

إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض مشكلات الجوانب السيكولوجية للمراهقين
المتدربين بالمؤسسات التربوية.

-دراسة مقارنة بين المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية-

**Contributions of Recreational Sports Activities to solving some of the psychological
problems of Adolescents studying in Educational Institutions.**

**- A comparative study between Adolescent practitioners and non-recreational sports
activities-**

درار محمد أمين¹ ، سلامي سيد علي²

Derrer Mohamed Amine¹ , Selami Sid Ali²

¹ الجيلالي بونعامه خميس مليانة/ مخر الرياضة الصحة والأداء / derrer.mohamed_amine@univ-dbk.m.dz

² الجيلالي بونعامه خميس مليانة/ مخر الرياضة الصحة والأداء / s.selami@univ-dbk.m.dz

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/08/28

تاريخ الاستلام: 2022/06/17

المخلص :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض المشكلات السيكولوجية لدى فئة الذكور في مرحلة المراهقة، حيث اختار الباحث من بين المشكلات النفسية مشكل الخجل، ولدراسة هذه الظاهرة استعان الباحث بعينة قوامها 80 تلميذ مراهق من مرحلة التعليم الثانوي منهم 40 مراهق ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و 40 مراهق غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية تم اختيارهم بطريقة عشوائية كما تم استخدام المنهج الوصفي المقارن المناسب لمثل هذه الدراسات وقد اعتمد الباحث في جمع المعلومات والبيانات على مقياس الخجل الاجتماعي لجونز وراسيل 1982 وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير الممارسين وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها أوصت الدراسة بضرورة التحسيس بأهمية الممارسة الفعلية المنتظمة لمختلف الانشطة الرياضية الترويحية وذلك نظرا للعائد الإيجابي على صحة الفرد المراهق والعمل على توفير مختلف المنشآت الرياضية والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الأخرى.

- الكلمات المفتاحية : الأنشطة الرياضية الترويحية - المشكلات السيكولوجية - مرحلة المراهقة

Abstract : The current study cam to identify the contributions of recreational sports activities in solving

some psychological problems in the male group in adolescence, where the researcher chose among the psychological problems the problem of shyness, and to study this phenomenon the researcher used a sample of 80 adolescent students from secondary education, including 40 adolescents practicing recreational sports activities and 40 adolescents who do not practice recreational sports activities, it was found that there are statistically significant differences between adolescents practicing recreational sports activities compared to non-practicing adolescents and based on the findings of the study recommended the need to be aware of the importance of the actual and regular practice of various recreational sports activities due to the positive return on the health of the adolescent individual and work to provide various sports facilities and work to generalize them to the categories of society The other one.

Keywords: Recreational sports activities, psychological problems, adolescence

* مقدمة وإشكالية الدراسة : تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يمارس في اوقات الفراغ، إذ يتميز باتجاه يحقق السعادة والسرور والراحة النفسية للفرد وقد أصبح الترويح في وقتنا الحاضر مرادفا تماما لمفهوم حرية النشاط والتسلية واللعب.

إن للأنشطة الرياضية الترويحية قيمة كبيرة بالنسبة للمجتمع عامة والفرد خاصة وهذا راجع لأهميتها البالغة في الرقي بالمجتمعات حيث أصبحت من الأولويات لدى المجتمعات المتطورة وذلك لارتباطها بصحة الفرد وسعادته. وبما أن الترويح الرياضي أحد أهم فروع النشاط البدني الرياضي الترويحي فقد اهتمت به الدول المتقدمة وجعلته أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية وتزويد الفرد بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف والتوافق مع مجتمعه وتمكنه من تنمية وتطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات وتحسين السلوك.

لقد أشارت الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التخلص من الضغوط والتوتر العصبي، كما أنه يساهم في إشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها أثناء أوقات الارتباط والالتزام بالواجبات وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في مناشط الترويح. (محمد بوعزيز، 2018، الصفحات 22-37)

كما أكد العلماء والمختصين في علم النفس على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وبطرق علمية يؤثر إيجاباً على صحة الفرد النفسية والجسمية. وتعتبر الممارسة الترويحية الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، وسيلة من الوسائل المهمة في تفرغ الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للمراهق، إضافة إلى الشعور بالسعادة والسرور والراحة النفسية والتخلص من الاضطرابات ومختلف المشاكل النفسية

وفي هذا الصدد يذكر كمال درويش وآخرون أن الترويح الرياضي يلعب دوراً مهماً وفعالاً في تربية الفرد من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد فالإنسان وحدة لا تتجزأ، يتأثر ككل وينمو ككل فالنمو يشمل جوانب الإنسان كلها. (تهاني عبد السلام، 1991).

كما يذكر محمد علي (1995) أن أنشطة وقت الفراغ تمثل مجالاً لخلق قيم إيجابية تجعل من الوقت الحر وقتاً مشبعاً من النواحي الانسانية والروحية والجسمية والعقلية وهذا بدوره يعد مصدراً من مصادر التغيير الذي تحتاجه، فان وقت الفراغ إذا أمكن استغلاله بصورة مثلى يمكننا من مساعدة الافراد على التوافق مع بيئتهم وتحقيق التوازن الانفعالي لديهم . (محمد، 1995، صفحة 92).

كما يرى محمد الحماحي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على التوازن النفسي وتقلل من التوتر اذ يترتب على المشاركة فيها اشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة. وتذكر عطيات خطاب(1976) أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح فرصة الهروب من الضغوط والبعد عن الاحباط بل يتعدى ذلك للعلاج النفسي في اغلب الاحيان. (خطاب، 1988).

لقد تعددت المواضيع والأبحاث التي اهتمت بها الأنشطة الرياضية الترويحية ولعل من بينها مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة تحول في حياة الانسان إذ هي مرحلة جد حرجة وحساسة من العمر وذلك لما يطرا عليهم من تغيرات فيزيولوجية وبدنية وكذا ما يواجهونه من اضطرابات وضغوطات ومشاكل نفسية (عفاف، 2003).

إذ يرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الانسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي، والصحة النفسية بشكل

عام وذلك لما يمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية.

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

إذ يعد الخجل من المشكلات العويصة لاسيما عند فئة الذكور وما يسببه لهم من انطواء واكتئاب وانعزال عن المجتمع المحيط بهم وعدم القدرة على مواجهة الحياة والتكيف معها واداء دورهم الاجتماعي بشكل ايجابي وبالتالي العيش في عزلة والشعور بالنقص، فالخجل حالة معقدة وعواقبها كثيرة وخطيرة قد تؤدي الى امراض مستعصية اضافة الى التشاؤم والملل من الحياة.

كما يعتقد علماء النفس أن الخجل في حد ذاته ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة الخوف والقلق والاكتئاب والضعف أي أن قوة الشخصية وهزالتها من الظواهر الهامة في بعث كينونة الانسان، فالخجل شلل يصيب الجسد والنفس معا ، شلل يبرهن عليه الحركات المضطربة والمتردة والعاجزة و شلل تدل عليه الافكار الغامضة، فالمرهقين الذين يعانون من الخجل يفتقروا للثقة بالنفس ويجدوا صعوبة في الاندماج مع زملائهم إضافة إلى فقدانهم الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجدية التي يمكن اكتسابها نتيجة الاندماج في المواقف الاجتماعية، لذلك وجب علينا أن نجنب هذه الفئة الهامة في المجتمع ما استطعنا من الانفعالات السلبية، ومنه جاءت الدراسة الحالية لمعرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في ذلك وقد اخترنا المقارنة بين فئتين وهم المرهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وأردنا بذلك طرح التساؤل التالي :

مامدى إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض المشكلات السيكولوجية (الخجل أنموذجا) بالنسبة للمرهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرهقين الغير ممارسين في مرحلة المراهقة؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير السن؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الوزن؟

3-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير المنطقة؟

2-الفرضيات:

1-1 الفرضية العامة:

- تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً فعالاً في حل بعض المشكلات السيكلوجية (الخجل نموذجاً) بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين في مرحلة المراهقة.

2-2الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير السن.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الوزن.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير المنطقة.

3-أهمية البحث: - تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها مساعدة للمختصين النفسيين في فهم الظواهر النفسية خاصة الخجل لدى الذكور في مرحلة المراهقة.

ناهيك عن أنها تأتي لإعطاء لمحة عن أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهق وإبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل لدى المراهقين الممارسين مقارنة بالغير ممارسين ضف إلى إبراز أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في بناء الشخصية السوية للمراهقة وتحررها من المشاكل النفسية.

4-اهداف البحث: نجلها فيما يلي:

-توضيح الهدف النبيل لممارسة المراهقين للأنشطة الرياضية الترويحية.
-تبيان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل لدى الذكور في مرحلة المراهقة.

-تبيان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من درجة الاندماج الاجتماعي للمراهقين .

-تبيان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس بالنسبة للمراهقين.

5-المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

5-1 النشاط الرياضي الترويحي:

5-1-1 النشاط البدني الرياضي: يعرفه شيرلز على أنه جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق بدنيا وعقليا واجتماعيا وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق الاغراض . (الخولي،1990، صفحة 95).

-إجرائيا: هو مجموعة من الأفعال والحركات والأنشطة الرياضية المقننة التي تقوم على أساس هدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول الى النتيجة المرغوب فيها .

5-1-2 الترويح: يشير كل من كراوس وباربارا باتس إلى الترويح على أنه نشاط وخبرة انفعالية تطراً على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي. (كمال، 1997، صفحة 55)

-إجرائيا: هو مجموعة من الألعاب والرياضات التي تمارس بدوافع اختيارية وإرادية في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسورور والراحة النفسية.

1-1-6 النشاط الرياضي الترويحي: يرى فروبل أن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائما غرضا ما فهي تعبرا عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الاخلاقية. (تهاني، 2001).

2-5 الجانب السيكولوجي: يشير (عيسات، صدراتي 2022) أن الدراسات السيكولوجية بينت بأن الأنشطة البدنية والرياضية تؤدي دورا بارزا في الصحة النفسية للتلميذ وتعد عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي. (عيسات.ع، صدراتي.ك ، 2022. صفحة 567)

-إن متغير الجانب السيكولوجي المراد البحث فيه في دراستها هذه يتمثل في الخجل باعتبار له تأثير عميق على الذهاب إلى المدرسة وأداء الواجبات المدرسية. ويمكن أن يقود للانسحاب الاجتماعي الذي يؤدي إلى مفاجمة العزلة والوحدة (تحديد إجرائي)
3-5 الخجل: هو مرض السلوكيات الاجتماعية لأنه مرتبط بالجماعة وبصفة عامة الخجل هو هيجان مهدم مختلف عن الخوف الذي يعتبر انفعال نفسي فطري يتجلى في الهروب من الأخطاء والابتعاد عنها. (جميل، 1973).

-إجرائيا: هو عدم الثقة بالنفس والعجز عن اداء سلوك ذو اهمية سواء كان لفضيا او مهنيا ويؤثر ذلك في المحيط الذي يعيش فيه الشخص.
4-4 المراهقة: عرفها ستايلي هول فترة من عمر الإنسان يتصف فيها سلوكه بالحدة والتوتر الكبير والانفعال العاصف . (عصام، 2009).

-إجرائيا: فترة زمنية جد حساسة من حياة الانسان تمتد من الطفولة المتأخرة الى بداية سن الرشد تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية وتتمثل في دراستنا الحالية عينة مراهقين المرحلة الثانوية.

6-الدراسات المشابهة والمرتبطة:

* دراسة قواسمية عيسى 2020 تحت عنوان ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي والهدف منها التعرف على دور ممارسة الانشطة الرياضية في التقليل من الخجل لدى المراهقين باستخدام مقياس الخجل على عينة من التلاميذ الممارسين

والغير ممارسين تم اختيارهم بطريقة عشوائية والبالغ عددهم 260 تلميذ وقد اظهرت النتائج ان الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية نساها في التحرر من الخجل بالنسبة لهذه الفئة.

* دراسة بن غليسي سعاد وعبد العالي جميلة 2018 تحت عنوان دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد شملت عينة الدراسة 120 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة وباستعمال مقياس الخجل لكل من فليب كارتروكين راسل وقد اظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية مقارنة بالغير ممارسين في جميع أبعاد المقياس.

* دراسة مكاوي منصور 2003 تحت عنوان النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي في مرحلة المراهقة والهدف منها معرفة العلاقة بين الأنشطة الرياضية والخجل الاجتماعي على عينة قوامها 293 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية وباستعمال مقياس الخجل لجونز ورايسل وباستخدام المنهج الوصفي اظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق معنوية في درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية مقارنة بالغير ممارسين وذلك لصالح الممارسين.

*الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة :

المنهج المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة، يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش ، الذنبيات، 2014) ونظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة الذي يعد من أهم وأحسن المناهج في البحث إذ يتسم بالموضوعية ويجعل المستجوبين يجدون الحرية التامة في التعبير عن آرائهم.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من مراهقين المرحلة الثانوية فئة الذكور والبالغ عددهم 948 تلميذ موزعين على ثانويتين بولاية تيارت 5 أقسام سنة أولى ثانوي 03 أقسام السنة الثانية ثانوي 05 أقسام السنة الثالثة ثانوي.

إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض مشكلات الجوانب السيكولوجية للمراهقين
المتدربين بالمؤسسات التربوية.

عينة البحث: يعرف محمود قاسم في كتابه المنطق الحديث ومناهج البحث: العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع . (محمود، 1973، صفحة 151).
ومن هذا المنطلق قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية منتظمة من هاتين المؤسساتين حيث تم اختيار 80 تلميذ من الطور الثانوي منهم 40 ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و40 غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية موزعة كالآتي:
-ثانوية الرائد سي زويبر بوسط مدينة تيارت 20 ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و 20 غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية
-ثانوية بوشارب ناصر ولاية تيارت دائرة السوقر 20 تلميذ ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و 20 غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية.
-خصائص العينة:
أولا- متغير المنطقة:

جدول رقم 01: يمثل تحديد المنطقة بالنسبة للذكور

عدد التلاميذ		الثانوية	المنطقة
غير ممارسين	ممارسين	الرائد سي زويبر	تيارت مركز
20	20		
20	20	بوشارب ناصر	تيارت شبه حضري
80			

ثانيا-متغير السن:

جدول رقم 02: يمثل الفئات العمرية بالنسبة للذكور .

عدد التلاميذ		الفئة العمرية
الغير ممارسين	الممارسين	
10	10	16-15
20	15	18-17
10	15	20-19
80		المجموع

ثالثا- متغير الوزن:

جدول رقم 03: يمثل الوزن بالنسبة للذكور .

الوزن		عدد التلاميذ
الغير ممارسين	الممارسين	
10	15	50كغ-60كغ
20	10	70كغ-80كغ
10	15	90كغ-100كغ
		المجموع
		80

متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية في :-الأنشطة الرياضية الترويحية.
-المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في: -الرجل عند الذكور.

مجالات البحث:

المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية لبحثنا في مؤسستين من ولاية تيارت وهما ثانوية الرائد سي زويير وثانوية بوشارب ناصر.

2 المجال الزمني: تمت الدراسة الميدانية لهذا البحث من ديسمبر 2021 الى غاية أبريل 2022.

أدوات البحث: قمنا باستعمال مقياس الرجل الاجتماعي ل جونز وراسيل وتعريب (محمد الأنصاري) وهو مقياس يقيس الجانب المعرفي والوجداني لسمة الرجل وقد اوضح الانصاري ان هذا المقياس قد استخدم في معظم بحوث الرجل بالإضافة إلى كون المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.(قواسمية، 2020، صفحة 491)
الأسس العلمية للمقياس المقنن (سيكومترية مقياس الرجل):

1 صدق وثبات المقياس:

-الصدق الظاهري: تم عرض أداة الدراسة والتي تتمثل في مقياس الرجل الاجتماعي على عدد من الاساتذة ذوي كفاءة عالية ومؤهلات علمية وموثوق بتحكيمهم يشهد لهم في

ميدان مجال هذه الدراسة، وفي ضوء التوجيهات التي ابداهها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات المتفق عليها.

-صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استعملنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس. (فؤاد، 1975).

-ثبات الاختبار: لحساب ثبات المقياس لجانا لتطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا معامل الارتباط بيرسون البسيط وهذا من خلال تطبيق طريقة الانحراف عن المتوسط وبالتعويض في المعادلة الخاصة بمعامل الارتباط بيرسون توصلنا إلى أن $r=0.77$ أما الصدق وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات كانت النتيجة=0.87

المعالجة الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية بواسطة حزمة البرامج الإحصائية SPSS وذلك للحصول على نتائج دقيقة.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين تبعاً لمتغير السن.

جدول رقم 04: يمثل قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم اختبارات لدرجات الخجل بالنسبة للمراهقين قيد الدراسة حسب متغير السن.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة		الفئة العمرية
		الجدولية	المحسوبة					
0.05	18	2.02	2.29	2.16	25.26	10	الممارسين	16-15
0.05				1.96	35.86	10	الغير ممارسين	
0.05	33	2.02	2.18	1.92	23.38	15	الممارسين	18-17
0.05				1.42	33.46	20	الغير ممارسين	
0.05	33	2.05	2.16	1.90	13.08	15	الممارسين	20-19
0.05				1.97	23.60	10	الغير ممارسين	

المصدر: من إعداد الباحث بالنظر لمخرجات الحزم الإحصائية.

بما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت 2.29 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.02 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير الفئة العمرية 15-16 سنة.

وبما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 2.18 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.02 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير الفئة العمرية 17-18 سنة .

وبما ان قيمة ت المحسوبة والتي بلغت قيمتها 2.16 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.05 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير الفئة العمرية 19-20 سنة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعا لمتغير المنطقة.

جدول رقم 05: يمثل قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم اختبار ت لدرجات الخجل بالنسبة للمراهقين قيد الدراسة حسب متغير المنطقة.

المنطقة	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الممارسين	الغير ممارسين			المجدولة	المحسوبة		
تيارت مركز حضري	20	20	22.38	1.65	2.00	2.66	38	0.05
	20	20	23.72	1.29				
تيارت شبه حضري	20	20	25.18	1.69	2.00	2.50	38	0.05
	20	20	24.54	1.86				

المصدر: من إعداد الباحث بالنظر لمخرجات الحزم الإحصائية .

بما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت 2.66 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.00 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير المنطقة تيارت مركز حضري. وبما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت قيمتها 2.50 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.00 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير المنطقة تيارت شبه حضري. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير الممارسين تبعاً لمتغير الوزن.

جدول رقم 06: يمثل قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم اختبار ت لدرجات الخجل بالنسبة للمراهقين قيد الدراسة حسب متغير الوزن.

الوزن	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الممارسين	الغير ممارسين			الجدولية	المحسوبة		
50كغ-60كغ	15	الممارسين	23.48	3.08	2.03	1.98	33	0.05
	10	الغير ممارسين	34.09	3.89				
70كغ-80كغ	10	الممارسين	22.89	2.32	2.24	2.02	28	0.05
	20	الغير ممارسين	33.46	2.78				
90كغ-100كغ	15	الممارسين	12.69	2.21	3.10	2.10	33	0.05
	10	الغير ممارسين	44.52	3.91				

المصدر: من إعداد الباحث بالنظر لمخرجات الحزم الاحصائية.

بما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت قيمتها 2.03 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 1.98 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 فهذا يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير الوزن فيما يخص فئة 50 كغ-60 كغ.

وبما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت قيمتها 2.24 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.02 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك حسب متغير الوزن لفئة 70 كغ-80 كغ.

كما أن قيمة ت المحسوبة والتي بلغت قيمتها 3.10 أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.10 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الخجل بالنسبة للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير الممارسين وذلك حسب متغير الوزن لفئة 90 كغ-100 كغ.

3- مقارنة النتائج بالفرضيات المقترحة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج التي توصلنا إليها استخلصنا عدة نقاط هامة تبين لنا اثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها بناء على هذا البحث المتمثل في معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل بالنسبة للمراهقين على مستوى المؤسسات التربوية فقد تبين لنا مدى نجاعتها في ذلك بالنسبة لجميع أبعاد المقياس، فبالنسبة لمتغير السن نجد أن التغيرات الجسمية والمورفولوجية التي تحدث للمراهقين لها دور في الشعور بالخجل وهذا ما يتفق مع الدراسة التي قام بها تونلافت والتي أكد فيها ان الخجل لا يظهر الا في مرحلة المراهقة والنضج الجنسي وذلك بسبب التغيرات التي تطرا على المراهقين وهذا ما يدفع بهم بالشعور بعدم الاستقرار والرضى النفسي والخجل من الاشخاص المحيطين لهم.

فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على إخراجهم من عزلتهم وخجلهم النفسي وشعورهم بالسعادة والسرور. كما أشارت (كرميش 2021) أن مرحلة المراهقة حافلة بالمشكلات النفسية والتوترات والضغط، إلا أنها تحتاج لإشباع رغباتها وللحد من الصراعات من الصراعات والقلق والخوف.(كرميش، 2021، صفحة 210)

أما بالنسبة لمتغير المنطقة يمكن القول ان المراهقين يستمدون شخصيتهم وسلوكهم من المحيط والبيئة المتواجدة فيها فنجد ابناء المناطق الريفية يشعرون بنوع من الخجل وصعوبة في مخالطة الغرباء والاندماج معهم ،

فالشخصية تتكون من مجموعة العادات او الصفات المكتسبة عن طريق الارتباط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته، فشعور الفرد أنه عضو نافع ومحبوب في الجماعة يشعره بالطمأنينة والسعادة ، أما شعوره عكس ذلك فهذا يؤدي به للشعور بالتعاسة والشقاء مما يولد له نوع من الخجل وهذا ما أكده مصطفى غالب في دراسته.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها لتلاميذ ولاية تيارت مركز حضاري وشيه حضاري لنا ان نسبة الخجل بولاية تيارت مركز حضاري كانت منخفضة بالنسبة لشبه حضاري، فالبيئة التي تتواجد فيها المراهق تلعب دور فعال في تكوين شخصيتهم وقد أكدت دراسة بوغالية فايذة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الفرد المراهق على التفاعل مع بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها .

أما بالنسبة لمتغير الوزن فمما لاشك فيه ان التغيرات الجسمية التي تطرا على اجساد المراهقين مع التقدم في العمر من بينها زيادة الوزن ينتج عنه مضايقات نفسية حرجة يسبب لهم تدهور الحالة النفسية وشعورهم بالخجل والانطواء والعزلة وهذا يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي مما يسبب لهم انتكاسات نفسية تجعلهم في صراع مع الحياة ، فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة وخاصة الجماعية منها تجعلهم في حالة من الشعور بالسعادة والسرور والثقة بالنفس وتمتعهم بشخصية قوية واحساسهم بانهم عنصر نافع في المجتمع وهذا يساعدهم على تخطي عتبة الشعور بالخجل من وزهم الزائد.

ويرى علماء النفس أن الخجل سببه عدم الاختلاط بالناس وبناء علاقات معهم .
وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت فهذا يستلزم قبول الفرضية العامة حيث توصلت في هذا الشأن دراسة قندز علي إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الاضطرابات النفسية وتساعد على تفرغ المكبوتات والتعبير عن المشاعر. كما استنتج كذلك (رحلي، سعودي 2021) أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في إشباع بعض الحاجات النفسية وإثبات الذات (رحلي. م ، سعودي. ج، 2021، صفحة

4- الاستنتاجات والاقتراحات: من خلال ما تم التوصل إليه بعد عرض وتحليل النتائج ، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة الذي أزال الكثير من الغموض عن هذا العمل، وتوصلنا خلاله إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث. ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من مظاهر الخجل كأحد المشكلات النفسية وهو بذلك مهم جدا في حياة التلميذ المراهق إذ يرى عبد الرحمان عيسوي في كتابه "علم النفس النمو" أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في حل مشاكل المراهقة.

وفي الصدد ذاته يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي إذا ما طبق كندسق تربوي ترفيهي من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الخجل ، كما جاء في النتائج وبذلك يكتسي المتغير الأساسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، تنتج عنه تخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كان جزء منها قيد الدراسة

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساعد كثيرا في التقليل من مظاهر الخجل لدى تلاميذ المراهقين ويبقى الوصول إلى هذا المتبغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ على حد سواء.

ونجمل اقتراحات بحثنا هذا في النقاط الأساسية الآتية:

- ضرورة التحسيس بأهمية الممارسة الفعلية والمنتظمة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك نظرا للعائد الإيجابي على صحة الفرد المراهق والعمل على توفير مختلف المنشآت الرياضية والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الأخرى.

- دعوة الجهات المسؤولة والمشرفة على المنظومة التربوية إلى ضرورة اعتماد ألوان النشاط الرياضي الترويحي كأحد أوجه الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي باعتبار هذا الأخير كمبرر دراسي يساهم في معالجة الظواهر السيكولوجية التي تتولد لدى فئة المراهقين.

- زيادة الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي والحرص على أن يمس كل فروع خاصة ما تعلق باستغلال أوقات الفراغ والنشاط الترفيهي والالتفاف حول مادة التربية البدنية

والرياضية كمادة علاجية تربوية في نسق مدرسي يكفل جعل هذه المادة كأحد حلول مشاكل المراهقة.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى وعلى سبيل المثال لا الحصر فإننا نوجه الباحثين في هذا المسعى لدراسة ما يلي:

-البحث في دور مختلف الوسائط الاجتماعية ناهيك عن المدرسة في علاج المشكلات النفسية والاجتماعية للمتدربين المراهقين..

-البحث في الدراسات التي تتناول دور الجمعيات المدرسية داخل المحيط التربوي .
زيادة الحجم الساعي لخصص التربية البدنية والرياضية وإدخال ألوان النشاط الرياضي الكفيل بمرافقة المراهقين.

-دراسات تتناول دور النشاط الرياضي الترويحي في الحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدتها.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1-الأنصاري، بدر (1997). قياس الخجل. الكويت. دارالكتاب الجامعي.
- 2-بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب (2018). إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية. مجلد 15. عدد 05. جامعة مستغانم
- 3-تهاني عبد السلام محمد، طه عبد الرحيم طه (1991). دراسات في الترويح : مراكز الشباب. دار المعارف: القاهرة
- 4-رحلي مراد، سعودي الجنيدي (2021). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم. مجلة الإبداع الرياضي. مجلد 12. العدد 1 مكرر. جامعة المسيلة
- 5-عبد الحميد محمد الشاذلي. (2003). الصحة النفسية و سيكولوجيا الشخصية. ط 2 . المكتبة الجامعية: الاسكندرية
- 6-عفاف أحمد عويس (2003). النمو النفسي للطفل. دار الفكر. عمان
- 7-عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات (2014). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث . ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر

- 8- عيسات العمري، صدراتي كلثوم (2022). دور التربية البدنية والرياضية في ترشيد السلوك الاجتماعي للتلاميذ نحو قيم التعاون والتنافس. مجلة الإبداع الرياضي. مجلد 13. العدد 01. جامعة المسيلة
- 9- فؤاد بهي السيد (1997). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط 1. دار الفكر العربي: القاهرة
- 10- قواسمية عيسى (2020). ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي. مجلة الإبداع الرياضي. مجلد 11. العدد 1 مكرر. جامعة المسيلة
- 11- كمال درويش، أمين أنور الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 12- كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. مركز الكتب للنشر: مصر.
- 13- كرميش نادية أمال (2021). مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني بين (ممارسين وغير ممارسين) دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بثنائيات المسيلة. مجلة الإبداع الرياضي. مجلد 12. عدد 02. جامعة المسيلة
- 14- محمد السيد عبد الرحمن. (1998) دراسات في الصحة النفسية وفعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية. دار قباء للنشر والتوزيع: دمشق
- 15- محمد جاسم محمد (2004). مشكلات الصحة النفسية—أمراضها. ط 1. مكتب دار الثقافة: الأردن
- 16- محمد حسن غانم (2008). مدخل تمهيدي في علم النفس العام. الدار الدولية للاستثمارات الثقافية. ط 1. القاهرة
- 17- محمد حسين علاوي (2007). مدخل في علم النفس الرياضي. ط 6. مركز الكتاب للنشر.