

# النشاط البدني الرياضي و أثره على النقييل من مسنويانئ الخجل لءى نلاميذ النعليق الأساسي

من إءءاء:

ء. شرفي عامر

كسال نايل

جامعة الجلفة

### مقدمة:

لقد تعدى علم النفس الحديث كل مجالات الحياة فلم تقتصر دراساته على التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم النمساوي "سيغموند فرويد"، بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة "الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي، إذ يأخذ النشاط البدني الرياضي خصوصيات متعددة تختلف 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 كان لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة النشاط البدني الرياضي من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال .

وتأثير النشاط البدني الرياضي في إطاره التربوي على 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 حيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد الأدوار التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية .

ويرى كل من ويلر وريس أن أحداثا ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخل، لذا يعتبر الخل سمة من سمات الشخصية ذات الصبغة الانفعالية، تتفاوت في عمقها من فرد لآخر، ومن موقف لآخر ومن عمر لآخر ومن ثقافة لأخرى 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 النشاط البدني والرياضي و أثره على مستويات الخل ولكي يتضح هذا التأثير الذي هو المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

ولهذا شمل البحث كل من :

- النشاط البدني والرياضي التربوي .
- الخجل .
- الخصائص العمرية ( المراهقة ) .
- الإجراءات المنهجية للبحث .
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

### الإشكالية :

ومن هنا يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي :

\*هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

### أما التساؤلات الفرعية فكانت كالآتي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟

### الفرضيات:

#### - الفرضية العامة:

\* تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

#### - الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

### أهمية البحث:

#### - الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في إبراز دور وأثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الخجل في المرحلة المتوسطة.
- التعريف بالخجل ومدى تأثيره على التلاميذ في المرحلة المتوسطة وكذلك تأثيره على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.
- توفير بعض المعلومات حول طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها محاولة لتجنيبهم سوء التوافق النفسي في مرحلة عمرية حرجة مثل مرحلة المراهقة.

#### الأهمية التطبيقية:

- تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي التربوي ودور هذا الأخير في التقليل منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء.
- ما يزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة الجزائرية وخاصة على تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف المجتمع.

#### - أهداف الدراسة:

- إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي التربوي لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على :
- التعريف بالنشاط البدني الرياضي التربوي من كونه حركات جسمية ليكون علاجاً للأفراد المنغلين نفسياً .
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على مستويات الخجل .

- معرفة الفروق في الخجل والأعراض الناتجة عن الوحدة النفسية .
- التعرف على مستويات الخجل لدى طلاب مرحلة التعليم الاساسي .
- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية .
- \* معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة الممارسة.

#### - أسباب اختيار الموضوع:

هناك جملة من الأسباب دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها على سبيل المثال :

- الميل الشخصي للموضوع .
- التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة المتوسطة كالخجل ودور النشاط البدني الرياضي في التقليل منها.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقون في مختلف المتوسطات .
- قلّة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وتعرضت له بالدراسة .
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين .
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني والرياضي.
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل
- البحوث للقراء .

#### المفاهيم الإجرائية:

#### \* الخجل:

تتعدد التعريفات الخاصة بالخجل ، وعليه فان الباحث سيأخذ بالتعريف التالي :  
" على أنه ميلٌ إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة

إنه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية"

#### \* النشاط البدني الرياضي :

" في عصرنا هذا فإنَّ النشاط البدني والرياضي أصبحَ عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعرف بعضهم على بعض خدمةً للمجتمع إضافة إلى ذلك أنَّه يُساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يُعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني . "

**\* المراهقة :**

أصل الكلمة من الفعل " راهق " بمعنى تدرج نحو النُضج بدراسة التغيُّرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تتقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبرُ عنهُ المرء من طفولته إلى رجولته "

**الدراسات السابقة والمشابهة :**

**\* الدراسة الأولى :**

\* دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي .

إعداد : قندز علي - بحث لنيل شهادة الماجستير - معهد التربية البدنية والرياضية - الشلف 2008 - 2009

**• الدراسة الثانية :**

\* دور النشاط البدني التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

إعداد : نحال عبد الحميد - بحث لنيل شهادة الماجستير - معهد التربية البدنية والرياضية - الشلف - 2008 - 2009

**• الدراسة الثالثة :**

\* الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من الطالبات المرحلة لمتوسطة بمدينة مكة المكرمة .

إعداد :

حنان بنت أسعد خوج - بحث لنيل شهادة الماجستير - كلية التربية بجامعة أم

القرى 2002

### الإجراءات المنهجية للبحث :

#### - المنهج المتبع :-

نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، بمعنى معرفة الفروق بين المتغيرات، اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي نراه مناسباً لهذا النوع من الدراسة.

فالمنهج الوصفي من أكثر مناهج الدراسة استخداماً، وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، بذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافياً، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة

#### - مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة في لغة العلوم الإنسانية هو ((مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تركز عليها الملاحظات)). أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها الدراسة أو التقصي. (موريس أنجرس، 2004، ص 298 )  
لقد تم اختيار بعض المتوسطات الموجودة على مستوى بلدية الجلفة ، وبهذا يتمثل مجتمع الدراسة في ثلاث متوسطات من بلدية الجلفة وهي كالاتي:

\* متوسطة بسطامي شويحة.

\* متوسطة الامير عبد القادر .

\* متوسطة التلي بلكل.

| المتوسطات                | مجموع التلاميذ |
|--------------------------|----------------|
| متوسطة بسطامي شويحة      | 22             |
| متوسطة الامير عبد القادر | 29             |
| متوسطة التلي بلكمل       | 29             |
| المجموع                  | 80             |

### - عينة الدراسة:

إذا كانت العينة هي النموذج الذي يجري الباحث عمله عليها، فقد اخترنا نموذج العينة العشوائية، الذي يتم فيه الاختيار على أساس عشوائي وذلك بإعطاء جميع مفردات الدراسة نفس الفرص المتكافئة للظهور في العينة، ويطبق هذا النوع من العينات في حالة ما إذا كان المجتمع المدروس متجانس ومتكافئ في جميع خصائصه.

وتتمثل عينة دراستنا في مجموعة من التلاميذ يقدر عددهم بـ 80 تلميذ، 40 منهم ممارسين و 40 آخرين غير ممارسين، يتم اختيارهم عشوائيا، ليطبق عليهم مقياس الخل وذلك لمعرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

### - خصائص العينة:

#### - من حيث النشاط:

الجدول رقم (3) يمثل توزيع التلاميذ حسب الممارسة في كل متوسطة :

| المتوسطات                | الممارسين | غير الممارسين |
|--------------------------|-----------|---------------|
| متوسطة بسطامي شويحة.     | 12        | 10            |
| متوسطة الامير عبد القادر | 15        | 14            |
| متوسطة التلي بلكمل       | 13        | 16            |

### أدوات جمع البيانات :

-تعريف الأداة: المقياس عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين .

### - تعريف ووصف المقياس:

لقد قمنا باستعمال أداة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يخدم الدراسة وهو مقياس الخجل فيليب كارتر وكين راسل من كتاب "اختبارات القياس النفسي" ، وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لأن تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

والمقياس يتضمن 33 سؤال تقيس الخجل ودرجته عند الأفراد، حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج ( ثلاثة بدائل ) ويصلح المقياس ابتداء من سن 12 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

### الأساليب الإحصائية المستعملة:

-الإحصاء الوصفي:

1 - المتوسط الحسابي

2 - الانحراف المعياري

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum F_i (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

-الإحصاء الاستدلالي:

- ويتضمن الأساليب التالية :

1 - معامل الارتباط بيرسون :

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

$$R = \frac{n \cdot \text{مج} (ق1) - (2ق) (مج ق1) / (2ق) - (مج ق1)^2}{n \cdot \text{مج} (ق2) - (2ق) (مج ق2) / (2ق) - (مج ق2)^2}$$

## 2 - الاختبار التائي (ت) test - T :

ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين.

يحسب الاختبار التائي T - test وفق المعادلة :

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

$$S_1^2 + S_2^2$$

$$\sqrt{\frac{\quad}{n-1}}$$

## 2 - معامل الثبات (α كرومباخ) :

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياس من خلال توزيع القيم في المعادلة التالية:

$$\alpha = \frac{2K}{R + 1}$$

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ

r : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

1 و 2 : ثوابت

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام ( SPSS ) الإحصائي .

عرض وتحليل نتائج الدراسة :

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التبروي.

\* (جدول رقم 09 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

| الصفة         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | الدلالة المعنوية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|---------|
| الممارسين     | 20              | 3.12              | 5.54            | 0.00             | 78          | 0.05          | دال     |
| غير الممارسين | 16.12           | 3.09              |                 |                  |             |               |         |

### مناقشة الفرضية الأولى :

خلال تحليلنا لنتائج الجدول السابق رقم (09) الخاص بمستوى مظاهر الإحراج ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ غير الممارسين أي ( $20 < 16.12$ ) . و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين أي ( $3.12 < 3.09$ ) .

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ( $0.00 > 0.05$ ) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الإحراج ، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

### الاستنتاج الجزئي الأول :

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من مظاهر الإحراج ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لنشاط البدني الرياضي " وبالتالي فالفرضية الأولى محققة.

### - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

#### الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.

\* (جدول رقم 10 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 )

| الصفة         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | الدلالة المعنوية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|---------|
| الممارسين     | 24.55           | 3.14              | 6.11            | 0.00             | 78          | 0.05          | دال     |
| غير الممارسين | 20.80           | 2.26              |                 |                  |             |               |         |

#### مناقشة الفرضية الثانية:

خلال تحليلنا لنتائج الجدول السابق رقم (10) الخاص بمستوى المظاهر النفسية ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه لدى التلاميذ غير الممارسين أي ( $24.55 > 20.80$ ) و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين أي ( $3.14 > 2.26$ ) .

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ( $0.00 > 0.05$ ) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في المظاهر النفسية ، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

#### الاستنتاج الجزئي الثاني:

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من المظاهر النفسية.

وحسب الفرضية الثانية التي تنص " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين " وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

## -عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

### الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.  
(\*) جدول رقم 11 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 )

| الصفة         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | الدلالة المعنوية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|---------|
| الممارسين     | 26.70           | 2.59              | 7.95            | 0.00             | 78          | 0.05          | دال     |
| غير الممارسين | 21.02           | 3.68              |                 |                  |             |               |         |

### مناقشة الفرضية الثالثة:

خلال تحليلنا لنتائج الجدول السابق رقم (11) الخاص بمستوى المظاهر الاجتماعية ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه لدى التلاميذ غير الممارسين أي (26.70 > 21.02) و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الغير الممارسين كان اكبر منه عند التلاميذ ممارسين أي (3.68 > 2.59).

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت اصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 > 0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في المظاهر الاجتماعية ، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

### الاستنتاج الجزئي الثالث :

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من المظاهر الاجتماعية. وحسب الفرضية الأولى التي تنص "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين" وبالتالي فالفرضية الثالثة محققة.

### الاستنتاج العام :

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن ممارسة النشاط البدني والرياضي تساهم بدور كبير في التقليل من مستويات الخجل عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين " فكانت درجة مظاهر الإحراج عند الممارسين منخفضة مقارنة بغير ممارسين.

أما فيما يخص الفرضية الثانية " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين " فكانت درجة المظاهر النفسية عند الممارسين منخفضة مقارنة بغير ممارسين.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق بمستوى المظاهر الاجتماعية والتي كانت " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي " فكانت درجة المظاهر الاجتماعية عند الممارسين منخفضة مقارنة بغير ممارسين..

ومنه ومما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي في التقليل من مستويات الخجل عند تلاميذ الممارسين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، فالممارسين لهم مستوى منخفض للخجل مقارنة بغير الممارسين قد تحققت .

### خاتمة:

وبعد المعالجة الإحصائية في دراسة الميدانية والإطلاع على المادة النظرية التي تطرقت على هذا الموضوع تم التوصل إلى نتائج التالية وهي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستويات الخجل وذلك لصالح العينة الممارسة مما يؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في تقليل من الخجل لدى المراهقين .

- إن ممارسة النشاط البدني والرياضي إذا طبق 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 المتحصل عليها فأن ممارسة النشاط البدني والرياضي تكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه تكسبه جسما سليما ومزاجا مترونا وشخصية سوية، كما تنتج عنها الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتماسح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والخجل الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدواني.

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في التقليل من الخجل أو عدم الشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بممارسة النشاط البدني الرياضي.

### الاقتراحات :

- 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 منغلقيين على أنفسهم.

- أن يتمتع المربين عن استخدام أسلوب العقاب لأنه لا يتيح للتلاميذ الفرصة الملائمة لتحقيق ذواتهم والنقّة بأنفسهم وبالتالي عدم شعورهم بالخلل والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وان كان لابد فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة بعيدا عن التزمت
- والانفعال ويمنحهم قدرا اكبر من الحرية لتتخذ صورا حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامر.
- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالخلل، 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.
- 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 ثقتهم بأنفسهم وابتدائهم لرأيهم في الأمور المختلفة والمواقف المخجلة، والمؤدي بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعيا.
- 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 والمويل يفخر بها المراهق ويعتز بها ويشعره بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز عدم شعوره بالخلل أمام الأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.
- القيام بدراسة مماثلة على تلاميذ في مختلف المراحل العمرية الأخرى .