

دور الأنشطة الرياضية التربوية في التخفيف من حدة الخجل عند المراهقين في مرحلة المتوسط من 12 - 15 سنة "مقاربة نفسية اجتماعية تربوية"
دراسة ميدانية ببعض المتوسطات بولاية سيدي بلعباس

The role of educational sports activities in alleviating shyness in adolescents in the intermediate stage 12-15 years

" approach Psychological and socio-educational "

Field study in the province of sidi bel abbes

لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان ، دردون كنزة - جامعة حسيبة بن بوعلوي الشلف

تاريخ النشر: 2019/12/29	تاريخ القبول: 2019/12/23	تاريخ الارسال: 2019/11/13
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية التربوية في تقليل شدة من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسط، وكذلك معرفة دور الأنشطة الرياضية التربوية في رفع درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسط، وكذلك معرفة دور الأنشطة الرياضية التربوية في رفع درجة التواصل الاجتماعي ودرجة الاندماج الاجتماعي.

تكون مجتمع الدراسة من 90 تلميذ من الطور المتوسط، خلال السنة الدراسية 2016-2017، تم الاستعانة بمقياس الخجل وكانت نتائج الدراسة تشير إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك نتائج إيجابية في درجة الثقة بالنفس عند التلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسط، كما كانت النتائج إيجابية في درجة التواصل الاجتماعي أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق

بنتائج الخاصة بالجانب الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند المراهقين مرتفعة.

الكلمات المفتاحية: أنشطة الرياضية؛ أنشطة الرياضية التربوية؛ حجل؛ مراهقة؛ طور المتوسط.

Abstract: The aim of the study is to know the role of educational sports activities in reducing the intensity of shyness among middle school students, and also to know the role of educational sports activities in raising the level of self-confidence among middle school students. Social and social integration. The study population is composed of 90 students from the intermediate stage. During the academic year 2016-2017, the measurement of shyness was used. The results of the study confirm the validity of the hypotheses that we presented during the course of this research. It is clear to us that educational sports activities play a major role in alleviating feelings.

We found that there are positive results in the degree of self-confidence among the adolescent students in the intermediate stage, and the results were positive in the degree of social communication. As for the third hypothesis, which relates to the results of the side of the merger meeting at school the level of social communication among adolescent was high.

Keywords: sports activities; educational sports activities ; shyness ; teenager ; intermediate stage

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعني وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً، عقلياً، وخلقياً، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعة ووطنه، كما هناك مفهوم آخر للتربية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى اكتساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعليم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة

الجسم ونشاطه، رشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها. (أمين أنور الخوالي: 1996 ، 42)

فالأنشطة الرياضية هي نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية، كما تعتبر منظومة التربية البدنية الرياضية محور بالغ الأهمية من العملية التربوية، فمفهومها يشل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي ولذلك نجد أنها تخص بمكانه خاصة في المنظومة التربوية الشاملة و تعتبر التربية البدنية و الرياضية ذات الأهداف النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فحصة التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، و محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود. (محمد إسماعيل و آخرون: 2001، 57)

ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي و الصحة النفسية بشكل عام لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة المتوسط فالتربية البدنية و الرياضية بشكل عام و الأنشطة الرياضية التربوية المدرجة فيحصة التربية البدنية و الرياضية بشكل خاص تأثر على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية والنفسية التي قد تساهم في التخفيف من الضغوطات و الاضطرابات النفسية من أبرزها الخجل الذي يعد من العوامل ظهورها في فترة المراهقة فهي من بين العوامل النفسية المؤثرة على أداء حصة التربية البدنية والرياضية و بالتالي الخجل وهو العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جليا عند التلاميذ خصوصا في سن المراهقة، (إبراهيم محمد غلام: 1999 ، 78)

فالتخلص من الخجل هو الوسيلة التي تجعل الفرد متكامل في بنية حياته و قادر على بناء شخصية سليمة ومتكاملة و يتمكن و بالتالي يمكن بناء روابط و علاقات اجتماعية والتكيف

مع بيئته الخارجية .و لهذا تعد مشكلة الخجل من أولويات الخبراء في المجال التربوي و المدرسي بشكل خاص و من خلال هذا تساؤل العديد من التساؤلات من أهمها ما يلي :

-هل للأنشطة الرياضية التربوية دور في تقليل شدة الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسط؟

2-الفرضيات:

2-2الفرضية العامة :

للأنشطة الرياضية التربوية دور في تقليل شدة من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسط (12-15 سنة)

2-1الفرضيات الجزئية:

-للأنشطة الرياضية التربوية دور في رفع درجة الثقة بالنفس عند المراهقين في المرحلة المتوسط.

-للأنشطة الرياضية التربوية دور في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند مراهقين في المرحلة المتوسط.

3-أهداف البحث:

-تبين دور للأنشطة الرياضية التربوية في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة المتوسط.

-تبين دور للأنشطة الرياضية التربوية في تقليل شدة من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسط (12-15 سنة)

-تبين دور للأنشطة الرياضية التربوية في رفع درجة الثقة بالنفس عند المراهقين في المرحلة المتوسط.

-تبين دور للأنشطة الرياضية التربوية في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند مراهقين في المرحلة المتوسط.

-تبين دور للأنشطة الرياضية التربوية في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة المتوسط.

4-أهمية البحث :

-تعتبر الرياضة فرصة للتطور وإبراز مواهبهم وقدراتهم التلاميذ النفسية والاجتماعية والتربوية.

-إبراز أهمية الأستاذ في التحرر من الخجل عند التلاميذ .

-إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في التخلص من المشاكل النفسية.

-إبراز دور الأنشطة الرياضية التربوية في بناء شخصية الفرد من خلال الألعاب الشبه رياضية.

-مساهمة الألعاب الشبه رياضية في مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

-دور الرياضة في التحرر من الخجل عند المراهق.

5-الكلمات الدالة في الدراسة :

-الأنشطة الرياضية التربوية:

التعريف الإجرائي: هي أنشطة ممارسة داخل المدارس وهي ذات طابع تربوي من خلال أنشطة ترويجية و تنافسية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

-الخجل :

التعريف الإجرائي: هو عدم الثقة بالنفس و عدم القدرة على التواصل الاجتماعي كما لا يمكن للفرد الخجول أن يندمج في الجماعة.

-المراهقة :

التعريف الإجرائي: هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق و هي الفترة العمرية الممتدة من 13- 15 سنة أي تلميذ المرحلة المتوسط .

6-الدراسات السابقة:

-الدراسة الأولى : دراسة كمال بوعنناق تحت عنوان: ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تطور الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي ، 1998.

ملخص الدراسة: تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة حدا في تطور الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الاعتماد على الوالدين، والعلاقة الحميمة والألفة مع الجيران، والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم وشعور الفرد بأنه ليس هناك من يحتاج إلى صديق وانخفاض درجة احترام الآخرين له

-الدراسة الثانية: دراسة سعودان مخلوف تحت عنوان: الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة " وأثرها على التفاعل

ملخص الدراسة :تسمح هذه الدراسة بمعرفة خصائص طبيعية التفاعل الاجتماعي في هذه الأقسام ، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث

في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها .

عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم " رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاوله تسهيل المقارنة بين النتائج المحصل عليها بين العيتين، واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي . ومن أهم النتائج التي توصل إليها :

-تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة

- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه

- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .

-الدراسة الثالثة: دراسة بن عبد الرحمان سيد علي تحت عنوان: مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، 2009

ملخص البحث: تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني

كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة ، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، أما اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد ، الغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية ومن أهم النتائج التي توصل إليها:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ

- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة

- تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح

- تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

- للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح. وفيما يخص جديد بحثنا هذا بالمقارنة مع البحوث المعروضة فإن بحثنا أو دراستنا

تناولت الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عكس الدراسة الأولى التي قامت بدراسة الممارسة الرياضية في أقسام " الرياضة ودراسة وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية " .

فاهتمت هذه الدراسة بالرياضة في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي أما الدراسة الثانية قامت بدراسة " مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ". ويهتم هذا البحث بدراسة الألعاب الشبه الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي وقد بين دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستها ويكمن جديد بحثنا في تطرقنا للدور الفعال الذي تلعبه الرياضة المدرسية في تنمية وإنشاء فرد صالح واجتماعي ومعافا جسميا وعقليا ومحاولة إدماجهم وتكييفهم مع الجماعة والأسرة والمحيط وتتمثل أهمية بحثنا في:

- التأكيد على أهمية الدراسة و التأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة وأنه في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

-الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة كاماث وكانيكار تحت عنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، 2003

حيث قام كل من بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها(50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور بالخجل ايجابيا بالتقدير السلي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع

للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

الدراسة الثانية: دراسة الكيند وبوين تحت عنوان: الشعور بالخلج وتقدير الذات أمام الآخرين ، 1999

أوضحت الدراسة بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخلج من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا.

فسما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بان أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا اقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

أما فيما يخص الدراسات التي تتحدث عن الخجل في المجال الرياضي فلم يجد الباحث أي دراسات تعرضت لموضوع البحث سواء دراسات محلية أو عربية أو أجنبية. في ضوء ما تقدم ذكره يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال الرياضي وهو جديد الدراسة الحالية لان جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي دون التطرق إليه في المجال الرياضي ونوع العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية في مرحلة حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة لما تتميز هذه المرحلة من طبيعة خاصة تتصل بتشكيل وبلورة شخصية الفرد، وعلى الرغم من عدم تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال الخجل في الميدان الرياضي.

7-الجانب التطبيقي :

7-1الدراسة الاستطلاعية: هي أساسية لجمع معطيات بغرض بناء أدوات الدراسة ثم دراسة الخصائص السيكومترية لها من حيث صدق و ثبات ، مع تحديد العينة المراد التعامل معها

7-2-الإطار المكاني للدراسة : إكمالیه بن غالم مخفي تلاغ

7-3-مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة المتوسط

7-2-عينة الدراسة قد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد تلاميذ، وقام باختيار عدد العينة البحث من مجتمع قدر ب 10% تلميذ و بالتالي كانت عينة البحث مقدر ب 90 تلميذ من المرحلة المتوسط تم اختيارهم بشكل عشوائي.

7-3-المنهج المتبع: اعتمدنا على المنهج الوصفي فهو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضح مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. (وجيه محجوب: 1991،219)

7-4-أدوات الدراسة: اعتمدت في إنجاز هذا البحث على مقياس الخجل وهو مقياس فيليب كارتر وكين راسل ، وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية و يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل ودرجته عند الأفراد و المقياس ثلاثي التدرج ، يتلاءم من سن 12 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

7-5-صدق المقياس :أن مقياس الصدق من أهم المقاييس التي يجب على الباحث مراعاتها عند القيام بالبحث و يقصد بالصدق صحة الاختبار بقياس ما وضع لقياسه ، ويركز أيضا على انه يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسب الاتفاق بين هؤلاء المحكمين، فكلما زاد عدد المحكمين الذين يوافقون على صلاحية الأداة أو الأسلوب لتحقيق أهداف هذه الدراسة دل ذلك على أن نسب الصدق الظاهري عالية ، حيث عرضنا المقياس على مجموعة من المختصين الذين ابدوا مدى ملائمة المقياس بموضع الدراسة .

7-6ثبات مقياس الخجل:قد اتبعنا في حساب ثبات مقياس الخجل طريقة إعادة الاختبار على مجموعة من التلاميذ تمثلت في 15 تلميذ بفواصل زمني بين التطبيق الأول والثاني يقدر ب

15 يوما. حيث عند حساب معامل الارتباط كانت قيمته $r = 0.89$ و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 . و بالتالي نكون قد حققنا ثبات المقياس.

7-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: معامل الارتباط بيرسون و النسبة المئوية و كا²

8- عرض ومناقشة النتائج مع الفرضيات:

8-1- مناقشة الفرضية الأول: "للأنشطة الرياضية التربوية دور في الرفع من درجة الثقة بالنفس عند تلاميذ المرحلة المتوسط .".

جدول رقم 01 : نتائج اختبار "كا²" للسؤال الثاني

السؤال	تكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
ثقة كبيرة جدا	70	78%	8.05	5.99	0.05	02
أثق فيها إلى حد ما	12	17%				
لا أثق دائما في قراراتي	08	11%				

نستنتج من خلال نتائج الجدول أن إجابة التلاميذ للاقتراح الأول كانت تقدر ب 70 أي بنسبة 78 %، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب 12 أي بنسبة 17 % ، و إجابة التلاميذ في المرحلة المتوسط للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 08 و هذا ما يعادل نسبة 11 % .

كما أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و بالتالي توجد فروق ذات دالة إحصائية .

من خلال نتائج المتحصل عليها من خلال نتائج المقياس الذي تم عرضها على تلاميذ المرحلة المتوسط و من خلال إجاباتهم على الأسئلة يتضح العديد من النقاط التي من أبرزها إن للأنشطة الرياضية التربوية التي يسهر الأستاذ على القيام بها تطور التلميذ و تنمي شخصيته ، فالألعاب التي يمارسها من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ترفع من الإحساس بالقيمة الذات عند المراهق من خلال الاعتماد على نفسه و إثبات ذاته و معرفة مدى إمكانياته ، كما أكدت العديد من الدراسات منها **كمال بوعجناق** بحيث يعتبر الخجل سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة فإذا كان مستوى الثقة بالنفس عال ومرتفع كانت نسبة الخجل قليلة والعكس.

و الخجل هو نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه، وانه يعامل بقسوة وكرهية من قبل الوالدين والآخرين فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء عدم الثقة بالنفس وعدم الاطمئنان و تقدير الذات مما يسبب له انتكاسات تمنعه من الاستجابة للعلاج.

فتقدير الذات ورفع المستوى الثقة بالنفس يعتبران من أهم الأمور التي يسعى المراهق إلى تحقيقها وهو في هذه المرحلة وحتى يصل إلى ذلك لابد له من طرق ووسائل ومن بين هذه الوسائل والطرق نجد الممارسة الرياضية حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية تساعد في رفع مستوى الثقة بالنفس فالزيادة في النجاح في لعبة ما أو منافسة رياضية معينة يرفع من مستوى ثقة المراهق بنفسه وتقديره لذاته مما يدفعه إلى الرغبة بالتطور أكثر و تقديم كل ما لديه من إمكانيات من خلال كسر الضغوط و المشاكل النفسية والتحرر منها و بالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

2-8 مناقشة الفرضية الثانية:

للأنشطة الرياضية التربوية دور في رفع من درجة التواصل الاجتماعي عند ممارهقين في المرحلة المتوسط. "

جدول رقم 02: نتائج اختبار "كا2" للسؤال الحادي عشر

السؤال	تكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² جدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر.	06	07%	8.12	5.99	0.05	02
سأحاول أن استعد واجعلها خطية جيدة على الرغم من أنني لا أسعى للقيام بذلك.	72	80%				
غالبا ما أبدأ أنا هذه المحادثة.	12	13%				

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن إجابة التلاميذ للاقتراح الأول كانت تقدر ب 06 أي بنسبة 07 %، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب72 أي بنسبة 80 % ، و إجابة التلاميذ في المرحلة المتوسط للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 12 و هذا ما يعادل نسبة 13 % .

كما أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و بالتالي توجد فروق ذات دالة إحصائية .

ومن خلال النتائج المقياس الخاص بالحنجل التي تم توزيعه على تلاميذ المرحلة المتوسط نلاحظ أن كلما احتوى حصة التربية البدنية و الرياضية على أسلوب علمي مقنن من خلال استخدام

الأنشطة الرياضية التربوية و التي يتم انتهاجه من طرف الأستاذ كلما زاد تأثيرها على التلاميذ ، فممارسة الأنشطة الرياضية التي تعكس العديد من التغيرات خاصة في الناحية النفسية و بتالي نلاحظ من خلال النتائج إن للألعاب الرياضية دور كبير في التواصل الاجتماعي و تحقيق القدرة في التحكم في انفعالات النفسية التي يعاني منها المراهق بشكل كبير، كما أكدت العديد من الدراسات منها **كمال بوعجناق** حيث يعتبر الخجل على انه حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي و حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الاجتماعي

في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، رغبة منه لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بيئته الاجتماعية ويسمح له بالتأهيل إلى مرحلة النضج.

ونظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ خاصة من ناحية النمو الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية ، نجد أن التلميذ المراهق يتجه إلى الانضمام إلى جماعة من اجل إشباع حاجاته النفسية الاجتماعية، و المراهق في حاجة إلى التواصل مع الجماعة وفي حاجة إلى أصدقاء والانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين، وهو ما يجعله أكثر فاعلية، وإنتاجية لصالح جماعته.

وبالتالي تعد الأنشطة الرياضية التربوية أحسن وسيلة علاجية تساعد كثيرا في تكوين علاقات وصدقات مختلفة وتساعد التلميذ الممارس على التواصل مع جماعته دون أن تواجهه أي مشاكل و منه نستطيع أن نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

8-2- مناقشة الفرضية الثالثة:

للأنشطة الرياضية التربوية دور في رفع من درجة الاندماج الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة المتوسط. "

جدول رقم 03 : نتائج اختبار "كا2" للسؤال الثامن عشر

السؤال	تكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² جدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
لا تهتم وتنفض يدك من الموضوع	80	89%	7.36	5.99	0.05	02
تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرا مناسباً في هذا الوقت	00	00%				
تسرع دائما في التدخل في المناقشة.	10	11%				

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن إجابة التلاميذ للاقتراح الأول كانت تقدر ب 80 أي بنسبة 89%، أما إجابة ب إجابتهم للاقتراح الثاني فقد قدرت ب 00 أي بنسبة 00%، وإجابة التلاميذ في المرحلة المتوسط للاقتراح الثالث فقد كانت تقدر ب 10 و هذا ما يعادل نسبة 11% .

كما أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و بالتالي توجد فروق ذات دالة إحصائية.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من طرف التلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسط بعد توزيع المقياس الخاص بالخجل عليهم تم الخروج بالعديد من النقاط الهامة و التي من أبرزها إن استخدام الأنشطة الرياضية التربوية من خلال دمجها في حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور قوي في الرفع من البنية الاجتماعية عند التلاميذ و تشجيعهم على تكوين علاقات اجتماعية كما أكدتها العديد من الدراسات منها **كاماث وكانيكار** حيث يعتبر الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة والتكيف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون على أن الخجل يتعلق يشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية، و هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة.

كما أن المراهق الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك و بالتالي للأنشطة الرياضية التربوية دور في الرفع من درجة الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسط و بالتالي نستطيع إن نقول إن الفرضية الثالثة قد تحققت .

الاستنتاج العام :

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن الأنشطة الرياضية التربوية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك نتائج إيجابية في درجة الثقة بالنفس عند التلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسط ، كما كانت النتائج إيجابية في درجة التواصل الاجتماعي أما فيما

يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق بنتائج الخاصة بالجانب الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند المراهقين مرتفعة.

و بالتالي تعد الأنشطة الرياضية التربوية وسيلة لمساعدة المراهق على الاندماج داخل جماعته و تكوين علاقات اجتماعية و تساعد على التخفيف من المشاكل النفسية و التحرر منها و بالتالي يمكن المراهق من تحقيق الصحة النفسية و الابتعاد على الضغوطات و الاضطرابات النفسية ، كان لها الأثر الكبير في تحسين مشاركة المراهق داخل جماعته من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن للألعاب الشبه رياضية دور في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

خاتمة :

تعد الرياضة وسيلة من وسائل العلاج النفسي للمشاكل التي يعاني منها الفرد بشكل عام و التي يعاني منها المراهق بشكل خاص فهي و بمختلف أشكالها و ألوانها و طوعها و أهدافها في تعد وسيلة لترويح و التنفيس على الفرد و التخفيف من الضغوطات النفسية التي يعاني منها الفرد أو المراهق .

أن استخدام الأنشطة الرياضية التربوية بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الخجل والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن الألعاب الشبه رياضية تكتسي 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 والخجل الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدواني.

ولقد حاولنا في هذه الدراسة أن نسلط الضوء من وسائل علاج هذه المشكلة ، ألا وهي اثر الألعاب التعليمية التي يقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في إدراجها داخل حصص التربية

البدنية و الرياضية من اجل التخفيف من الشعور بالخجل، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني والرياضي للمراهق، ومساهمته في التخفيف من الشعور بالخجل أو حتى التحرر منه، اذن فممارسة الألعاب التعليمية تساعد كثيرا في التحرر من الخجل أو التخفيف من الشعور به عند المراهق.

-المراجع :

- 1- إبراهيم احمد سلامة. (1986). الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- 2- أبو بكر مرسي ، محمد مرسي. (1995). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي. القاهرة: دار النهضة المصرية .
- 3- أسامة علي راتب. (1990). دوافع التوقف في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية مدخل التاريخ والفلسفة. مصر: دار الفكر العربي .
- 5- أمين أنور الخولي . (1996) . الرياضة والمجتمع. مصر: (علم المعرفة) .
- 6- جميل طليبا(1982). المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية والفرنسية والانجليزية. لبنان. بيروت: دار النشر .
- 7- حامد عيد السلام زهران (1977) . علم الطفولة والمراهقة. القاهرة : عام الكتاب.
- 8- حسن شلتوت ، حسن معوض (1997). التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية القاهرة: دار الفكر العربي.

- 9-حسن عوض. (1970). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. بغداد: مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية.
- 10-عبد الرحمان العيسوي. (1995). علم النفس النمو . مصر ، دار المعرفة الجامعية .
- 11-عصام عبد الخالق. (1972). التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات. مصر: دار الكتب الجامعية.
- 12-عقيل عبد الله. (1986). التنظيم في التربية البدنية و الرياضية لكليات التربية البدنية في العراق. بغداد: جامع الموصل
- 13-علي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدارس، دار الفكر العربي، بيروت ، 1996
- 14-علي يحي منصور: الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، سنة، 1971.
- 15-عيد العزيز الدينيني: مقياس الخجل ، دار الفكر العرب، القاهرة مصر، 1979
- 16-الغزالي محمد:خلق المسلم، دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة ، 1988.
- 17-فؤاد البهي السيد(1995).الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 18-كفافي علاء الدين. (1994). معجم علم النفس والكبت النفسي القاهرة: دار النهضة العربية.
- 19-مبيض محمد سعيد. (1991). أخلاق المسلم وكيف نربي أبناءنا عليها. ادلب سوريا: مكتبة الغزالي.

- 20- محمد الطاهر طالب. (1987): مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق. مصر: دار الجامعة المعرفية .
- 21- محمد رفعت . (1974) . المراهقة وسن البلوغ . بيروت: دار المعارف .
- 22- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. العراق : دار الفكر العربي .
- 23- محمد علال خطاب ، كمال الدين زكي . (1965). التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة .
- 24- محمد علي .(1970) . سيكولوجية المراهقة . القاهرة: دار البحوث العلمية .
- 25- محمد عماد الدين إسماعيل (1982): النمو في مرحلة المراهقة . بيروت : دار القلم.