

حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي
عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي - دراسة ميدانية بثانويات مدينة تيسمسيلت -

The share of physical education and sports and its role in achieving mental health and social cohesion among students of the first year of secondary education. - A field study in Tissemsilt high schools -

ديلم رضوان^{1*}، نحال حميد²

¹ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، dilem.radhouane@univ-tissemsilt.dz

² جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، h.nahal@univ-tissemsilt.dz

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/06/02

تاريخ الإرسال: 2023/12/26

الملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي، حيث إعتدنا على المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة على 100 تلميذ يمارس الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، و50 تلميذ معفي أختيروا بطريقة عشوائية من ثانويات مدينة تيسمسيلت، وللتحقق من فرضيات الدراسة إستعملنا مقياس الصحة النفسية ومقياس التماسك الاجتماعي، لنقوم بعدها بتحليل نتائج كل من المقياسين ودراسة الفروق بين العينتين، وقد خلصت الدراسة إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بدور كبير في تعزيز الصحة النفسية وتخلق تماسك اجتماعي بين تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية، التماسك الاجتماعي، الصحة النفسية.

Abstract: The study aimed to find out the role of the physical education share in promoting mental health and social cohesion among students of the first year of secondary education, where we relied on the descriptive approach, and the sample included 100 students practicing sports through the physical education and sports class, and 50 students exempted chosen randomly from the residents of the city of Tissemsilt, and to verify the hypotheses of the study we used the mental health scale and the social cohesion scale, to then analyze the results of each of the two scales and study the differences between the two study samples, the study concluded that the physical education and sports class contributes significantly to promoting mental health and creating social cohesion among first-year secondary school students.

Key words : Physical education and sports, social cohesion, mental health.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

المدرسة إحدى أهم مؤسسات التنمية الاجتماعية بعد الأسرة والتي تساهم في تربية النشئ وتوجيههم نحو السلوك الأمثل، إضافة لكونها مؤسسة تعليمية تعمل على التكوين علميا وشخصيا من خلال بناء الفرد المتكامل الصالح والسوي الذي يساهم في بناء الوطن، والسبيل لتحقيق ذلك لا يتم إلا بالاهتمام بالعناصر المكونة للفرد من بدن وعقل وروح عن طريق البرامج والأنشطة التعليمية وأهمها الأنشطة البدنية والرياضية، والتي يمارسها التلميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، فالإنسان اليوم في حياتنا العصرية ومع التطور الحاصل في العالم ومع كثرة الضغوط النفسية والمشاكل الاجتماعية والتفككات الأسرية يواجه يوميا المئات من المواقف والعشرات من المشاكل التي يقف حائرا أمامها في كيفية إيجاد حلول لها، فإيجاد الحلول لهذه المشاكل يطور من شخصية الفرد ويمكنه من مواجهتها في المستقبل، أما إذا لم يجد لها حولا فهذا يجعله في ضيق وقد يصل به ذلك إلى إنفعالات سلبية شديدة، وحالات من التوتر والقلق الذي يصاحبه لأيام أو شهور ومن الممكن أن يتحول لإضطرابات نفسية تؤثر على سلوكه وأفعاله بالسلب، وحتى على وظائف وأعضاء جسمه الداخلية يرى إيريكسون أن بيئة الفرد كلما كانت ثرية بالمشاكل كلما دفعه ذلك لإيجاد حلول لها وطور من شخصيته وأن أي مشكل حياتي لم يواجهه الفرد في مرحلة من مراحل حياته سيواجهه مستقبلا ويكون مضطرا لإيجاد حل له (الهنداوي، 2014: 166)، لذلك إهتم علماء النفس في أبحاثهم بدراسة السلوك الإنساني ومعرفة أسبابه للتنبئ به وتوجيهه نحو الأفضل فنجاح المجتمع لا يكون إلا بسلامة أفراده.

يقول الله عز وجل في محكم تنزيله " وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا " من الآية الكرية نرى أن التماسك الإجتماعي والتواد والتراحم والتعاون والتشارك بين المسلمين أساس نهضة الأمة الإسلامية، كما يتفق دارسو علم النفس

والسلوك الإنساني الاجتماعي على أن التماسك الاجتماعي بأبعاده من بين أهم المعايير التي تحقق الإرتقاء الحضري، فالظروف الاجتماعية الحسنة للأفراد تجعله يتقدمون نحو الأفضل، وتمتع الفرد بعقل سليم وجسم سليم يقضي على التوتر والقلق ويجعله أكثر إيجابية في مواجهة المشاكل كما يجعله يتمتع بقدر عالي من الصحة النفسية خاصة إذا كانت أهداف الأفراد موحدة وطموحاتهم مشتركة.

وبما أن مرحلة التعليم الثانوي تعبر عن مرحلة المراهقة بسلبياتها وإيجابياتها فإنه من الواجب رعاية التلميذ في هذه المرحلة رعاية خاصة، ومعرفة وتيرة نموه وكل تغيراته النفسية والفسيولوجية، فمرحلة المراهقة تعكس سلوكات المراهق وتبرز شخصيته من نواحي عدة، كاضطراب علاقته مع أقرانه ومع محيطه الذي يعيش فيه وحتى المدرسة، كما أن المراهق يكون غير مستقر عاطفيا وأكثر ميلا للعصيان والتحرر ويكون مزاجه أكثر تقلبا، لذلك فإن المراهقة تعتبر مرحلة الانتقال أو جسر العبور من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرجولة والأنوثة حيث يحس المراهق في هذه المرحلة أنه أكثر نضجا لكن بمفهوم مغاير عكس مفهوم النضج الذي يجب أن يكون عليه، وبما أن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأهدافها توجيه سلوك التلاميذ نحو السلوك الأمثل كونها تهتم بالنفس والبدن، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا، عقليا، وخلقيا، لتجعله في المستقبل قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، فإن من بين أهم أسسها الإهتمام بالتليذ والإحاطة به من كل الجوانب.

وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع التماسك الاجتماعي والصحة النفسية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية من بينها الدراسة التي قام بها الباحثين ديلم رضوان ونحال حميد والتي كانت عبارة عن مقال علمي بعنوان المنشآت الرياضية الحديثة ودورها في تحقيق التماسك الاجتماعي بين لاعبي

الفرق الرياضية، حيث أراد الباحثين إبراز أهمية المنشآت الرياضية الحديثة في تكوين الرياضيين في ظل الممارسة العلمية الحديثة وأنعكاسات ذلك على نفسية الرياضي والفرق الرياضية عامة، حيث خلصت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة داخل المنشآت الرياضية الحديثة تبعث الطمئينة في نفس الرياضي وتحفزه وتزيد من دافعيته مما ينعكس إيجاباً على أدائه وعلى علاقته بزملائه في الفريق وتخلق نوعاً من التماسك بين الرياضيين والطاقم ككل، ودراسة بوقرين محمد الأمين وجعيلب سفيان والتي جاءت في إطار إنجاز مذكرة تخرج للحصول على شهادة الماستر، وكانت بعنوان تأثير النشاط الرياضي التربوي على التماسك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث كان الهدف منها إبراز دور النشاط الرياضي كوسيلة في توجيه وضبط سلوكيات المراهق وتنمية مهارات الاجتماعية ومهاراته في التواصل مع أقرانه، حيث خلصت هي الأخرى إلى أن النشاط الرياضي وسيلة جد فعالة في ضبط سلوكيات الأفراد وتوجيهها نحو السلوك الأمثل، كما أنه يعتبر وسيلة فعالة جداً في تعزيز التماسك الاجتماعي بين تلاميذ التعليم الثانوي، بالإضافة لمذكرة الماجستير للباحث الحاج قادري والتي كانت بعنوان واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ -دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية لولاية سطيف- حيث أراد الباحث من خلال هذه الدراسة التعمق في واقع ممارسة الرياضة المدرسية وإنعكاساتها على الكفاءة البشرية والمتمثلة في التلميذ، بالإضافة لمعرفة قدرة الأساتذة في التأثير إيجاباً على تطوير الصحة والمهارات النفسية والاجتماعية للتلاميذ وهذا من خلال ممارستهم لأنشطة التربية البدنية والرياضية الصفية، وخلصت الدراسة إلى أن الرياضة المدرسية لها دور إيجابي وفعال في تنمية التلاميذ نفسياً واجتماعياً، لذلك فإنه باعتبار التماسك الاجتماعي يعبر عن قوة الأواصل والروابط بين أفراد المجتمع أصبح من أولويات مؤسسات التربية باعتبارها مؤسسة للتنشئة الاجتماعية بعد الأسرة

من خلال تلقين التلاميذ القيم الاجتماعية الحميدة وقيم المواطنة (بوشارب، 2018: 71) ومن كل ما سبق يتبادر لأذهاننا التسائل التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي؟
التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد القلق؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الحساسية التفاعلية؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو المجتمع؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق؟
- الفرضية العامة لدراسة:**

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي.
الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد القلق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الحساسية التفاعلية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو المجتمع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق.

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق من الفرضيات وإعطاء فكرة دقيقة ومعمقة عن أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية والنمو النفسي المتكامل للتلميذ وخلق تماسك إجتماعي لتلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي، إضافة لتصحيح خلفية ومعتقد أولياء الأمور والمجتمع حول حصة التربية البدنية والرياضية كونها مجرد حصة ترفيهية بدون هدف أو برنامج.

كما أن للدراسة أهمية بالغة تكمن في إشراك أولياء الأمور في عملية تحفيز الأبناء نحو الممارسة وذلك من خلال إبراز أهمية هذه المادة كغيرها من المواد التربوية الأخرى في المراحل التعليمية الثلاث، وتحديد حاجات المراهق وسبيل تحقيقها وتوفيرها.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- حصة التربية البدنية والرياضية: يعرفها واست وبوتشير بأنها " العملية التربوية التي تهدف إلى تهذيب الروح والبدن وتطوير السلوك الإنساني من خلال وسيط يتمثل في الأنشطة البدنية والرياضية المختارة" (لخضر، 2022: 354) ومما سبق يمكننا أن نعرفها بأنها الأنشطة والتمارين البدنية والرياضية المدروسة وفق خطة منهجية والتي يهدف من خلالها الأستاذ المختص، إلى تطوير التلميذ بدنيا، نفسيا وإجتماعيا.

- الصحة النفسية: تعرف بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، فالفرد يرضى بنفسه ويتقبل ذاته والآخرين. (فهمي، 1995: 54)

ويستخلص الباحث من التعريف السابق بأنها بأنها امتلاك الفرد لشخصية سليمة سوية، تؤهله على للتعامل مع الأحداث التي تحدث معه بسهولة، أي خلو الذات البشرية من أي اضطراب نفسي يؤثر على السلوك بالسلب.

- التماسك الاجتماعي: قد عرف (كارتريت و زاند) التماسك الاجتماعي بأنه " ذلك التفاعل بين كل العوامل التي تدفع الأفراد للبقاء داخل الجماعة وحدداها في مجموعتين:
 - عوامل تؤدي لزيادة جاذبية الجماعة لأفرادها.
 - عوامل مرتبطة بدرجة جذب العضوية في جماعات أخرى. (عيد، 2005: 38)
- كما قد عرفه كل من (رضوان ديلم، حميد نحال) إجرايا " بأنه ذلك التعاون والتشارك الذي يكون بين الجماعة الواحدة، والذي يخلق جو من التناغم والتجانس بين الرياضيين ويزيد من روح الانتماء والولاء للجماعة" (ديلم، 2022: 301).
- ونستخلص من التعريفين السابقين تعريفا إجرائيا بأنه " التعاون والتشارك والإنسجام الذي يكون بين تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي داخل المدرسة وخارجها، مما يخلق جو من التأخي والتواد والحب بينهم.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: إستخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة ونوع الدراسة، وهو المنهج الذي يقوم برصد ومتابعة دقيقة للظاهرة أو الحدث بطريقة نوعية أو كمية في فترة زمنية محددة أو عدة فترات، لفهم الظاهرة وتحليلها قصد الوصول لنتائج وتعميمها. (عليان، 2001: 47)
- الدراسة الإستطلاعية (كيفياتها- ظروفها- النتائج الأولية).
- العينة وطرق اختيارها:

- تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي بمدينة تيسمسيلت، 100 تلميذ يمارس أنشطة التربية البدنية والرياضية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية و 50 تلميذ غير ممارس (معفيين) أختيروا بطريقة عشوائية من إجمالي مجتمع الدراسة.
- مجالات الدراسة.
- المجال المكاني : ثانويات مدينة تيسمسيلت.

المجال الزمني : أجرينا دراستنا هذه في الفترة الممتدة ما بين 19 أكتوبر 2023 إلى غاية 23 نوفمبر 2023

- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل : حصة التربية البدنية والرياضية

- المتغير التابع : - الصحة النفسية

- التماسك الاجتماعي

- أداة الدراسة :

إعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الصحة النفسية ل: ليونارد.د ، ولينو كوفي، والذي قام بتعريبه الباحث أبو هين وتقنيته على البيئة الفلسطينية، ومقياس التماسك الاجتماعي والذي أعده الباحث - شهلة محمد سلطان النعيمي- حيث تم التعديل والتغيير في بعض الكلمات والفقرات الصعبة وغير المفهومة لتكون سهلة ومفهومة بالنسبة لعينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي.

وقد إختارنا بعدين من كل مقياس تمثلو في :

مقياس الصحة النفسية : - البعد الأول : القلق

- البعد الثاني : الحساسية التفاعلية

مقياس التماسك الاجتماعي: البعد الأول : الإنجذاب الفردي نحو المجتمع

البعد الثاني : الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق

- الأسس العلمية للأداة:

قمنا بعرض العبارات المعدلة للمقياسين على مجموعة من الأساتذة المحكمين من أجل تحكيمه وتقييمه.

لنقوم بعدها بحساب معامل ثبات الأداة والذي قد بلغ (0.942) للمقياس الأول و (0.974) للمقياس الثاني، وحساب معامل الارتباط بيرسون والذي بلغ

(0.964) للمقياس الأول و(0.982) للمقياس الثاني عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن المقياسين يتصفان بدرجة عالية من الصدق والثبات وهذا ما يتيح لنا إستخدامهما في الدراسة الحالية.

- **الأدوات الإحصائية:** قمنا بإستخدام برنامج SPSS لحساب : المتوسطات الحسابية، مقاييس التشتت، الانحرافات المعيارية ، النسب المئوية ومعاملات الارتباط.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

يقوم الباحث في كل بحث بعرض وتحليل نتائج بحثه لغرض الوصول إلى الحقائق والربط بين المتغيرات وتحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى النتائج التي يريد الوصول إليها، سواء كان ذلك متفقاً مع التخمينات التي إستند عليها في بداية بحثه أم لم يتفق، لأن دوره تحليلها وتفسيرها بكل حيادية وموضوعية، حتى تتحقق أهداف البحث العلمي في تفسير الحقائق ومعالجتها وإيجاد حلول لها، وهذا ما سنقوم به في هذا الجزء من دراستنا الحالية حيث سنقوم بعرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

الفرضية 01 الخاصة بالبعد الأول لمقياس الصحة النفسية: " توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية

البدنية والرياضية في بعد القلق "

الإجابات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	100	3.842	1.224	7.342	3.925	0.05	دال
غير الممارسين	50	7.168	1.382				

يتبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة متوسط قلق التلاميذ الذين يمارسون الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 3.842 هو أقل من متوسط قلق التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 7.168، وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فإنه يمكننا القول أن الفرضية الأولى للدراسة قد تحققت وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد القلق.

الفرضية 02 الخاصة بالبعد الثاني لمقياس الصحة النفسية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الحساسية التفاعلية "

العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	100	4.623	2.443	8.692	4.841	0.05	دال
غير الممارسين	50	8.826	1.542				

يتبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة متوسط الحساسية التفاعلية للتلاميذ الذين يمارسون الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 4.623 هو أقل من متوسط الحساسية التفاعلية للتلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 8.826، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فإنه يمكن القول أن الفرضية الثانية للدراسة قد

تحققت وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الحساسية التفاعلية.

الفرضية 03 الخاصة بالبعد الأول لمقياس التماسك الاجتماعي: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو المجتمع "

الإجابات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	100	4.762	1.218	6.824	3.276	0.05	دال
غير الممارسين	50	2.248	2.982				

يتبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة متوسط الإنجذاب الفردي نحو المجتمع للتلاميذ الذين يمارسون الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 4.762 هو أكبر من متوسط الإنجذاب الفردي نحو المجتمع للتلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 2.248، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فإنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للدراسة قد تحققت وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو المجتمع.

الفرضية 04 الخاصة بالبعد الثاني لمقياس التماسك الاجتماعي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق "

الإجابات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	100	3.914	2.288	4.884	3.892	0.05	دال
غير الممارسين	50	1.568	3.312				

يتبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة متوسط الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق للتلاميذ الذين يمارسون الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 3.914 هو أكبر من متوسط الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق للتلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية والذي يقدر ب 1.568، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فإنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للدراسة قد تحققت وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسية لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق.

4-3- مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال قراءة النتائج المتوصل إليها في البعد الأول لمقياس الصحة النفسية ومن خلال المتوسطات الحسابية وإجابات المبحوثين فإنه يمكننا القول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في القضاء على القلق، وهذا من خلال تفرغ التلميذ للطاقة والإنفعالات السلبية، كون الرياضة تعتبر وسيلة جد فعالة للترويح عن النفس كما أنها تطور مهارة ضبط النفس و تجعل الفرد أكثر تحكما في إنفعالاته، كما تعتبر التمارين الرياضية والنشاطات الفردية والجماعية لحصة التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تلبي حاجات الفرد وتعزز ثقته بنفسه وتجعله ينظر لشخصه بنظرة أفضل، وهو مايؤكد صحة الفرضية الأولى للدراسة، كما أن النتائج الخاصة بالفرضية الثانية تعتبر ذات دلالة

إحصائية وتؤكد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفعال في القضاء على الحساسية التفاعلية للمراهق مع أقرانه ومع المجتمع مما يزيد من مهاراته في التواصل والتعبير عن نفسه، لأن أغلب المشاكل النفسية التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة ترجع لعدم ثقته بنفسه وإفنتقاره لأسلوب الحوار مع الأقران والمجتمع مما يجعله في عزلة ويجعله أكثر ميلا للإنطواء، فحصة التربية البدنية والرياضية خاصة أنشطتها الجماعية تزيد من فرص التواصل بين التلاميذ وتتيح للمراهق التعبير عن ذاته وتطور مهارته في التعبير عن نفسه، وبذلك يمكننا القول أن الفرضية الثانية للدراسة قد تحققت، كما أن النتائج في الجدول الثالث للدراسة قد كانت دالة إحصائيا وقد أشارت لوجود فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في الإنجذاب الفردي نحو المجتمع، وهو ما يتفق مع الدراسات السابقة كدراسة بوقرين الأمين وجعيلب سفيان والتي أثبتت تأثير النشاط الرياضي التربوي على التماسك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وأن النشاط الرياضي يمكن أن يكون وسيلة في توجيه وضبط سلوكيات المراهق وتنمية مهارات الاجتماعية ومهاراته في التواصل مع أقرانه، كما أثبتت النتائج أيضا صحة الفرضية الرابعة للدراسة كون أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية من خلال حصة التربية والرياضية ينجذبون نحو مهمة الفريق ويحبذون للعمل داخل جماعات عكس التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية الذين لا ينجذبون لمهمة الفريق ويفضلون العمل الفردي وهذا كون الرياضة تخلق بين التلاميذ هدف واحد مشترك يسعون لتحقيقه كما أن تعزز كفاءة الأفراد وتخلق تناعم بينهم وتزرع الثقة والإحترام، وتبادل الأدوار والمعلومات والأفكار بكشل جيد وفعال، وبذلك يمكننا القول أن الفرضية العامة للدراسة هي الأخرى تحققت وأن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفعال في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي.

- الخاتمة:

أصبح اليوم الإهتمام بالأفراد وتنشئتهم تنشئة سليمة أهم أهداف الدول المتطورة، فالإستثمار في الطاقة البشرية والإهتمام بها يزيد من فرصة الدولة في بناء ركيزة قوية والإستناد عليها في المستقبل، ومن أهم سبل الإهتمام بالطاقات البشرية والإستثمار في الأفراد تنشئتهم تنشئة سليمة هو الإهتمام بتكوينهم وتدريبهم، فالمؤسسات التربوية اليوم أصبحت تعد مصانع للطاقات البشرية لذلك نرى السعي الحثيث للدول في دراسة المناهج وتطوير البرامج الدراسية، والجزائر هي الأخرى أولت اليوم المورد البشري إهتماما كبيرا من خلال تعليمه وتكوينه أحسن تعليم وقد تجسد ذلك في الإصلاحات التي أقرها رئيس الجمهورية في إسناد مهمة تدريس التربية البدنية والرياضية لأساتذة مختصين من خريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهذا بعد الوعي التام بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية بل وإعتبارها الركيزة الأساسية للعملية التربوية التعليمية، فحصة التربية البدنية والرياضية تعتبر المادة الوحيدة في البرنامج التربوي التي تعتني بالجسد والعقل من خلال تطوير مهارات التلميذ النفسية البدنية والإجتماعية، ومن هذا الباب أردنا في هذه الدراسة تطوير هذه الفكرة وتدعيم هذه الغاية من خلال إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية ولتماسك الإجتماعي لتلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي، وقد توافقت نتائج الدراسة مع الفرضيات التي تبينناها في البداية كون حصة التربية البدنية والرياضية لها دكور كبير وفعال في تعزيز الصحة النفسية ولتماسك الإجتماعي عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي، ومن خلال كل ذلك يمكننا الإشادة بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية والإشارة لضرورة للنهوض بها أكثر من خلال إقامة ندوات وأيام تحسيسية تعريفيا بها وإبرازا لدورها وأهميتها في تطوير شخصية التلميذ ورعاية النشئ، بالإضافة للدعوة لإقامة أبحاث مشابهة تتناول أبعاد وأهداف

المادة، تكون إمتدادا للبحوث السابقة، بالإضافة لبحوث جديدة وبحوث جديدة من أجل تطوير المناهج لتحقيق أهداف وغايات المادة.

المراجع:

- سورة آل عمران، الآية 103، القرآن الكريم.
- الزعول، عماد عبد الرحيم، وعلي فاتح الهنداوي. (2014). مدخل إلى علم النفس (ط.08). العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي. ص 166.
- عيد، محمد إبراهيم. (2005). علم النفس الاجتماعي (ط.01). القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق. ص38.
- فهمي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية -دراسات في سيكولوجيا التكيف- (ط.03). القاهرة، مصر: مطبعة الخانجي. ص54.
- عليان، رحي مصطفى. (2001). البحث العلمي: أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته (ط.01). الأردن: بيت الأفكار الدولية. ص 47.
- بوشارب، بولوداني خالد. (2018، جانفي). " التماسك الاجتماعي ودلالاته البنائية الوظيفية". مجلة آفاق للعلوم، 03 (10)، (68-74).
- ديلم، رضوان، ونحال حميد. (2022، 09، 18). " المنشآت الرياضية الحديثة ودورها في تحقيق التماسك الاجتماعي بين لاعبي الفرق الرياضية - دراسة ميدانية بالمركبات الرياضية لولاية تيسمسيلت -". مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 70 (70)، (296-308)
- لخضر، عبد الرحمان، وعزيز، فيروز. (2002، 09، 05) " دور حصة التربية البدنية المدرسية في زيادة تحصيل طلاب المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجلفة-". مجلة مؤشر للدراسات الإستطلاعية، 02 (05)، (348-364).