأوضاع فهي تخشى المجتمع، مما يجعلها تتسم بمظاهر سلوكية سلبية منها تحذب الظهر وقد ارتأت الباحثة القيام بدراسة علمية لهذين المتغيرين لأجل تقويم تحذب الظهر الناتج عن الخجل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية اللواتي يعتمد عليهن في بناء المجتمع

الباب الاول

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

يهدف البحث الحالي الى:-

1-بناء مقياس الخجل النفسي.

2-التعرف على مستوى الخجل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية.

3-التعرف على درجة التحذب لدى طالبات المرحلة الإعدادية في الاختبار

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4- التعرف على تأثير منهج تأهيلي (بدني - نفسي) في تقويم تحذب الظهر الزائد الناتج عن الخجل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية.

فرضيات البحث:

1- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في الخجل النفسي.

2- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في الخجل النفسي.

3- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الخجل النفسي.

الباب الثاني

استعرضت الباحثة الدراسات النظرية والمشابهة التي تناولت تحذب الظهر والخجل النفسي .

الباب الثالث

استخدمت الباحثة المنهجين الوصفي والتجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتحقيقاً لأهداف البحث تم تطبيق أداتين هما مقياس الخجل النفسي و المنهج التأهيلي- النفسي ، إذ قامت الباحثة ببناء مقياس الخجل النفسي وبناء المنهج التأهيلي(البدني- النفسي).

إذ تألفت عينة تطبيق مقياس الخجل النفسي من (400) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية تم اختيارهن بالأسلوب العشوائي المتساوي من مدارس مركز مدينة بعقوبة.

وتكونت عينه المنهج من (10) طالبات من اللواتي حصلن على اعلى درجة في مقياس الخجل النفسي وقد تم اختيارهن من إعدادية ثوية الاسلامية للبنات وإعدادية

فاطمة للبنات في مركز مدينة بعقوبة وتم توزيعهن عشوائيا بين مجموعتين متساويتين واستعمل المنهج التأهيلي(البدني - النفسي) المعد مع المجموعة التجريبية بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للمنهج التأهيلي(البدني - النفسي) .

استعملت الباحثة المنهج التأهيلي(البدني - النفسي) المعد وقد بلغ عدد الجلسات (48) جلسة واستمرت مدة (4) أشهر .

ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد عدة وسائل إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين).

الباب الرابع

وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية:-

أولاً:- بالنسبة إلى الهدف الأول فقد تبين ارتفاع مستوى الخجل النفسي لدى أفراد عينة البحث .

ثانياً:- أما بالنسبة للهدف الثاني فقد تبين انخفاض في درجة تحذب الظهر لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ثالثاً:- ومن خلال التحقق من الفرضيات فقد تبين إن الطالبات اللواتي تعرضن للمنهج التأهيلي(البدني- النفسي) قد انخفض مستوى الخجل النفسي لديهن بشكل ملحوظ مقارنة بالطالبات اللواتي لم يتعرضن للمنهج التأهيلي(البدني- النفسي) وفقاً للمتوسطات والتحليل الإحصائي الذي أعربت عنه الوسائل المستعملة.

الباب الخامس

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- إن الخجل هو من المتغيرات التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والبدنية للأفراد
- ٢- إن للمنهج التأهيلي(البدني - النفسي) المعد كان له أثرا إيجابيا في تخفيض مستوى الخجل النفسي وتخفيض شدة تحذب الظهر لدى أفراد عينة البحث.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
1	العنوان
2	الآية القرآنية
3	إقرار المشرفين
4	إقرار المقوم اللغوي
5	إقرار المقوم العلمي
6	إقرار الخبير الاحصائي
7	إقرار لجنة المناقشة والتقويم
8	الإهداء
9-10	شكر وامتنان
11-15	ملخص الرسالة
15-17	المحتويات
18	الجدول
18	الاشكال
18	الملاحق
19-24	الباب الأول
20	1 - التعريف بالبحث
20-21	1-1 مقدمة البحث وأهميته
22-23	2-1 مشكلة البحث
23	3-1 أهداف البحث
23-24	4-1 فروض البحث
24	5-1 مجالات البحث
25-56	الباب الثاني
26	2-الدراسات النظرية والمشابهة
26	1-2-الدراسات النظرية .
26-27	1-1-2التمرينات التأهيلية
27	2-1-2فوائد التأهيل
27	3-1-2 اعادة التأهيل وعلم النفس
28	4-1-2اهداف اعادة التأهيل
28-29	5-1-2 التمرينات التأهيلية ودورها في العلاج البدني الحركي
29-31	6-1-2 العمود الفقري

الصفحة	الموضوع
32	1- اربطة العمود الفقري
33-35	2- عضلات العمود الفقري
35-36	3-وظائف العمود الفقري
36	2-1-7تحذب الظهر
36-37	2-1-7-1 اسباب تحذب الظهر
37	2-1-8 الخجل النفسي
38	2-1-8-1 ماهية الخجل النفسي
39-40	2-1-8-2 أسباب الخجل النفسي
40-41	2-1-8-3 مكونات الخجل النفسي
41-42	2-1-8-4 تصنيفات الخجل النفسي
42-43	2-1-8-5 الاتجاهات المفسرة للخجل النفسي
43-44	2-1-8-6 النظريات المفسرة للخجل النفسي
44-45	2-1-8-7 أعراض الخجل النفسي
45	2-1-8-8 إيجابيات الخجل النفسي
45	2-1-8-9 أضرار الخجل النفسي
46	2-1-8-9 التأثيرات النفسية للخجل النفسي
46	2-1-8-10 الوقاية من الخجل
46	2-1-8-11 علاج الخجل النفسي
47	2-1-9 المراهقة
47-48	2-1-9-1 مراحل المراهقة
49	2-1-9-2 خصائص مرحلة المراهقة
49	2-1-9-3 العلاقة بين النمو الجسمي والنمو النفسي
50-56	2-2 الدراسات المشابهة
50-53	2-2-1 دراسات مشابهة تناولت تحذب الظهر
50	1- دراسة ناهدة عبد الرحيم (1986)
51	2- دراسة عبد الباسط عرسان (1993)
51-52	3- إبراهيم السيد إبراهيم (2012)
53-56	2-2-2 دراسات مشابهة تناولت الخجل

الصفحة	الموضوع
53-54	1-دراسة السمادوني(1993)
54	2-دراسة العبيدي(1999)
54-55	3-دراسة خوج (2002)
57-82	الباب الثالث
58	3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
58	1-3 منهج البحث
58-59	2-3 مجتمع وعينة البحث
59-60	3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث
61	1-3-3 أجهزة البحث وأدواته ووسائل جمع المعلومات
61	4-3 إجراءات البحث
61-75	1-4-3 إجراءات بناء المقياس
75-76	2-4-3 التمرينات المستخدمة في البحث
76-82	3-4-3 المنهج التأهيلي - النفسي
83	4-4-3 الوسائل الإحصائية
84-108	الباب الرابع
85	4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
85-101	1-4 الصدق العالمي
102	2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
102	1-2-4 عرض وتحليل مستوى الخجل النفسي لدى عينة البحث
103	2-4-2 عرض وتحليل الفروق في الاختبارات البعدية لدرجة التحذب للمجموعتين التجريبية والضابطة .
104	3-4 عرض وتحليل الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الخجل النفسي للمجموعة التجريبية.
104-105	4-4 عرض وتحليل الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الخجل النفسي للمجموعة الضابطة.
105-106	5-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدى في الخجل النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الصفحة	الموضوع
106-107	6-4 مناقشة النتائج
108-110	الباب الخامس
109	5-الاستنتاجات والتوصيات
109	1-5الاستنتاجات
109-110	2-5التوصيات
	الموضوع
111-117	المصادر
118-158	الملاحق
A-B	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
34-35	العضلات العاملة على العمود الفقري: مجموعة العضلات الأمامية الصدرية والخلفية الظهرية.	1
53	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في تحذب الظهر	2
56	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الخجل النفسي	3
58	التصميم التجريبي	4
59	إعداد الطالبات في المرحلة الإعدادية والثانوية	5
60	مجتمع وعينة البحث ونسبة العينة من مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية	6
60	توزيع الطالبات على المجموعتين التجريبية والضابطة	7
63	يبين قيم(كا) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول مجالات المقياس	8
64	توزيع فقرات مقياس الخجل النفسي حسب كل مجال	9
67	اوزان الاجابات على الفقرات الايجابية والسلبية	10

69	أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مجال (ضعف في الكفاءة)	11
70	أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مجال (ضعف المهارات الاجتماعية)	12
70	أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مجال (نقص في مشاعر التقدير الذاتي)	13
71	أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مجال (الشعور بعدم الارتياح في المواقف العامة)	14
72	نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات مجال ضعف في الكفاءة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي	15
72	نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات مجال ضعف في المهارات الاجتماعية باستخدام طريقة الاتساق الداخلي	16
73	نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات مجال نقص في مشاعر تقدير الذاتي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي	17
73	نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات مجال نقص في الشعور بعدم الارتياح في المواقف العامة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي	18
77	درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الخجل النفسي	19
78	درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على جهاز تحذب الظهر	20
78	تجانس افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الخجل النفسي	21
79	تجانس افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على جهاز تحذب الظهر	22
86	قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الخجل النفسي	23

88	قيم العوامل قبل التدوير	24
89	مصفوفة العوامل قبل التدوير	25
90	قيم العوامل بعد التدوير	26
91	مصفوفة العوامل لفقرات مقياس الخجل النفسي بعد التدوير المتعامد	27
93	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الأول مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	28
94	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الثاني مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	29
95	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الثالث مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	30
96	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الرابع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	31
97	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل السادس مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	32
98	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل السادس مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	33
99	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الخامس مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	34
99	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل التاسع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	35
100	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل السابع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	36
100	تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الثامن مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشعب	37
101	ترتيب مصفوفة العوامل النهائية بحسب ترتيب العوامل وتشعباتها بعد التحليل العملي	38
102	الاختبار الثاني في الخجل النفسي لإفراد عينة البحث	39
103	درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على جهاز تحذب الظهر بعد انتهاء المنهج التأهيلي النفسي	40
104	نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق في مستوى الخجل النفسي للمجموعة التجريبية قبل تطبيق المنهج و بعده	41

105	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى الخجل النفسي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي	42
106	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى الخجل النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	43

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
30	الشكل التشرحي للعمود الفقري	1
31	الشكل التشرحي لانحناءات العمود الفقري	2
130	جهاز عبد الستار محمد لقياس القوام	3
131	اللية القياس في الجهاز	4
132	تمرين للصدر(تقوية)	5
132	تمرين للصدر مع وضع ثقل على الظهر(تقوية)	6
132	تمرين للصدر(تحمل)	7
133	تمرين يوغا وضعية الجبل	8
133	تمرين يوغا رفع الصدر	9
134	تمرين يوغا وضعية المثلث	10
134	تمرين يوغا وضعية الأفق	11
135	تمرين يوغا وضعية المحارب 1	12
136	تمرين يوغا وضعية المحارب 2	13
137	التمارين الحياتية اتيكيت الجلوس	14
138	التمارين الحياتية اتيكيت الوقوف	15
138	التمارين الحياتية اتيكيت المشي	16

قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
118	كتاب تسهيل المهمة	1
119	السؤال المفتوح المقدم لمدرسات التربية الرياضية	2
120-121	مجالات مقياس الخجل النفسي بصورته الاولية	3
122-123	فقرات مقياس الخجل النفسي بصورته الاولية	4
124-125	فقرات مقياس الخجل النفسي بصورته النهائية	5
126	أسماء السادة الخبراء	6
126-127	جهاز عبد الستار محمد لقياس التحذب	7
128	بعض تمارين تقويم التحذب	8
129-133	تمارين اليوغا	9
134-135	التمارين الحياتية الاتيكيت	10
136-157	المنهج التاهيلي(البدني- النفسي)	11



الباب الأول

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ويعد علم النفس من العلوم المهمة التي تتعامل مع النفس البشرية ، فقد أثبتت التجارب والخبرات في ميدان العمل الأكاديمي ان علم النفس وبكل فروعه يؤدي دوراً مهماً في "استقرار الفرد نفسياً واتساق سلوكه ونضجه الانفعالي"⁽¹⁾، وتعد الرياضة نوعاً من أنواع الفعاليات البشرية، لذا فقد اهتم بها علم النفس الرياضي وعالج مشكلاتها من خلال (علم النفس الرياضي) .

ويبحث علم النفس الرياضي في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمى إليه، بجانب المؤثرات التي تعتنى بنفسه اجتماعياً، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز نفسى يحول دون أن يستطيع تخطى واقعه النفسى؛ بحيث يبقى محافظاً على مستوى راقٍ من الشعور بالعلو النفسى، وأنه لا بد وأن يكون محافظاً على درجة من الإبداع الفنى الرياضى بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية خاصةً، وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامةً.

يعد المستوى الصحي المتطور للشعوب أحد مقاييس التقدم والرقي الذي تقاس به الأمم ، ويشكل القوام السليم أحد علامات الصحة الجيدة ، ولذلك اتجه الاهتمام في عصرنا الراهن بالرياضة وتوفيرها في كل مكان ولجميع الفئات العمرية ، فهي تعمل على تحسين قوام الفرد وترفع من مستواه الصحي . 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 .

(1) عبد الحليم إبراهيم الزويعي وآخرون؛ تنمية الثقة بالنفس واتخاذ القرار: بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٨٤،

يقول الله تعالى في كتابه الكريم " لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم " ، بمعنى جعلك سويا مستقيما معتدل القامة منتصبا ، وقوام الجسم ليس جمالا وحسب ، بل انه صحة أيضا ، وبعض المشكلات النفسية ومنها الخجل النفسي تؤثر سلبا على انتصاب الجسم وعلى تناسب اعضاء الجسم ، 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 .

وتعني المراقبة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسمي، والعقلي ، والنفسي، والاجتماعي، وتحدث العديد من التغيرات البايولوجية للفتاة المراقبة ومن هذه التغيرات هو نمو الثديين لدى البنات وبروزهما أثناء فترة المراقبة ، " إذ 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، ومن خلال الملاحظات اليومية البسيطة يمكن إدراك العلاقة بين المتغيرات النفسية للطالبات وسماتهن الشخصية وبين قوامهن، سواء الديناميكي (أثناء الحركة) أو الإستاتيكي (أثناء الثبات)، إذ 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 الحالة السابق ذكرها لن تفعل التمرينات كثيراً ما لم تصاحب بمعالجة نفسية"^١

وترى الباحثة من خلال عملها كمدرسة للتربية الرياضية في المدارس الحكومية أن الكثير من الطالبات يعانين نقصاً في المهارات الاجتماعية والرياضية خاصة الخجولات منهن، وهذا النقص ينعكس على سلوكهن وتصرفاتهن داخل المدرسة

١ محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣، ص ٥٨

وداخل درس التربية الرياضية مما يخلق لديهن العديد من المشكلات السلوكية التي تسبب لهن عدم التكيف والشعور بالضيق وعدم الاستقرار كما يؤثر سلباً على مظهرهن الخارجي وانتصاب قوامهن .

1-2 مشكلة البحث

يعتقد علماء النفس ان الخجل مرضا اجتماعيا ونفسياً يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد فيؤثر في بعثرة طاقاته الفكرية ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية والحركية ويشل قدرته على السيطرة على سلوكه وتصرفاته بحيث يؤثر على المظهر الخارجي لديه.

ويعد المظهر الخارجي احد المقومات الاساسية للكشف عن شخصية الطالبة وخصوصا بالنسبة للمراهقات ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث في المجالات التي تخص البرامج التقييمية والعلاج الطبيعي والتأهيل الطبي وخاصة تأهيل العمود الفقري لاحظت ان هناك مشكلة مهمة وهي تحذب العمود الفقري لدى الطالبات وخاصة في المدارس المتوسطة و الإعدادية لكونها المرحلة الاكثر اصابة نتيجة للاضطرابات الانفعالية والنفسية التي تمر بها الفتاة في تلك المرحلة.

ومن خلال عمل الباحثة مدرسة للتربية الرياضية لاحظت ان بعض الطالبات يعانون من الخجل النفسي والذي يؤثر سلباً على المظهر الخارجي لديهن وعلى قوامهن مما يعطي مظهراً يتحذب الظهر وهذا بدوره يؤثر على ادائهن الصحيح للتمرينات الرياضية داخل درس التربية الرياضية ، وينعكس ذلك على بناءهن النفسي وعلى ادائهن الرياضي وعلى توافقهن النفسي.

ولأجل ذلك ارتأت الحاجة الى القيام ببناء منهج تأهيلي(بدني- نفسي) في تقويم تحذب الظهر الناتج عن الخجل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

وتكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي:-

هل للمنهج التأهيلي (البدني - النفسي) أثرا على تقويم تحذب الظهر الزائد لطالبات المرحلة الإعدادية؟

1-3 أهداف البحث:-

يهدف البحث الحالي الى:-

- 1-بناء مقياس الخجل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية.
- 2-التعرف على مستوى الخجل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية.
- 3-التعرف على درجة التحذب لدى طالبات المرحلة الإعدادية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4-التعرف على تأثير المنهج التأهيلي (البدني - النفسي) في تقويم تحذب الظهر الزائد الناتج عن الخجل النفسي لطالبات المرحلة الإعدادية.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في الخجل النفسي.
- 2- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في الخجل النفسي.
- 3- توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الخجل النفسي.

1-5مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الإعدادية

المجال الزمني: المدة من 9/3/2016 ولغاية 6/3/2017

المجال المكاني: إعدادية ثوبية الاسلمية للبنات في محافظة ديالى / بعقوبة الجديدة.