

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط

أ- عبد العالي جميلة
أ-بن غليسي سعاد
جامعة زيان عاشور بالجلفة
الجزائر

ملخص الدراسة:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي علي الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصا عند المراهق .

ونهدف من خلال دراستنا الحالية والتي اندرجت تحت عنوان " دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط. " إلى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على:

1- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية.

2- معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي الترويحي , الخجل , الطور المتوسط.

مقدمة الدراسة:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي علي الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصا عند المراهق .

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

ويرى كل من ويلر وريس 1983 إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى

آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية الترويحية لكي تتضح هذه العلاقة التي هي المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

2- إجراءات الدراسة :

2-1- عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة على (120) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة لمتوسطة قاسم رابح ببلدية المجبارة -ولاية الجلفة-.

2-2- أدوات الدراسة:

مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل.

2-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- قانون (T) ستيودنت

3- نتائج الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

4- التوصيات:

1- التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين للحد من إحساسهم بالخجل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم

- في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين الوالدين وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقين على أنفسهم.
- 2- أن يتمتع المربين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخلج والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وان كان لا بد فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة بعيدا عن التزمت والانفعال ويمنحهم قدرا اكبر من الحرية لتتخذ صورا حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامر.
- 3- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالخلج، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة وعدم جعلهم الهدف لتصويب النقد واللوم عليهم أمام الآخرين مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم.
- 4- خلق جو اجتماعي سليم في المؤسسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية ثقّتهم بأنفسهم والبت برأيهم في الأمور والمواقف المختلفة والمؤدي بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعيا.
- 5- يجب على الأساتذة والمربين والوالدين التعاون من اجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بها المراهق ويعتز بها ويشعره بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.
- 6- القيام بدراسة مماثلة على تلاميذ المرحلة الثانوية.

الخاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والخلج بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة ، ألا وهي دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الشعور بالخلج لدى تلاميذ الطور المتوسط ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي الترويحي للمراهق في المرحلة المتوسطة، ومساهمته في التخفيف من الشعور بالخلج أو حتى التحرر منه.

7- إن النشاط البدني والرياضي إذا طبق بالطريقة الإيجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الحجل والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والخلج الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدوانية.

8- إذن فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في التحرر من الخجل أو التخفيف من الشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم احمد سلامة (1986) الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية - دار المعارف- القاهرة.

- 2- أبو بكر مرسي ومحمد مرسي (د ت) - أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي - دار النهضة المصرية - ط1- القاهرة.
- 3- احمد زكي بدوي(1977)- معجم العلوم الإسلامية- مكتبة لبنان - لبنان.
- 4- أسامة علي راتب (1990)- دوافع التوقف في النشاط الرياضي - دار الفكر العربي- القاهرة.
- 5- أمين أنور الخولي(2001) - أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة - دار الفكر العربي - ط2- مصر.
- 6- أمين أنور الخولي (1996)- الرياضة والمجتمع - عام المعرفة - مصر.
- 7- توفيق الحداد(د ت) - علم النفس الطفل - دار الوفاء - ط1 - القاهرة.
- 8- حامد عيد السلام زهران(1977) - علم الطفولة والمراهقة - عام الكتاب - القاهرة .
- 9- حسن شلتوت وحسن معوض (1997)- التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي- القاهرة.