

ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

The Role of Practicing Educational Sporting and Physical Activity, by the Pupils of Secondary Education, in Reducing Social Shyness

قواسمية عيسى

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3 / gouasmia.aissa@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2020/06/09

تاريخ القبول: 2020/03/15

تاريخ الاستلام: 2020/01/10

ملخص : يهدف هذا البحث الى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي من طرف التلاميذ في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى المراهقين ، ولهذا فقد استخدم الباحث مقياس الخجل الاجتماعي ، حيث تم توزيعها على عينة عشوائية من التلاميذ ممارسين وغير ممارسين بلغ عددهم 210 تلميذ وتلميذة لكل من ثانوية "العقيد شعباني محمد" وثانوية "خامد عامر" ولاية الاغواط وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام الرزمة الاحصائية SPSS أظهرت النتائج ان لممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي الدور الفعال في التقليل من الخجل الاجتماعي .
الكلمات المفتاح : النشاط البدني الرياضي ؛ الخجل الاجتماعي ؛ التعليم الثانوي ؛ المراهقة .

Abstract : This research aims at exploring the role of practicing educational sporting and physical activity, by the pupils, in reducing social shyness of adolescents. Here, the researcher used the scale of social shyness where it was distributed to a random sample of pupils, practicing and non-practicing sports. The number of the pupils is 210, between male and female, from the different secondary schools of Laghouat. After the statistical study, following the SPSS statistical bundle, the results have revealed that practicing educational sporting and physical activity has an effective role in reducing social shyness.

Keywords : : sporting physical activity, social shyness, secondary education, adolescence

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي والاتصال الإنساني يعد محورا أساسيا في عملية التفاعل الاجتماعي (علاقة الفرد بالآخرين وهو سمة من سمات الشخصية الذي يقوم بالدور الأساسي في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي أو إعاقته) ولعل أهم هذه السمات هي سمة الخجل الاجتماعي التي تنمو خلال تفاعل الفرد مع بيئته

فالخجل الاجتماعي هو معانات نفسية تتحكم بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه ويميل أن يكون سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضعيف الأثر.

وقد اتفقت أغلب الدراسات والبحوث النفسية والتربوية على أهمية التنشئة الاجتماعية وذلك لاتصالها المباشر بسلوك الأبناء وهذا ما يؤكده أيضا علماء النفس، حيث يعلق عليها لامبرت وآخرون بقولهم " عن شخصياتنا تتشكل وتتطور بطرق هامة من خلال اتصالاتنا الاجتماعية بالآخرين (لامبرت وليم لامبرت -1993، ص27)

حيث يتعرض المراهق في هذه الفترة لتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية كثيرة، يمتد تأثيرها إلى شخصية الفرد ومدى تكيفه مع بيئته في المراحل إنمائية التالية :

ومن مطالب المراهق الأساسية في هذه المرحلة تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين مما يجعله يثور على عالم الكبار محاولا تجديد الراشدين وآرائهم من كل ثقة غير أن الاستقلالية المسرفة في وجه التبعية والتسلطية ليصل إلى تبعية متبادلة .

وحاجات المراهق في هذه المرحلة تتعدد حيث تظهر بعض الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى الاستقلال، وتأكيد الذات..... الخ، وهذه الحاجات إذ لم يستطع المراهق إشباعها في مناخ اجتماعي سوي وملئم قد يكون نهبا لعدد من الصراعات النفسية، حيث يرتبط ظهورها بأساليب محددة في تنشئة المراهق، فقد يؤدي الرفض إلى الشعور بالخجل، كما أن التدليل والحماية الزائدة من طرف الوالدين يزيدان إلى الشعور بعدم المسؤولية، كما أن النظام الصارم والتضارب في الآراء من قبل الوالدين يؤدي إلى التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار، كما يؤدي أسلوب التسلط والسيطرة في تربية الأبناء إلى نقص المبادرة وعدم التكيف مع متطلبات الحياة .

لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه وأنه يعامل بقسوة وكراهية من قبل الوالدين

والآخرين، فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء وعدم الثقة والاطمئنان مما يسبب له انتكاسات.

وبناء على أهمية ما تقدم يرى الباحثين ضرورة تناول موضوع ممارسة النشاط البدني والرياضي وأثره على التقليل من الخجل الاجتماعي، إذ أن رغبة المراهق في التحرر من الطفولة تصطدم بمقاومة من طرف المجتمع ، ويعتبر كل تدخل نوعا من السيطرة. حيث أكد باحثون على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية والقدرات الفعلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي والاجتماعي للمراهق، وتنمية شخصيته على مبادئ صحيحة والربط بين واجباته الاجتماعية وحقوقه ، وهذا بسلامة البدن والفكر من أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة وأشكال الانطواء على الذات بل أكثر تفتح لعالمه الخارجي الاجتماعي الثقافي والرياضي (عصام عبد الخالق ، 1982، ص11).

فالمراهق الذي يعاني من الخجل يفتقر إلى الثقة بالنفس ويجد صعوبة في الاندماج مع زملائه ويفتقر إلى الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج في المواقف الاجتماعية لذا وجب علينا أن نجنب المراهق ما استطعنا من الانفعالات السلبية لذا تحاول الدراسة الحالية أن تلقي الضوء على تلك الظاهرة وبناء على ذلك برزت مشكلة البحث الحالية وهي:

هل توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية؟

- . الأسئلة الفرعية :

- هل توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية؟

- هل توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية الرياضية التربوية ؟

- الفرضيات :

- الفرضية العامة : توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

- توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

- أهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى:

- معرفة الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

- معرفة الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

- معرفة الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية الرياضية التربوية

- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- أهمية البحث:

يمكن إبراز أهمية البحث الحالي في الجوانب الآتية :

- توفير أداة لقياس مستوى الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين والذي يسهم إسهاما فعالا في التخفيف من حدته.

- إعطاء نظرة للأهمية البالغة التي يلعبها النشاط البدني الرياضي وإبراز أهميته لغير الممارسين.

- إثراء البحث العلمي في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية .

- التعرف بالنشاط البدني الرياضي ومحاولة إخراج من كونه حركات جسمية لتكون علاجا لأفراد منفعلين نفسيا.

- أسباب اختيار الموضوع :

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات حول هذا الموضوع تكاد تكون معدومة خاصة في الجزائر ، بالإضافة إلى نقص الرعاية النفسية للتلاميذ المراهقين الذين يعانون من حالات الخجل الاجتماعي و الإهمال الذي نشهده من طرف بعض التلاميذ للممارسة الرياضية وكذا أفراد المجتمع، وذلك راجع لعدم معرفة هذه الفئة للأهمية الكبيرة التي تكتسبها في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية التي يمر بها التلميذ خاصة والمراهق عامة عند ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- تحديد المصطلحات:

- النشاط البدني والرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤدّيها الفرد داخل المدرسة أو خارجها ،قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ (أمين أنور الخولي 1996 ص22)

- المراهقة:

هي مرحلة ينتقل الفرد من خلالها تدريجيا نحو النضج الجسدي والجنسي والعقلي والنفسي وفي بداية المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق من أهمها: " النضج الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية بالقيام بوظائفها(عبد الرحمان العيسوي، 1999 ص 91).

-الخجل الاجتماعي:

هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء امام الآخرين وعدم الثقة بالنفس وتجنب المواقف الاجتماعية.

-وهو كذلك الدرجة التي تحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على مقياس الخجل الاجتماعي المعد لهذا الغرض.

- مجالات البحث:

- المجال البشري: طبق المقياس على تلاميذ المرحلة الثانوية للثانويتين سابقتي الذكر بولاية الأغواط.

- المجال الزمني: تمت فترة تطبيق المقياس على مرحلتين:
 المرحلة الأول: وهي فترة إنجاز الدراسة الاستطلاعية وقد تمت خلال الفترة الزمنية التالية: 2015/04/21 تم تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي من أجل الدراسة الاستطلاعية وأعيد المقياس بتاريخ 2015/04/24.
 المرحلة الثانية: وهي فترة الدراسة الأساسية وكان ذلك بتاريخ 05/05/2015 إلى غاية 15 ماي 2015.
 - المجال المكاني: تم عرض المقياس بالثانويتين سابقتي الذكر وذلك بتوزيع الاستمارات داخل الأقسام مع شرح مفردات المقياس للتأكد من فهم التلاميذ لمفرداته وطريقة الإجابة.
 - عينة البحث: يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب: 210 تلميذ وتلميذة والتي تشكل نسبة (14%) من المجتمع الكلي البالغ عدده 1433 تلميذ وتلميذة وينقسمون إلى مجموعتين، الأولى ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والثانية غير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.
 من حيث النشاط: تتكون العينة من 157 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية والرياضية و 53 تلميذ غير ممارس للأنشطة البدنية والرياضية.
 الجدول رقم (3) يمثل التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية:

اسم الثانوية	الممارسين	غير الممارسين	مجموع التلاميذ
خامد عامر	70	30	100
العقيد شعباني محمد	87	23	110
المجموع	157	53	210

- المنهج المتبع:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى حقيقة، كما يركز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية والمتمثلة في "ممارسة النشاط البدني والرياضي وأثره على التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية" وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم.

- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية التي كانت غايتها التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله وكانت متمثلة في ما يلي:

الإطلاع على الممارسة الميدانية في الثانوية والاتصال بأساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح.

ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على التعرف على مجتمع الدراسة، ضبط عينة البحث، اختيار المقياس المناسب للدراسة وتكييفه حسب طبيعة العينة.

أخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالثانويات من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

- الطريقة والأدوات:

أدوات البحث:

استخدمنا في بحثنا هذا مقياس الخجل الاجتماعي من تأليف " جونز وراسيل عام 1982" وأعد الاختبار باللغة العربية بدر محمد الأنصاري عام (1993) كما يعرف هذا المقياس بمقياس "التحفظ الاجتماعي" يقيس الاختبار الجانب المعرفي والوجداني لسمة الخجل. وقد أوضح الأنصاري أن هذا المقياس قد استخدم في معظم بحوث الخجل، بالإضافة إلى كون المقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية جيدة.

- الأسس العلمية للاختبار:

- ثبات وصدق المقياس:

- صدق المحكمين: (الصدق الظاهري): للتعرف على صلاحية الفقرات لقياس الخجل الاجتماعي تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية وعلم النفس والبالغ عددهم (7) أساتذة وذلك لبيان رأيهم في:

- صلاحية الفقرات لقياس مفهوم الخجل الاجتماعي

- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي تنتهي إليه

- مدى ملائمة بدائل الإجابة لفقرات المقياس

وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وأراءهم في الفقرات واقترحوا تعديل عدد من الفقرات لتتناسب مع التلاميذ ، كما اتفقت أراء الأساتذة بخصوص ملائمة بدائل الإجابة على فقرات المقياس وفي ضوء أراء المحكمين قام الباحث بإجراء التعديلات من حيث الصياغة أو حذف بعض العبارات حسب أراء الأساتذة المحكمين للمقياس.

-الصدق الذاتي: لغرض التأكد من صدق المقياس، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات"

ثبات المقياس: يقصد بثبات الاختبار أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما يزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص، وقياسه قياسا متسقا في ظروف مختلفة ومتباينة

وللتأكد من ثبات مقياس الخجل الاجتماعي قام الباحثان بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وتعني هذه الطريقة تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين، يشمل النصف الأول غالبا البنود الفردية والثاني البنود الزوجية، ثم يحسب معامل الارتباط (بيرسون) بين الجزأين، ومن ثم يعدل الخطأ الناجم بقانون آخر.

وبما أن حساب الثبات بالتجزئة النصفية هو عبارة عن ثبات نصف الاختبار وليس كله، لذلك ينبغي تصحيح معامل الارتباط الذي يمثل معامل الثبات في التجزئة النصفية بمعادلة (جوتمان) وبعد معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يبين ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

الدلالة	"r" المجدولة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	معامل الارتباط المحسوب "r"		المؤشرات المتغيرات
				بعد التصحيح	قبل التصحيح	
دال	0.433	0.05	19	0,92	0.82	البنود الفردية
						البنود الزوجية

نلاحظ من خلال الجدول أن "r" المحسوبة (0,92) اكبر من "r" المجدولة (0.433) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وعليه فالمقياس ثابت، وبالتالي ومن خلال هذه المعطيات التي ذكرت تثبت صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات (0.92) وكانت النتيجة (0.95) وبناء على ما سبق فقد ثبت بأن اختبار الخجل الاجتماعي لجونز وراسيل يتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية.
-الوسائل الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي
- معامل الارتباط بيرسون
- التباين
- معادلة جوثمان
- الانحراف المعياري
- اختبار T ستودنت

- النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

الجدول رقم(3) : بين الفروق في درجات الخجل الاجتماعي للذكور الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى

الدالة	مستوى الدلالة	الدرجة	قيمة "t"		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
			"t" الجدولية	"t" المحسوبة			الذكور الممارسين	الذكور غير الممارسين
دالة	0.05	98	1.98	6.352	9.528	41.23	73	الذكور الممارسين
					8.653	58.52	27	الذكور غير الممارسين

التلاميذ الممارسين عند الذكور قد بلغ 41.23 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 58.52 ، وهذا بانحراف معياري قدره 9.52 عند الممارسين أما الغير ممارسين فقد قدر ب 8.65 .

أما فيما يخص قيمت المحسوبة والمقدرة ب 6.35 فقد كانت أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.98 وهذا عند مستوى دلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح العينة الممارسة للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

وعلى ضوء هذه الدلالة نستخلص أن الذكور غير الممارسين أكثر خجلا مقارنة بالذكور الممارسين للأنشطة الرياضية التربوية.

وبالرجوع الى الدراسة النظرية والدراسات السابقة لهذا البحث فالمرهق التلميذ الذي اصبح أكثر نضجا من المرحلة التي سبقت أي مرحلة الطفولة فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع

شبكة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين رغبة منه لإثراء ذاته مما يجعله يسلك مسلكا يتوافق مع بيئته الاجتماعية ويسمح له بالتأهيل الى مرحلة النضج.

ونظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ خاصة من ناحية النمو الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، نجد أن التلميذ المراهق يتجه الى الانضمام الى جماعة من أجل إشباع حاجاته النفسية الاجتماعية.

ولعامل التواصل الاجتماعي نصيب في التأثير علينا لصياغة هذا الافتراض فالمرهق في حاجة الى التواصل مع الجماعة وفي حاجة الى اصدقاء ، وهو ما يجعله أكثر فعالية وانتماء لصالح جماعته لذلك عرف الخجل الاجتماعي على أنه " التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء امام الآخرين وعدم الثقة بالنفس وتجنب المواقف الاجتماعية" وكذلك " حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الاجتماعي" (البهي 1975 ص293)

ومن أجل تجنب الانطواء والعزلة على المشاركة مع الجماعة خوفا من النتائج وجب البحث عن الوسيلة العلاجية الملائمة لمثل هذه الحالات فكانت الممارسة الرياضية أحسن وسيلة علاجية فممارسة الانشطة الرياضية التربوية تساعد كثيرا في تكوين علاقات مختلفة وتساعد التلميذ الممارس على التواصل مع جماعته دون أي مشاكل وهذا ما خلصنا ايه في النتائج سابقة الذكر ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية التربوية أقل خجلا من الذكور غير الممارسين.

ويرى الباحث أن سبب ذلك راجع إلى كون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى الذكور الممارسين لا تقتصر على حصة التربية البدنية والرياضية داخل الثانوية بل تتعداها إلى ممارسة الرياضة خارج المؤسسة على عكس الذكور الغير ممارسين، في حين أن معظم الدورات الرياضية التي يجريها أساتذة التربية البدنية تكون مخصصة للذكور الممارسين للنشاط الرياضي التربوي وهذا ما يجعلهم أكثر تفاعلا بالمواقف الاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها ابراهيم ناصري 2015 على عينة من 156 تلميذ وتلميذة بثانوية "تلخمت" باتنة حيث توصلت إلى أن التلاميذ الغير ممارسين للأنشطة الرياضية أكثر خجلا من التلاميذ الممارسين.

وبناء على ما تقدم من النتائج المتوصل إليها يمكن قبول الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

الجدول رقم(4) : بين الفروق في درجات الخجل الاجتماعي للممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلميذات الممارسات قد بلغ 57.18 في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات 69 ، وهذا بانحراف معياري قدره 12.50 عند الممارسات أما غير الممارسين فقد قدر ب 8.72. أما فيما يخص قيمت المحسوبة والمقدرة ب 5.95 فقد كانت أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.98 وهذا عند مستوى دلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة

الدالة	مستوى الدلالة	الدرجة الحرجة	"t" قيمة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
			"t" الجدولية	"t" المحسوبة			الاناث الممارسات	الاناث غير الممارسات
دالة	0.05	108	1.98	5.958	12.50	57.18	84	الاناث الممارسات
					8.72	69	26	الاناث غير الممارسات

إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات ، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح العينة الممارسة للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

وعلى ضوء هذه الدلالة نستخلص أن الاناث غير الممارسات أكثر خجلا مقارنة بالإناث الممارسات للأنشطة الرياضية التربوية.

هذا وقد أثبتت عدت بحوث التأثيرات النفسية الايجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحيات الانفعالية للفرد تتغلغل الى أعمق مستويات السلوك بالإضافة الى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتحرر الانسان من بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسة "أوجيلفي" التي أثبتت التأثيرات النفسية الايجابية لرياضة.

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال "فرويد" و "ميلاني" و "سيموند" الذين استخدموا الالعاب والأنشطة الرياضية كاستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة. كما وأظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية على الصحة النفسية للمراهق وعليه فإن لنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من الخجل الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات مقارنة بغير الممارسات وهذا ما يتفق مع دراسة "بقدي محمد 2011" والتي بينت مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إذ توصلت الى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخجل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التربوي ومنه فإن الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل الاجتماعي للإناث وهذا ما تحققنا منه خلال ما توصلنا اليه من نتائج هذه الفرضية

كما يمكن أن نرجع النتيجة المتحصل عليها في الدراسة الحالية إلى الاختلاف في التنشئة الاجتماعية و المعاملة الوالدية للإناث بحسب ثقافة المجتمع وقيمه، حيث يتضح أن الإطار العام لتربية الإناث تحتم عليهن عدم التعرض للعديد من المثبرات، مما يقلل من خبرتهن في الاحتكاك بالمواقف الاجتماعية وهذا ما ينطبق على التلميذات الغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وهو ما يعمل على تطوير اضطراب نفسي كالخجل الاجتماعي وهو ما يؤكد "أحمد عبد الخالق ومايسة النبال (1990).

كما أن للبيئة دور فعال في تنمية الفرد، ومدى التأثر المتبادل بين الفرد والمجتمع من خلال التفاعل فيما بينهم، فضلا عن ذلك مراعاة التنشئة الاجتماعية للفرد وكيفية تأثر الأفراد بالنظام الاجتماعي و الثقافة التي ينشئ فيها.

وبناء على ما تقدم من النتائج المتوصل إليها يمكن قبول الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

ورجوعا إلى ما سبق وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهو ما يؤكد قبول الفرضية العامة والتي تنص على انه توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

فيتضح جليا أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر كبير وفوائد كثيرة في إكساب الفرد القدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين كما تكسبه القدرة على فهم زملائه وكيفية التعامل معهم وبناء علاقات اجتماعية وتطويرها والابتعاد عن العزلة والانطواء.

ويشير "عسان محمد صادق و فاطمة ياسين الهاشمي" إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد حاجات هامة للتلاميذ وهدفها التخفيف من الاضطرابات النفسية الناتجة عن المتاعب النفسية والاجتماعية.

كما ذكر "شلبير" في رسالته "جماليات التربية" أن الانسان يكون إنسانا عندما يلعب"، أما الألماني "جوستن" يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم(عبد العزيز جادو 2001 ص7).

وتؤكد "نادية سلطان" على أهمية تطوير درس التربية البدنية والرياضية للصفوف الابتدائية واستنباط أدوات بديلة وطرق تدريس مستحدثة وذلك لأهمية التربية الرياضية في حيات الطفل.(نادية سلطان 1986 ص211)

الاستنتاجات:

بعد إتمامنا للدراسة والتي كان هدفها معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من الخجل الاجتماعي خلصنا إلى نتائج هامة وتوصلنا إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة، حيث تبين أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي خلال تلك المرحلة الحساسة في حياتهم، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي والتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة الرياضية يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة.

إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، وكذلك هناك فروق ذات دلالة معنوية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية التربوية، حيث كانت درجة الخجل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين منخفضة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضية الأولى، وأن درجة الخجل الاجتماعي لدى الإناث الغير ممارسات أكثر منها لدى التلميذات الممارسات للأنشطة الرياضية وهذا ما تؤكدته نتائج الفرضية الثانية.

كما تبين لنا أيضا من خلال مناقشة النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية داخل المؤسسة تعمل على توفير المطالب الاجتماعية للمراهق في مرحلة التعليم الثانوي إضافة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة، وأن لكل من التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية للجنسين وثقافة المجتمع وقيمه دورا هاما في الإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أو تهيمشها وهو ما يؤثر على المراهق إما بالإيجاب أو السلب.

وبهذا يكون قد تبين لنا أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي تلعب دورا كبير في التخفيف من المشاكل النفسية والتي من بينها مشكلة الخجل الاجتماعي، إذ تعمل هذه الممارسة على التخفيف من حدة هذا الاضطراب النفسي

من خلال منح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع.

وهذا ما جاء في الفرضية العامة توجد فروق معنوية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية

وفي ضوء ما تقدم يتضح مدى تحقق الأهداف التي وضع من أجلها بحثنا الحالي فضلا عن بيان حقيقة وجود فروق دالة إحصائية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة. المراجع باللغة العربية:

- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون، الكويت، 1996
- عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ، ط1، دار العربية للعلوم ، بيروت، 1994
- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، لبنان، 1977.
- إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ، الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1، 2001.
- محمد مسلم، منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والانسانية، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2002، ص 36.
- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- عبد العزيز جادو، علم نفس الطفل والتربية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، 2001، ص 7.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط2 الكتاب الجامعي ، مصر 1982.
- إخلص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000
- بدر محمد الأنصاري - مقياس الشخصية - تقنين على مجتمع الكويت - قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت - 2002.

- لامبرت وليم لامبرت - ترجمة سلوى الملا - علم النفس الاجتماع - جدة، دار الشروق 1993،
- المراجع باللغة الأجنبية:
- Daco Pierre. les prodigieuses victoire de la psychologies moderne, édition marab Out
1973