



الأنشطة الرياضية المدرسية ودورها في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى
التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي

**School Sports Activities and their Role in Freeing from
Social Shyness for Secondary School Pupils**

قواسمية عيسى* جامعة الجزائر3، الجزائر، gouasmia.aissa@univ-alger3.dz

تاريخ الاستلام: 2020./06/01؛ تاريخ النشر: 2020./06/30

ملخص:

يهدف هذا البحث الى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية 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 260 تلميذ وتلميذة موزعين على ثانويات ولاية الاغواط وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام الرزمة الاحصائية SPSS أظهرت النتائج ان لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية الدور الفعال في التحرر من الخجل الاجتماعي .

كلمات مفتاحية: الأنشطة الرياضية المدرسية ؛ الخجل الاجتماعي ؛ التعليم الثانوي ؛ المراهقة

Abstract:

This research aims at exploring the role of practicing educational School Sports Activities, 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 260, 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 School Sports Activities has an effective role in reducing social shyness.

Keywords: School Sports Activities, social shyness, secondary education, adolescence.

أصبح النشاط البدني الرياضي في عصرنا الحالي من المجالات التي توسعت بشكل كبير وواضح ولقد أصبح من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، وتحتل التربية البدنية والرياضية في الدول المتقدمة مكانا بارزا في البرامج المدرسية لأنها الجزء المتكامل في التربية البدنية العامة

فالتربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية واللغة و الرياضياتالخ، و لكنها تختلف عن المواد الأخرى بكونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات و خبرات حركية زائد معارف ومعلومات تغطي الجوانب الصحية و الاجتماعية و النفسية و هذا من خلال العملية التدريسية .

كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، و غرس روح المسؤولية و الأخوة و بذل الجهد ، لذا أدرجت ضمن المجال المدرسي ووجدت لنفسها مناهجا و برامج خاصة بها و أصبحت مادة تدرس في جميع المستويات كم تعمل التربية البدنية على تخفيف الاضطرابات النفسية عموما و من الخجل خصوصا في المؤسسات التربوية

ومن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد و هي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية(مايسة أحمد-1999).

كما يشير عاقل (1975) إلى أن الخجل حيث يكون صفة من صفات الطبع وأساسا من أسس السلوك، وهو نوع من الشلل يصيب الجسد والنفس معا، شلل تبرهن عليه الحركات المضطربة المترددة العاجزة وشلل تدل عليه الأفكار المضطربة الغامضة، كما يرى أن الخجل ناتج عن الحياة الاجتماعية

واختلف العلماء في أسباب نشوء الحالة الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يري بأن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفراز الغدد، والبعض يرجعها إلي عوامل البيئة المحيطة أو السببين معا.

وكما يعتقد علماء النفس أن الخجل الاجتماعي في حد ذاته ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة (الخوف والقلق والاكتئاب والضعف)، أي أن قوة الشخصية وهزالتها من الظواهر الهامة في بعث كينونة الإنسان والإرادة بمفهومها الانفعالي والسلوكي تلعب دورها الفعال الأساسي في حياة الفرد، ولكل إنسان تكوين نفسي و شخصي يتميز بهما عن غيره من الناس ، ولكل منا نزعتة وتفكيره وانفعالاته السلوكية الخاصة به وأن عقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية و النفسية تختلف بين شخص وآخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل و الظروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل مخلوق بشري.

ولقد قمنا باتباع مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث نذكر منها:

دراسة مكايي منصور- 2011- جامعة الشلف بعنوان النشاط البدني و الرياضي و علاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة أهداف الدراسة:

-توضيح العلاقة بين النشاط البدني و الرياضي و الخجل الاجتماعي .

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

- إبراز أهمية النشاط البدني والرياضي بالنسبة للأفراد

المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 293 من التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وتم أخذها بشكل عشوائي.

الأدوات المستعملة: تم استعمال مقياس الخجل الاجتماعي (جونز وراسيل)

من أهم النتائج:-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب متغير المنطقة.

الدراسة الثانية: دراسة جحيش جموعي – شاكي ياسين- 2012- الأغواط

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثرها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

-أهداف الدراسة:

-الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى فئة المراهقين.

-الكشف عن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فيما يتعلق بتقدير الذات.

-الوقوف على أهم الأسباب التي تساهم في رفع تقدير الذات عند المراهق.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي، وتتكون العينة من 312 تلميذ من المرحلة المتوسطة.

الأدوات المستعملة: تم استعمال مقياس (روزنبرغ) لتقدير الذات.

من أهم النتائج:

توجد فروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير تقدير الذات.

-وجود فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تقدير الذات لصالح الذكور.

-توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 15 سنة والتلاميذ بعمر 16 سنة في نسبة رفع تقدير الذات.

الدراسة الثالثة: دراسة حنان بنت أسعد خوج – 2002 م – جامعة أم القرى

-الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من الطالبات المرحلة المتوسطة- بمدينة مكة المكرمة.

-الأهداف: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- العلاقة بين كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية.

- الفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية نتيجة لاختلاف العمر الزمني.

المنهج المتبع: منهج وصفي تحليلي

العينة: تتكون من 84 طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة

الأدوات: استخدمت الباحثة الأدوات التالية

مقياس الخجل للدريف. - مقياس الشعور بالوحدة النفسية للدسوقي (1998)

مقياس أساليب المعاملة الوالدية للمضيبي (1997)

-ومن أهم النتائج:

- أنها توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين (الأسلوب العقابي) للأب والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 وبين (الأسلوب العقابي) للأم والخجل العينة الكلية عند مستوى دلالة (0.01) وبين (أسلوب سحب الحب) للأب ولأم والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة (0.001).

-كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين (أسلوب التوجيه والإرشاد) للأب ولأم والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة (0.001).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مقياس الخجل ترجع لمتغير العمر.

ومنه فالمرهق 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 المرهق ما

استطعنا من الانفعالات السلبية لذا تحاول الدراسة الحالية أن تلقي الضوء على تلك الظاهرة وبناء على ذلك برزت مشكلة البحث الحالية وهي:

ما مدى فعالية ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في التقليل من الخجل الاجتماعي للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي؟

ويندرج تحت هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية وهي:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير السن؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير الجنس؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير المنطقة؟

وللإجابة على السؤال المطروح تم اقتراح الفرضية التالية: لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية فعالية كبيرة في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

كما قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات الجزئية جاءت كالتالي: -هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير السن.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير الجنس.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير المنطقة.

2. أهداف البحث :يهدف البحث الحالي الى:

- الكشف عن مستوى الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة المراهقة
- الكشف عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في التقليل من الخجل الاجتماعي
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط الرياضي المدرسي أن يؤثر على الحالة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

2.2 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 الرياضي المدرسي وإبراز أهميته لغير الممارسين.
- إثراء البحث العلمي في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية .
- التعريف بالنشاط الرياضي المدرسي ومحاولة إخراجهم من كونه حركات جسمية لتكون علاجا لأفراد منفعلين نفسيا.

3.2 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 الى 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.

4.2 تحديد المصطلحات:

- الأنشطة الرياضية المدرسية:

النشاط الرياضي المدرسي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة، 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 تدريجياً 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 ص91).

- 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.

3. الطريقة و الأدوات:

- 1.3 الطرق المتبعة:

- 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 وينقسمون إلى مجموعتين، الأولى ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية والثانية غير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية.

من حيث النشاط: تتكون العينة من 157 تلميذ ممارس للأنشطة الرياضية المدرسية و53 تلميذ غير ممارس للأنشطة الرياضية.

- 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 يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية والمتمثلة في "الأنشطة الرياضية المدرسية وأثره على التقليل من الخجل الاجتماعي لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية" وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب.

- 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:

الاطلاع 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.

1.3 الطرق المتبعة:

- 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 سيكومترية جيدة.

- ثبات المقياس:

الجدول الذي يبين ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

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

نلاحظ من خلال الجدول أن "r" المحسوبة (0,92) أكبر 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) وبناءً على ما سبق فقد ثبت بأن اختبار الخجل الاجتماعي لجونز وراسيل يتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية.

- الوسائل الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي : استعمل لحساب متوسطات درجة الخجل الاجتماعي لأفراد العينة.

- معامل الارتباط بيرسون: استعمل لحساب ثبات مقياس الخجل الاجتماعي.

- التباين

- معادلة جوثمان

- الانحراف المعياري

- اختبار T ستودنت: استعمل لدراسة دلالة الفروق

4. النتائج ومناقشتها:

1.4 عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

الجدول رقم (1): يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي لمتغير السن بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

الفئة العمرية	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"t" قيمة		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
					"t" الجدولية	"t" المحسوبة			
15-16	م. ذكور	30	43	8.35	5.97	2.02	38	0.05	دالة
		10	62.40	7.33					
	م. إناث	36	60.81	12.52	2.85	22.1			
		07	67	8.66					
17-18	م. ذكور	35	39.40	9.55	3.59	22.1	45	0.05	دالة
		12	53.08	7.93					
	م. إناث	40	57.97	9.37	3.05	2.009			
		12	70.67	10.21					
19-20	م. ذكور	08	38.63	12.98	4.59	2.20	11	0.05	دالة
		05	63.80	5.58					
	م. إناث	08	3688.	6.19	3.94	2.16			
		07	68.14	6.30					

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (1) تبين المعالجة الإحصائية للبيانات أن التلاميذ الأصغر سناً أكثر معاناة من الخجل الاجتماعي من التلاميذ الأكبر سناً، أي أنه كلما تقدم التلميذ المراهق في السن كلما انخفضت لديه درجة الخجل الاجتماعي.

ويمكن أن نرجع النتيجة المتحصل عليها إلى مدة ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وذلك من خلال سنوات الدراسة أي أن التلاميذ في المرحلة العمرية (15-16) سنة يمثلون تلاميذ السنة الأولى ثانوي حيث يكون التلميذ مضطراً لممارسة النشاط البدني والرياضي مع كثير من التلاميذ ممن لم تكن له معهم معرفة سابقة وهو ما يجعل هؤلاء التلاميذ يخافون مواجهة المواقف والتفاعلات الاجتماعية، لكن مع التقدم في السن يمكن أن يتضاءل الخجل الاجتماعي لديه، إذ ساعد على ذلك الخبرات الاجتماعية التي تنشأ من توسع دائرة علاقة التلاميذ ببعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والتي تسهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية وتنميتها، حيث أن نقص فعالية السلوك الاجتماعي الذي من بين مظاهره الخجل الاجتماعي الذي يلعب السن دوراً هاماً في تحسينه.

وفي ضوء هذه النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير السن قد تحققت.

2.4. عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"t" قيمة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة		الجنس
			"t" الجدولي	"t" المحسوبة			73	الممارسين	
دالة	0.05	98	1.98	6.35	9.52	41.23	27	الغير ممارسين	ذكور
					8.65	58.52	84	الممارسات	
دالة	0.05	108	1.98	5.95	12.50	57.18	26	الغير ممارسات	إناث
					8.72	69			

الجدول رقم (2) : بين الفروق في درجات الخجل الاجتماعي للممارسين والغير ممارسين راجع لمتغير الجنس.

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن درجة المتوسطات الحسابية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية حسب الجنس أن هناك اختلاف في متوسط درجات الخجل الاجتماعي بين الذكور والإناث ، وعلى ضوء هذه الدلالة نستخلص أن الإناث أكثر خجلا مقارنة بالذكور.

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

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها (شقيف 1996) على عينة من 400 طالب وطالبة بكلية التربية في المملكة العربية السعودية حيث توصلت إلى أن نسبة الخجل لدى الإناث أكثر مقارنة مع الذكور.

كما يمكن أن نرجع النتيجة المتحصل عليها في الدراسة الحالية إلى الاختلاف في التنشئة الاجتماعية و المعاملة الوالدية للجنسين بحسب ثقافة المجتمع وقيمه، حيث يتضح أن الإطار العام لتربية الإناث تحتم علمن عدم التعرض للعديد من المثبرات، مما يقلل من خبرتهن في الاحتكاك بالمواقف الاجتماعية، وهو ما يعمل على تطوير اضطراب نفسي كالخجل الاجتماعي وهو ما يؤكده "أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1990).

وبناء على ما تقدم من النتائج المتوصل إليها يمكن قبول الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير الجنس.

3.4. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (3) : يبين الفروق في درجة الخجل الاجتماعي بين الممارسين والغير ممارسين حسب متغير المنطقة

المنطقة	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
					t المحسوبة	t الجدولية			
الاعواط	م. ذكور	33	39.67	9.53	3.544	2.011	42	0.05	دالة
		11	56.55	7.60					
	م. إناث	34	54.20	11.86	6.157	2.012	44	0.05	دالة
		12	67.08	8.02					
بريدة	م. ذكور	40	42.18	9.81	5.027	2.009	54	0.05	دالة
		16	59.25	9.40					
	م. إناث	30	62.47	11.91	5.157	2.011	42	0.05	دالة
		14	70.64	9.24					

يتبين من خلال الجدول رقم(3) أن المتوسطات الحسابية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية حسب المنطقة.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها لدرجة الخجل الاجتماعي لتلاميذ منطقتي الأغواط وبريدة فأتضح لنا أن درجة الخجل الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ منطقة الأغواط منخفضة مقارنة بتلاميذ منطقة بريدة.

ويرجع الباحث سبب هذا الاختلاف إلى كون منطقة الأغواط تتوفر على منشآت رياضية متعددة تجعل من التلاميذ أكثر إقبالاً على ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وذلك عكس منطقة بريدة.

كما أن للبيئة دور فعال في تنمية الفرد، ومدى التأثير المتبادل بين الفرد والمجتمع من خلال التفاعل فيما بينهم، فضلاً عن ذلك مراعاة التنشئة الاجتماعية للفرد وكيفية تأثير الأفراد بالنظام الاجتماعي والثقافة التي ينشئ فيها.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب متغير المنطقة قد تحققت.

ورجوعاً إلى ما سبق وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهو ما يؤكد قبول الفرضية العامة والتي تنص على أن لممارسة النشاط البدني والرياضي فعالية كبيرة في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

فيتضح جلياً أن لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية 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 والانسواء.

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

4. خاتمة:

بعد إتمامنا للدراسة والتي كان هدفها معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في التحرر من الخجل الاجتماعي خلصنا إلى نتائج هامة وتوصلنا إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة، حيث تبين أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية 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 إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية حسب كل من متغير السن والجنس والمنطقة، حيث كانت درجة الخجل الاجتماعي عند التلاميذ الأكبر سنا منخفضة مقارنة بالتلاميذ الأصغر سنا وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضية الأولى، وأن درجة الخجل الاجتماعي لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور وهذا ما تؤكدته نتائج الفرضية الثانية، وأن تلاميذ منطقة الأغواط أقل خجلا من تلاميذ منطقة بريدة وهذا ما أكدته نتائج الفرضية الثالثة.

كما تبين لنا أيضا من خلال مناقشة النتائج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية 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 الرياضية المدرسية أو تهميشها وهو ما يؤثر على المراهق إما بالإيجاب أو السلب.

وبهذا يكون قد تبين لنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي تلعب دورا كبيرا 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 أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية فعالية كبيرة في التقليل من الخجل الاجتماعي.

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 الرياضية المدرسية.

5. المراجع:

- 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 لأساسية ، ط1، دار العربية للعلوم ، بيروت، 1994
- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، لبنان، 1977.
- إخلاص 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.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، ط2 الكتاب الجامعي ، مصر 1982.
- إخلاص 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.

ثانيا. المراجع الأجنبية.

- (1). Daco Pierre, **les prodigieuses victoire de la psychologies moderne**, édition marab Out 1973.