مجلــة الأوراس لعلوم الرياضة
المجلد: 02/ العدد: 01/ الشهر: جانفي/ السنة:2024 /ص ص: 30-47

Auras Journal of Sports Sciences
Volume:02/ number01 / month: January/ year: 2024/ p.p.: 30-47

مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

The Contribution of School Sports to Achieving Social Adjustment among Secondary School Students

شعيب معزوز[1*]

[1] معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر03. chochomlouza@gmail.com

ملخص:

هدفت هذه الدراسة التي تتناول موضوع "مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" من أحل توضيح وتبيين دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وإظهار أهمية الرياضة المدرسية لبناء شخصية سليمة ومتزنة ومتكيفة مع الواقع المعاش وتأثير هذه الرياضة على الاندماج الاجتماعي للتلاميذ مع بعضهم البعض خاصة ومع المجتمع بصفة عامة ومعرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية. وفى دراستنا هذه يتكون مجتمع البحث من تلاميذ ثانوية الشهيد تيطوم يحي بونوغة ولاية المسيلة ووقع اختيار عينة ممثلة بطريقة عشوائية من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي بهذه المؤسسة مجموعها 60 تلميذ، واستخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة واستعمال الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات. وفي الأخير توصلنا إلى العديد من النتائج من بينها: مساهمة الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية، أهمية الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية، حصة الرياضة المدرسية لها دور في تنمية القدرة على الاندماج عند تلاميذ المرحلة الثانوية، دور كبير للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية، الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة المدرسية؛ التكيف؛ التكيف الاجتماعي؛ المراهقة.

Abstract:

This study examines the contribution of school sports to achieving social adjustment among secondary school students. It aims to clarify the role of school sports in promoting social adjustment among high school students and to highlight their importance in developing a healthy, balanced, and socially integrated personality. Furthermore, the study seeks to identify some characteristics associated with the social adjustment of students who participate in school sports activities. The study population consisted of students from the Titoum Yahya Secondary School. A randomly selected sample of 60 third-year secondary school students was chosen to represent the study population. The descriptive method was adopted as the most appropriate approach for the nature of the study, and a questionnaire was used as the primary tool for data collection. The findings revealed that school sports play a significant role in reducing certain psychological problems experienced by secondary school students. The results also indicated that participation in school sports contributes to the development of students' abilities and competencies, reduces feelings of loneliness, and enhances their social relationships. Overall, school sports were found to be an effective means of promoting social adjustment among secondary school students.

Keywords: School sports; adaptation; social adjustment; adolescence.

* **المؤلف المرسل:** شعيب معزوز

مقدمة:

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية أما في عصرنا هذا فان الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعارف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى ليتفتح تفتحا كاملا مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة وإذا ما رجعت إلى الوراء قليلا والى التاريخ فإننا نجد أن الإنسان البدائي كان يمارسها تلقائيا ضمانا لإشباع حاجاته الأولية ويظهر ذلك جليا في الرسوم والنقوش التي تمثل المصريين القدامى إذ كانت نمطا من أنماط الحياة والبقاء، فالاستمرارية تبنى على منهج الاستعداد للقتال والدفاع واللذان يستلزمان إعدادا بدنيا متكاملا وهذا ما كان في عهد الإغريق وبابل والفرس وغيرهم من الحضارات القديمة أما في عصرنا هذا فان الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعارف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ومنه فان الرياضة المدرسة التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا ومشهورا وعليه يقوم ببناء المنتخبات المدرسية الوطنية، ويساهم في تمثيل بلاده في المحافل الدولية والإقليمية أحسن تمثيل.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربيين، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجية الاجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وتكيفه الاجتماعي، وهذا ما يخلف الصراع بينه وبين غيره، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته وتفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-إشكالية الدراسة:

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا وصحيا واجتماعيا وكذا ثقافيا.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالرياضة المدرسية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه وانطلاقا من ايجابيات الرياضة المدرسية ذات الطابع التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع أدى بنا ذلك إلى طرح الإشكالية التالية: ما هو الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وعليه يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية؟
- هل تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية؟
- هل تسهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية؟

ومن خلال هذه التساؤلات الجزئية يمكننا طرح الفرضيات التالية:

1-أهداف الدراسة:

إن الهدف الرئيسي من هذا البحث هو:

- توضيح وتبيان دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- إظهار أهمية الرياضة المدرسية لبناء شخصية سليمة ومتزنة ومتكيفة مع الواقع المعاش.
- تأثير هذه الرياضة على الاندماج الاجتماعي للتلاميذ مع بعضهم البعض خاصة ومع المجتمع بصفة عامة.
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة الرياضة المدرسية وبناء شخصية سليمة ومتزنة ومتكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية.
- مدى تأثير ممارسة الرياضة المدرسية على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-الفرضيات الجزئية:

الفرضية العامة: هناك دور هام تلعبه الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.
- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.
- تسهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

3-أهمية الدراسة:

نظرا لأهمية موضوع الدراسة وقيمته في مجال التربوي الرياضي، وكذلك لقلة الدراسات فيه خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية، وتطرق أغلبها إلى دراسة جوانب الأداء الحركي والمهاري، وعدم التطرق إلى جانب التكيف الاجتماعي.

-إضافة الى أن الرياضة المدرسية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت الرياضة المدرسية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه الرياضة المدرسية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

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

4-مفاهيم الدراسة:

4-1-الرياضة المدرسية: هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام (سلامة، 1980، صفحة 129)

تعتبر الرياضة المدرسية بالجزائر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

4-2-التكيف: لغة: تعني كلمة التكيف التالف والتقارب فهي نقيض التنافر والتصادم.

يعرف التكيف في اللغة بمعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة فهي نقيض التخالف والتنافر والتصادم (فهمي، 2000، صفحة 27)

اصطلاحا: هي العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا (العنانى، 1999، صفحة 43)

إجرائيا: التكيف عملية اجتماعية على جانب كبير من الأهمية ومؤداها إن يتكيف إنسان بالبيئية الاجتماعية التي يعيش فيها ويصبح قطعة منها وعنصرا منسجما مع عناصره.

4-3-التكيف الاجتماعي: التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الافراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق (بدوي، 1979، صفحة 73)

إجرائيا: هو قدرة الفرد على إتباع السلوك الذي يتوافق على ما هو سائد في المجتمع بشكل يحقق له الرضا عن نفسه ورضا الجماعة عنه.

4-4-المراهقة: "هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق (الغربي، 1994، صفحة 113)

-تسمى هذه المرحلة بالمراهقة (18-15) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وبالاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لديه في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأصدقاء ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة (القذافى، 2000، صفحة 320)

5-الخلفية النظرية:

5-1-تعريف الرياضة المدرسية: هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.

وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

الرياضة المدرسية في الجزائر:

مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر: إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة، في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات، وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت "الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997" وهذا للحرص ومراقبة النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية، وللرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به حيث تسعى كل من وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ.

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية لكل التلاميذ مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل وزارة التربية الوطنية ووزارة الشبيبة والرياضة مع ووزارة الصحة والإسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة في المدرسة، كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي ونص القرار على استفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة

بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ ودراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب اختصاصي.

-المنافسة الرياضية المدرسية: إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات، حيث توجد تصفيات تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية في شتى المنافسات ومنها ألعاب القوى وذلك قصد اختيار الأبطال...، وذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي تجري معظمها في العطل الشتوية أو الربيعية، ثم تليها البطولة العالمية ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم هذه المنافسات من أجل ترقية المواهب الشابة، وإعطاء نفس جديد للحركة الرياضية.

-أهداف المنافسات الرياضية المدرسية: تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا واجتماعيا، فهي تكسب الجسم الحيوية والرشاقة، مما يجنب الفرد الكسل والخمول، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأم ا رض، ويعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ،و لكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وجدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، كما أكدته الاتجاهات العلمية الحديثة، فهناك تكامل في نمو الجسم، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم، إذا فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم، وفيما يلي أهداف الرياضة المدرسية (بسيونى، 1992، صفحة 132)

من الجانب النفسي: إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت وتغمره بالسرور والابتهاج، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدواني والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملاكم ضربا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة.

الجانب الاجتماعي: إن الرياضة المدرسية هدف اجتماعي، يتمثل في خلق جو التعاون، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من أجل تحقيق هدف اجتماعي تعود فوائده على الجميع.

من الجانب العقلي: تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق التفكير واكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي نمارس فوائدها.

من الجانب الخلقي: تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية، نظرا لما توفره النشاطات المدرسة من سلوك أخلاقي، وهذا بالنظر إلى الحماس التي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ والخوف من الهزيمة والهجوم وتسجيل النتائج الجيدة.

-العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية:

- ✓ تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية.
- ✓ غياب البنية التحتية.
- ✓ تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ.

5-2-التكيف الاجتماعي:

أستعير مصطلح التكيف في علم الاجتماع من البيولوجيا، ويعرف بأنه "عملية أو نتاج تغيرات عضوية أو تغيرات في التنظيم الاجتماعي، والجماعة أو الثقافة تسهم في تحقيق البقاء أو استمرار الوظيفة أو إنجاز الهدف الذي يسعى إليه الكائن العضوي أو الجماعة أو الثقافة". وبناء على هذا التصرف، نستطيع القول بأن التكيف الاجتماعي يشير إلى العملية التي بواسطتها تتلاءم الجماعة مع الهدف، ونستطيع البقاء، كما انه يتضمن المفهوم البيولوجي للتكيف.

ونعرف التكيف الاجتماعي أنه "قدرة الفرد على إتباع السلوك الذي يتوافق على ما هو سائد في المجتمع بشكل يحقق له الرضا عن نفسه ورضا الجماعة عنه.

-خصائص التكيف الاجتماعي:

الدينامية: التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا لظروف التغير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعية، فما أن يتكيف الإنسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد.

المعيارية: إن مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير إلى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء، أو بالصحة أو الكمال أو السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرضى أو النقص أو الشذوذ أو التعاسة.

النسبية: أن معايير التكيف أو سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع إلى آخر وبل داخل مجتمع الواحد نجد الأنماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف إلى المدن، كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه وفي المجتمع نفسه وفي فترة تاريخية أخرى وتظهر مسألة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث.

-المظاهر التي تدل على التكيف الاجتماعي السليم:

الراحة النفسية: من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصداع كلها من مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف، ولذلك من سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه (فوزي، 2000، صفحة 73)

الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز دليلا على توافق الفرد في محيط عمله ولأن الفرد الذي يزاول المهنة أو العمل المعين الذي يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته.

الأعراض الجسمية: كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فيسيولوجيا على جسم الإنسان وأصابته بالعديد من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم أمراض المعدة التي ترجع أسبابها إلى القلق والتأزم النفسي.

مفهوم الذات: إن فكرة الشخص عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وكلما عرف الإنسان نفسه معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات قام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

الأهداف الواقعية: من المظاهر التي تدل على تكيف الإنسان اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي.

ضبط الذات: الشخص السوي الذي يستطيع ضبط الذات والتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه لمواقف المختلفة.

العلاقات الاجتماعية: من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدة الآخرين الى تحقيق حوائج الناس والتعامل معهم.

5-3-المراهقة: أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحوا لنضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (رزيف، 1960، صفحة 10)

-أنواع المراهقة:

المراهقة المكيفة: خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية.

المراهقة الانسحابية: حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المتكيفة.

المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

المراهقة العدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع.

-حاجات ومتطلبات المرحلة المراهقة: الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى حب القبول والحاجة إلى مكانة الذات.

-خصائص المراهقة: النمو الجسمي، الحركي، الاجتماعي، العقلي، الانفعالي.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

-الدراسة الأولى: "التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، هذه الدراسة كشفت حقيقة تأثير التربية البدنية والرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة ذكور وإناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي ومهارة الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات، كما وقد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا وذكور في بعد القدرة على التصور الذهني وبعد القدرة على تركيز الانتباه.

-الدراسة الثانية: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط"، حيث كشفت أن النشاط البدني التربوي له انعكاس إيجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين واكتساب الثقة بالنفس والاستقلالية وتكوين صورة ذاتية واقعية والإحساس بالاندماج عن الجماعة وإشباع حاجاته وتوجيهاته إلى الطريق الأنسب، لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب المعايير والقيم والاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية.

7-الإجراءات الميدانية للدراسة:

7-1-الدراسة الاستطلاعية:

لا يخفي على أي باحث أن ضبط الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما لأدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان الاستبيان هو أحد أدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث.

لذا قمت بدراسة استطلاعية من خلال زيارة ثانوية الشهيد تيطوم يحي بونوغة أين قمت بتوزيع استبيان أولي على مجموعة من الأساتذة والتلاميذ، وتحكيم الاستبيان عند مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلين البالغ عددهم 05 أساتذة، بقصد الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له.

وبعد احتكاكي بهم وإجراء مناقشات معهم للتعرف على مدي وضوح الأسئلة بصفة عامة وملائمتها لموضوع الدراسة، ولقد خرجت بمجموعة من الملاحظات ساعدتني على المضي قدما في دراستي ألخصها فيما يلي:

-التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

-غموض بعض الأسئلة مما جعلني أعيد صياغة البعض منها.

-وجود بعض التكرارات في بنود الأسئلة مما دفعني لحذفها.

إضافة إلى كل هذا فقد مكنتني الدراسة الاستطلاعية من خلال التوزيع الأولي للاستبيان من أن الفرضيات قابلة للاختبار.

7-2-المنهج المستخدم في الدراسة:

لذا استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرف على أنه "طريقة في البحث تتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة، موجودة ومتاحة للدراسة والقياس كما هي، دون تدخل الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها ويصفها ويحللها" (احسان، 2007، صفحة 32)

7-3-مجتمع وعينة الدراسة:

يعرف مجتمع البحث أنه "جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية (الشافعي، 1999، صفحة 45)

- احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.
- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

لهذا يتألف مجتمع الدراسة من تلاميذ ثانوية تيطوم يحي بونوغة المقدر عددهم بـ 263 تلميذ.

- عينة الدراسة:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي دراستي هذه اعتمدت على العينة القصدية لتلاميذ المرحلة النهائية (ثالثة ثانوي) لثانوية الشهيد تيطوم يحي بونوغة والمقدر عددهم بـ 73 تلميذ وتم استرجاع 60 استبيان، فلم نخصص العينة بأي خصائص من خلال: الجنس، السن، المستوى الدراسي، يعنى كل تلاميذ المرحلة النهائية.

حجم العينة الأساسية: 60 تلميذ.

7-4-تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه حتى تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرثا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

- **المتغير:** هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:
- **المتغير المستقل** يتمثل في: الرياضة المدرسية.
- **المتغير التابع** يتمثل في: التكيف الاجتماعي.

7-5-الأدوات المستخدمة في البحث لجمع المعلومات والبيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج حيث تم الاعتماد في الدراسة على استمارة استبيان لجمع المعلومات الميدانية حيث الاستبيان هو "عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى المبحوثين من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة يتم ملاها مباشرة وتسمى الاستبيان يطلب من المبحوث الإجابة عليها مباشرة وقد ترسل عن طريق البريد" (علاوي، 1999، 22)

وقد قسمت الاستمارة إلى ثلاثة محاور وهي كالتالي:

-**المحور الأول**: اشتمل على سبعة أسئلة تدور حول: هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

-**المحور الثاني:** اشتمل على سبعة أسئلة تدور حول: تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

-**المحور الثالث:** اشتمل على سبعة أسئلة تدور حول: تسهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

-وكانت الأسئلة مغلقة (نعم/لا) بـ 21 عبارة لمجمل محاور الاستبيان.

7-6-مجلات الدراسة:

- **المجال الزمني:** القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحكيم الاستبيان ثم توزيعه الاستبيان كان في بداية شهر جانفي إلى غاية نصف شهر جانفي.

- **المجال المكاني:** أما بالنسبة للمجال المكاني للدراسة التطبيقية فقد وزع الاستبيان في على تلاميذ ثانوية الشهيد تيطوم يحي بونوغة ولاية المسيلة.

7-7-الشروط العلمية للأداة (الخصائص السيكومترية):

7-7-1-الصدق: بعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها باختيار أداة الدراسة والمتمثلة في استمارة الاستبيان التي قمنا بتطبيق الخصائص السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

-صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (صابر، 2002، صفحة 127)

-صدق المحكمين: للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة وباستخدام طريقة استطلاع أراء المحكمين قمنا بعرض استمارة الاستبيان على خمسة محكمين يحملون شهادة الدكتوراه في مجال التخصص وعدة تخصصات أخرى مشهود لهم بتجربة وخبرة كبيرتين في مجال البحث العلمي للأخذ بآرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدت من الملاحظات التي حصلت عليها وتوجيهاتهم وتعديل بعض العبارات التي لها علاقة بالموضوع، وعليه توصلت إلى الصياغة النهائية للاستمارة باعتبار إجماع كل المحكمين على صدق الاستبيان في هذه الدراسة.

-**الصدق الذاتي:** تم استخلاص معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات الذي بلغ 0.989 وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

7-7-2- ثبات الأداة: إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة

وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية.

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على معامل ألفا كرونباخ للتأكد من الثبات، وقد بلغت نسبته 0.979 مما نستنتج أن استمارة الاستبيان تمتاز بثبات عالي جدا وهذه القيمة تعتبر مؤشر على صلاحية أداة الدراسة للتطبيق.

جدول: نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ

المحـور	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ
هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.	07	0.942
تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.	07	0.947
تسهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.	07	0.944
الدرجة الكلية لعبارات الاستبيان	28	0.979

يبين الجدول معاملات الثبات بين معدل كل محور من محاور الدراسة مع المعدل الكلى لمحاور الاستمارة، والذي يبن أن معامل الثبات للمحور الأول بلغت نسبة 0.942 أما معامل الثبات للمحور الثاني بلغت 0.947 أما المحور الثالث فبلغت 0.944 بالنسبة للدرجة الكلية لثبات الاستبيان بلغت 0.979 وهو قريب من 1 مما نستنتج أن الاستمارة تمتاز بثبات عالي جدا وهذه القيمة تعتبر مؤشر على صلاحية أداة الدراسة للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها ويؤكد ثبات النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقها.

7-7-3-الموضوعية: يمكن حصرها في مختلف العوامل التي يجب أن تتوفر في الأداة من أجل التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية للمبحوث أي الالتزام بمصداقية البحث العلمي والأمانة العلمية وكذا السرية التامة لها لما يحيط بالمبحوثين وإتباع مختلف الخطوات العلمية والمنهجية للاستخلاص المبتغى من المبحوث.

8-الأساليب الإحصائية: إن هدف الدراسة الإحصائية، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة إحصائية تساعدنا على التحليل والحكم والتعليق على مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المتعلقة بموضوع الدراسة لذا استعملت البرنامج الإحصائي SPSS (برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار 21) واعتمدت على التقنيات الإحصائية التالية: -التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة، كما اعتمدنا على طريقة اختبار كا^2 لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS وهو اختبار إحصائي يتم تطبيقه لدراسة العلاقة بين متغيرين لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين المتغيرين أم لا.

-استخدام معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات أداة الدراسة

عرض ومناقشة النتائج:

-المحور الأول: هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية.

الجدول (01) يمثل أسئلة المحور الأول.

التقدير / السؤال	نعم	لا	قيمة كا^2 محسوبة	الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية	درجة الحرية df	الدلالة الاحصائية
	العدد	العدد					
	%	%					
السؤال 1	53	7	35.267	0.000	0.05	01	دال
	88.3	11.7					
السؤال 2	50	10	26.667	0.001	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 3	50	10	26.667	0.001	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 4	54	6	38.40	0.002	0.05	01	دال
	90	10					
السؤال 5	53	7	35.267	0.000	0.05	01	دال
	88.3	11.7					
السؤال 6	55	5	41.667	0.000	0.05	01	دال
	91.7	8.3					
السؤال 7	3.8	22	4.267	0.039	0.05	01	دال
	63.3	36.7					

نلاحظ من خلال الجدول فإن كل أسئلة الجدول الأول التي تمثل نتائج المحور الأول والتي هناك دور للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية والتي أجاب عليها التلاميذ الممارسين تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الأولى والتي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم من حيث النسبة المئوية في حين أكدت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار كا^2 باستخدام برنامج SPSS المتعلقة بكل أسئلة هذا المحور حيث اتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بـ (نعم) أكبر من المجيبون بـ (لا)، كما نرى أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة في كل العبارات وهنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول الفرضية الأولى.

حيث أنهم أثبتوا في كل الأسئلة أن الرياضة المدرسية تشعر التلميذ بأنه عضو في مجموعة من الأصدقاء، تجعله يشارك زملائه اهتماماتهم وأفكارهم من خلال الحصة وتبين أن التلاميذ الممارسين يشعرون أحيانا بأنهم يريدون ممارسة رياضة جماعية مع زملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية اتضح لنا أن للرياضة المدرسية لها دور في مساعدة التلاميذ على كسب أصدقاء جدد بسهولة، أن للرياضة المدرسية دور في جعلهم يشعرون بالمتعة في

مساعدة الآخرين، وأن للرياضة المدرسية تشعر التلميذ الممارس بالراحة والسعادة أثناء ممارسة النشاطات التنافسية وأن للرياضة المدرسية دور في جعلهم يعانقون ويضمون زملائهم عند الفوز، أيضا في أن الرياضة المدرسية تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة معهم.

من خلال النتائج المحصل عليها والتي مفادها أن الرياضة المدرسية لها دور كبير في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضا بالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة والمتمثلة في دراسة بعنوان: الممارسة الرياضية في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ، وهذا ما أكدت عليه دراسته:

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة
- أنه للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي.

-المحور الثاني: تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

-الجدول (02) يمثل أسئلة المحور الثاني

التقدير / السؤال	نعم	لا	قيمة كا² محسوبة	الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	العدد	العدد					
	%	%					
السؤال 1	57	3	48.6	0.000	0.05	01	دال
	95	5					
السؤال 2	43	17	11.267	0000	0.05	01	دال
	71.7	28.3					
السؤال 3	50	10	26.667	0.000	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 4	45	15	15	0.000	0.05	01	دال
	75	25					
السؤال 5	53	7	35.267	0.000	0.05	01	دال
	88.3	11.7					
السؤال 6	50	10	26.267	0.000	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 7	55	5	41.267	0.004	0.05	01	دال
	91.7	8.3					

نلاحظ من خلال الجدول أن كل أسئلة الجدول الثاني التي تمثل نتائج المحور الثاني التي تدرس مساهمة الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية والتي أجاب عليها التلاميذ

الممارسين فتبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الثانية والتي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم من حيث النسبة المئوية، فى حين أكدت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج spss المتعلقة بكل أسئلة هذا المحور حيث اتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بـ (نعم) أكبر من المجيبون بـ (لا)، كما نرى أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة في كل العبارات وهنا يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول الفرضية الثانية.

حيث أنهم أثبتوا في أن التلاميذ يحبون الرياضة المدرسية ولها دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم وفي جعلهم يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم ولها دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين لها، في حين دورها في جعلهم يشعرون بأنهم على وفاق مع من حولهم من زملائهم وفي جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف

والتخلص من القلق والخروج من حالة الاكتئاب والضجر.

من خلال النتائج المحصل عليها والتي مفادها أن الرياضة المدرسية تساهم في التقليل من بعض المشاكل نفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضا بالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة والمتمثلة في دراسة "التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

حيث توصل فيها إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية والرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة ذكورا وإناثا بالمهارات التالية: مهارة دافعية الانجاز الرياضي ومهارة الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية وكلما ازدادت سنوات الممارسة ازدادت عملية التحكم في هذه المهارات.

في حين فقد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا وذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني وبعد القدرة على تركيز الانتباه.

وتأكد أيضا أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة، وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعمد إلى إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد بعد تخرجه ودخوله لمعترك الحياة من مزاولة نشاط رياضي أو بدني ترويحي مفيد وممتع، وتأكد أيضا أن النشاطات الرياضية التربوية تلعب دور كبير في تخفيض القلق النفسي والمشاكل النفسية الناتجة عن بعض الضغوطات والاضطرابات النفسية وتحسين الحالة النفسية ومعالجة الإحباط وبعث الثقة في النفس والتوازن النفسي، فعند ممارسة هذه الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين الانفعالات النفسية السلبية وبعث البهجة والسرور والسكينة والاطمئنان وتجديد الإرادة ونسيان الهموم وتساعد الأنشطة الرياضية أيضا في التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية.

-**المحور الثالث:** تسهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

الجدول (03) يمثل أسئلة المحور الثالث:

التقدير / السؤال	نعم	لا	قيمة كا^2 محسوبة	الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية	درجة الحرية df	الدلالة الإحصائية
	العدد	العدد					
	%	%					
السؤال 1	50	10	26.267	0.000	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 2	50	10	26.267	0.000	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 3	46	14	17.067	0.000	0.05	01	دال
	76.7	23.3					
السؤال 4	40	20	6.766	0.000	0.05	01	دال
	66.7	33.3					
السؤال 5	45	15	15	0.000	0.05	01	دال
	75	25					
السؤال 6	50	10	26.267	0.000	0.05	01	دال
	83.3	16.7					
السؤال 7	48	12	21.600	0.004	0.05	01	دال
	80	20					

نلاحظ من خلال الجدول أن كل أسئلة الجدول الثاني التي تمثل نتائج المحور الثالث التي تدرس مساهمة الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية والتي أجاب عليها التلاميذ الممارسين فتبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الثانية والتي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم من حيث النسبة المئوية، في حين أكدت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار كا^2 باستخدام برنامج SPSS المتعلقة بكل أسئلة هذا المحور حيث اتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بـ (نعم) أكبر من المجيبون بـ (لا)، كما نرى أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من مستوى الدلالة في كل العبارات وهنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول الفرضية الثالثة.

حيث انه ثبت من خلال أسئلة هذا المحور أن الرياضة المدرسية دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة، وتساعد التلميذ الممارس في الاحتكاك والميول أكثر إلى زملائه، ولها دور في جعلهم يشتاقون لزملائهم الذين معهم في نفس الفوج وتساعد على التعرف على أصدقاء جدد ومقربين وجعلهم يكتسبون روح التعاون وتنمية القدرة على الاندماج لديهم مع زملائهم والانسجام والتفاهم فيما بينهم.

من خلال النتائج المحصل عليها والتي مفادها أن الرياضة المدرسية تساهم في تنمية القدرة على الاندماج لدى التلميذ في المرحلة الثانوي وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضا بالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة

والمتمثلة في دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط، حيث توصل فيها الباحث إلى نتيجة مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين واكتساب الثقة بالنفس والاستقلالية وتكوين صورة ذاتية وواقعية والإحساس بالاندماج عن الجماعة وإشباع حاجاته وتوجيهاته إلى الطريق الأنسب لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب المعايير والقيم والاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية وبذلك يحي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متكاملة ومتوازنة.

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حاولنا إظهار مدى التغير الإيجابي لسلوك المراهق أثناء قيامنا بالنشاط الرياضي، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد التحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت، فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على التلميذ لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنضر للإنسان على أنه وحدة إيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية واقتحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسب الثقافة بالنفس، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

فمن هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات الفرضيات المقترحة في بداية، وهذا من خلال النتائج التي توصلنا إليها ومن خلال أيضا نتائج الدراسات السابقة والمشابهة التي تبين أن الرياضة المدرسية لها دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية وكات هناك عدة نتائج منها

- دور كبير للرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية.
- تساهم الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية.
- أهمية الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلميذ في المرحلة الثانوية.
- الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع:

1. ابراهيم محمد سلامة. (1980). اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب. القاهرة، مصر: دار المعارف.
2. أحمد زكي بدوي. (1979). معجم المصطلحات للعلوم الاجتماعية. بيروت، لبنان: مكتبة لبنان.
3. الآغا احسان. (2007). البحث التربوي عناصره مناهجه وأدواته. غزة، فلسطين: مطبعة الرنتيسي.
4. العنانى. (1999). الصحة النفسية للطفل. الاردن: دار الفكر.
5. جبل فوزي. (2000). الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية (المجلد 1). عمان، الاردن: دار الدراسات والنشر.
6. حسن احمد الشافعي. (1999). مبادئ البحث العلمى. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف للنشر.
7. رمضان محمد القذافي. (2000). علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة (المجلد 2). الاسكندرية، مصر: المكتبة الجامعية.
8. عبد اللطيف الغربي. (1994). معجم علوم التربية (المجلد 1). المغرب: دار حطابي للطباعة والنشر.
9. فاطمة عوض صابر. (2002). أسس البحث العلمي (المجلد 1). الاسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
10. محمد حسن علاوي. (1999). مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1). القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
11. محمد رزيف. (1960). خفايا المراهقة (المجلد 1). دمشق، سوريا: دار النهضة العربية.
12. محمد عوض بسيونى. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية (المجلد 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
13. مصطفى فهمى. (2000). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. الاسكندرية، مصر: دار المعارف الجامعية.