

فاعلية برنامج تحضير ذهني مقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (15-17) سنة

زمالى حسان¹، حشاني رابح²

^{2,1} معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة، الجزائر

rabah.hachani@univ-tebessa.dz

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج تحضير ذهني مقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (15-17) سنة، وتمثل مجتمع البحث في تلميذات الثانويات الرياضية بولاية تبسة في حين اشتملت عينة البحث على التلميذات بأعمار (15-17) سنة، وقدر عددها بـ (30) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (25.64%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (117) تلميذة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بالاعتماد على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت كل مجموعة (15) تلميذة، تم استخدام مقياس التكيف الاجتماعي من إعداد محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (2007)، وبعد تطبيق البرنامج التحضيري الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوعاً. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذات الثانويات الرياضية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات بين متوسطات دلالة معنوية درجات أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التكيف الاجتماعي على القياس البعدي وكانت الفروق لصالح العينة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في مستوى التكيف الاجتماعي على القياسين القبلي والبعدي وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: التحضير الذهني، الثانوية الرياضية، التكيف الاجتماعي.

مقدمة:

يعيش فيه الإنسان في مجتمع كونه لا يستطيع أن يعيش في فراغ وتحدث داخل إطار هذا المجتمع عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً واجتماعياً، وتعرف هذه الطريقة أو

العملية في مجال علم النفس ويتفاعل معها في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتطبع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ من اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع على الوجه الذي يحقق للفرد قدرا من التكيف الشخصي الاجتماعي من خلال الالتزام بأخلاقيات المجتمع النابعة من تراثه الروحي والديني والتاريخي. (القمش، 2000، 39)

يمثل التكيف الاجتماعي سمة نفسية مهمة في مجالات دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، ورغم الأبحاث العديدة التي تناولتها، في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال الكثير من تفاعلاتها تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق، وخاصة مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية، والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلق بالكائن البشري، فالتكيف الاجتماعي قد يكون عقبة في طريق الفرد يحول بينه وبين إدراك ما يمتاز به من مواهب دفينه، ويقف حائلا بينه وبين إدراكه لمميزاته الحقيقية، ويفسد علاقاته الاجتماعية. (السباعي، 2010، 11)

يعتبر التحضير الذهني أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضاريا وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي.

وبما أنه أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي مجال الاستناد على أسس وتعاليم سليمة على نمط ما فاضت به البحوث العلمية، ونظرا للتطور الكبير الذي شهده مفهوم التعليم والتحضير من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، شملت مجالات بحثه جميع الجوانب من أجل المساهمة في رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والتي لا يمكن أن تستكمل مؤشراتها وتظهر دلالاتها إلا في ضوء نتائج لقياسات ومعطيات دقيقة وهادفة، كانت الحاجة لإجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين مختلف هذه الجوانب والتي من بينها الذهني، وبناء على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي تكمن أهميته في محاولة وضع برنامج تحضيري ذهني مقترح يساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذات الثانويات الرياضية، ومنه البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير الطاقة الانفعالية و تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي الأمثل.

مشكلة البحث:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانة ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته.

تعتبر المراهقة من المراحل الحساسة في حياة الفتاة وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب النفس - انفعالي حيث تفاجئ فيها المراهقة بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعلها تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتكيف والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية الاجتماعية والنفسية، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه.

وفي هذا المعنى أشار ستانلي هول إلى أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية. (إسماعيل، 1982، 20)

ويمثل التكيف الاجتماعي سمة نفسية مهمة في مجالات دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، ورغم الأبحاث العديدة التي تناولتها، في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال الكثير من تفاعلاتها تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق، وخاصة مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية، والعلاقات

البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلق بالكائن البشري، فالتكيف الاجتماعي قد يكون عقبة في طريق الفرد يحول بينه وبين إدراك ما يمتاز به من مواهب دفينية، ويقف حائلاً بينه وبين إدراكه لمميزاته الحقيقية، ويفسد علاقاته الاجتماعية. (السباعي، 2010، 11)

بناءً على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيس التالي:

- هل للبرنامج التحضيري الذهني المقترح فاعلية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة؟

هذا التساؤل الرئيس بدوره اندرج تحته التساؤلات التالية:

— ما مدى فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس القبلي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية؟

أهداف البحث:

- الكشف عن مدى فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياس القبلي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

- التعرف على الفروق في القياس البعدي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية.

حدود البحث:

- حدود بشرية: تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (15-17) سنة.

- حدود مكانية: الثانوية الرياضية لمدينة تبسة. (هي ثانوية مركزية واحدة توجد على مستوى عاصمة الولاية ذات طابع رياضي نخبوي خاصة بالمواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقاً ضمن

تدريس ملائم لمتطلبات الممارسة الرياضية للنخبة حيث تم أخذ جميع التلميذات بها كمجتمع للدراسة)

- حدود زمنية: الفترة الممتدة من 2022-11-06 إلى غاية 2023-05-09.

- حدود موضوعية: المتغير المستقل تحدد في البرنامج التحضيري الذهني المقترح، والمتغير التابع تحدد في التكيف الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

- التحضير الذهني: هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات الذهنية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، 30)

- التكيف: هو العملية الديناميكية المستمرة والتي يهدف بها الفرد إلى تغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بين رغباته وحاجاته وبين بيئته وبناء علاقات مرضية بينه وبين البيئة. (العنزي، 1998، 10)

- التكيف الاجتماعي: هو حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل إلى التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، ويصحبها شعور بالارتياح خاصة في مواقف مواجهة الآخرين. (شقيير، 1994، 17)

التعريف الإجرائي للتكيف الاجتماعي: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوصين على مقياس التكيف الاجتماعي المستخدم في البحث.

- الثانويات الرياضية: تضمن تدريس ملائم لمتطلبات الممارسة الرياضية للنخبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقاً. (المرسوم التنفيذي رقم 91-120، 1991، 2138)

المراقبة: وهي مرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني، والجنسي والذهني والنفسي. (عيسوي، 1999، 100)

الدراسات السابقة ذات الصلة:

دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011): والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وبلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي مستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)

دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003): وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمة القياس القبلي والبدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية. حيث بلغ

قوامها 31 مسنا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى أن البرنامج التروحي يؤثر إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - بينما تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، و 42.86% للقياس البعدي. (عبد الرحمن، 2003)

دراسة خميس، شيماء علي (2010): وهدفت إلى التعرف على مستوى السلوك المظهري والتكيف لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط، وكذا معرفة نوع العلاقة بين السلوك المظهري والتكيف لدى عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها 67 طالبة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى امتلاك عينة البحث لمستوى منخفض من السلوك المظهري ومستوى مرتفع من التكيف، إضافة إلى أنه هناك علاقة عكسية بين السلوك المظهري والتكيف لعينة البحث. (خميس، 2010)

فروض البحث:

- فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياس القبلي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التكيف الاجتماعي لدى تلميذات العينة التجريبية.

إجراءات البحث وأدواته

منهج البحث:

يعرف المنهج أنه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحث، ويعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك وتماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي.

تصميم البحث:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الاختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التحضيري الذهني المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلميذات الثانويات الرياضية لولاية تبسة بأعمار (15-17) سنة، فيما اشتملت عينة البحث على تلميذات الثانوية الرياضية (الإناث) بأعمار (15-17) سنة تخصص كرة اليد بمدينة تبسة، وقدر عددها بـ (30) تلميذة، وهذه العينة تشكل نسبة (25.64%) من مجتمع الأصل المتمثل في تلميذات الثانويات الرياضية (الإناث) بأعمار (15-17) سنة بولاية تبسة. والبالغ عددهن (117) تلميذة، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث تضم كل منهما (15) تلميذة.

أداة البحث:

- مقياس التكيف الاجتماعي: من إعداد محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (2007)، والمكون من (21) فقرة، حيث توزعت فقراته على (07) فقرات ضمن البعد الأول المتمثل في الثقة بالنفس و(07) فقرات ضمن البعد الثاني المتمثل في التواصل الاجتماعي و(07) فقرات ضمن البعد الثالث المتمثل في الاندماج الاجتماعي، وتكون الإجابة عليه وفق البدائل (نعم، لا، لا أدري) مع إعطاء الأوزان (3، 1، 2) لفقراته الإيجابية وبعبكسه للسلبية أي أن الدرجة العليا للمقياس هي (63) أما الدرجة الدنيا فهي (21).

الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

رغم أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعماله سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أننا أثرنا التحقق من ذلك.

- الصدق:

جدول رقم (01): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التكيف الاجتماعي:

الاندماج الاجتماعي	التواصل الاجتماعي	الثقة بالنفس	البعد	
-	-	1	قيمة - ر -	الثقة بالنفس
-	-	0.000	الاحتمالية	
-	-	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	دال **	النتيجة	
-	1	0.87	قيمة - ر -	التواصل الاجتماعي
-	0.000	0.000	الاحتمالية	
-	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	دال *	دال **	النتيجة	
1	0.79	0.84	قيمة - ر -	

0.000	0.000	0.000	الاحتمالية	الاندماج الاجتماعي
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
دال **	دال **	دال **	النتيجة	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدولين أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.79 و 0.87)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس التكيف الاجتماعي فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

- الثبات:

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب الثبات من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس التكيف الاجتماعي:

القياس المتغير	قيمة - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الثقة بالنفس	0.73	0.000	0.05	دال **
التواصل الاجتماعي	0.88	0.000	0.05	دال **
الاندماج الاجتماعي	0.81	0.000	0.05	دال **

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.73 و 0.88)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- الوسائل الديدانكتيكية: صافرة، ميقاتية، شريط ديكامتر، مشغل موسيقى، كراسي، طاولات....

- الوسائل البشرية: بالاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التحضيري والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

- البرنامج التحضيري الذهني المقترح الموجه نحو رفع مستوى التكيف الاجتماعي: بني هذا البرنامج التحضيري الذهني وفق المرجعية العلمية السليمة والأسس المنهجية الصارمة، بحيث أن جميع محتوياته موجهة نحو هدف تحسين التكيف الاجتماعي، وتم ذلك بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين، وانطلق الباحثان في بنائه للبرنامج التدريبي الذهني المقترح من قاعدة بيبليوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثا، واعتمدا في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التحضير الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا لرواد واختصاصي التحضير الذهني كل حسب اختصاصه، ذات نقاط التقاطع مع الهدف المرجو.

واعتمد الباحثان في هيكلة البرنامج على مقارنة المواجهة، والطريقة السلوكية - المعرفية، في حين تمثلت الاستراتيجيات المستعملة في محاور البرنامج، وتمثلت التقنيات في أبعاد البرنامج.

جدول رقم (03): يوضح محتوى البرنامج التحضيري الذهني والإطار الزمني لتنفيذه.

الأيام	محتوى الحصة	مدة الحصة
الأحد	* محاربة الضغوط النفسية - الاسترخاء	ساعة ونصف الساعة
الاثنين	* تحسين ديناميكية المجموعة - هيكلة الجماعة - روح الجماعة المعنوية - وحدة الفريق (التماسك)	ساعة ونصف الساعة
الأربعاء	* تفعيل الاتصال الإيجابي (البرمجة اللغوية العصبية) * محاربة الضغوط النفسية - محاربة التوتر	ساعة ونصف الساعة
الخميس	* تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية	ساعة ونصف الساعة

الدراسة الاستطلاعية:

المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى القاعة الرياضية للثانوية الرياضية لمدينة تبسة.

المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: بتاريخ (2022/11/06)، حيث تم إجراء القياسات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة وكذا الاختبارات والقياسات النفسية.
 - الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2022/11/11) إلى غاية (2022/11/15) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التحضيري الذهني المقترح.
- التجربة الرئيسية:**

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التحضيري الذهني المقترح الموجه نحو زيادة مستوى التكيف الاجتماعي وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر 2022 إلى غاية شهر ماي 2023، وبالتحديد من 2022/11/10 إلى غاية 2023/05/09.

الوسائل الإحصائية:

جنول رقم (04): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي: يتم حسابه من خلال جمع كافة القيم أو المفردات ومن ثم قسمة هذه القيم على العدد الخاص بها، والهدف من استخدامه هو الحصول على متوسط دقيق لقيم متغيرات البحث.	- (ت) ستيوننت أو اختبار ت للفروق: يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.
- الانحراف المعياري: هو التباعد أو الاختلاف بين هذه القيم فيما بينها، وعندما تكون الفروق كبيرة بين القيم، يكون التششت قليلا.	- معامل الارتباط (بيرسون): يقيس العلاقة الإحصائية، أو الارتباط، بين متغيرين مستمرين.
- التكرارات: يساهم في معرفة عدد المفردات التي تساوي أو تزيد عن قيمة مرجعية معينة أو قد تقل عن تلك القيمة.	- معامل الالتواء: يقيس مدى ارتفاع أو انخفاض أي منحى توزيع تكراري بالنسبة للتوزيع الطبيعي، ويستعمل لتحديد تفرطح التوزيعات مقارنة مع التوزيع الطبيعي.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 20.0) في المعالجة الإحصائية.

النتائج والمناقشة:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: "البرنامج التحضيري الذهني المقترح ذو فاعلية في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياس القبلي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة".

جدول رقم (05): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التكيف الاجتماعي	ضابطة	37.26	3.93	0.81	0.74	28	0.05	غير دل
	تجريبية	36.72	3.65					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت -

الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.701

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير التكيف الاجتماعي لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (0.81) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.701 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.74) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق، محمد السيد محمد (1997)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التحضير الذهني يلعب دوراً في تحقيق التكيف الاجتماعي، وهذا ما يؤكد ما ذهب إليه سعد الله والزهاوي بأن التحضير الذهني خصوصاً الإيجابي يساعد في تحسين التكيف الاجتماعي عن طريق دعم التقدير الإيجابي للقدرات البدنية والمهارية. (سعد الله والزهاوي، 2011، 166)

وفي هذا المعنى يشير الشربيني بأن التكيف الاجتماعي لا يمكن بناؤه عن طريق عمل أغلب الأشياء للطفل أو إنقاذه بأسرع ما يمكن في المواقف العادية البسيطة أو بتدليله، كذلك لن يثري الغضب على الطفل من خجله الذي أصبح مع أغلب الناس أو مضايقته، إن تحسين التكيف يكون بذكر مواضع قوة

الطفل ومواقف النجاح التي حققها وإنجازاته ويكون ذلك مع شيء من الفخر والتعجب لمواقف أخرى في المستقبل مع خلق مواقف تسد الثغرات التي لحقت بالطفل من قبل مع تعريف الطفل بأن كل فرد يخطئ ويصيب وليس من فرد معصوم من الأخطاء. (الشربيني، 1994، 111)

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: "البرنامج التحضيري الذهني المقترح ذو فاعلية في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياس البعدي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة".

جدول رقم (06): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي:

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التكيف الاجتماعي	ضابطة	39.23	3.27	4.19	0.000	28	0.05	دال **
	تجريبية	48.86	2.92					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت -

الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.701

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير التكيف الاجتماعي لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (4.19) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.701 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وهو ما تؤكد الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة صديق، محمد السيد محمد (1997)، دراسة عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في زيادة معدل التحسن في التكيف الاجتماعي وعليه فالتحضير الذهني يلعب دور في تحقيق التكيف الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومساييرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيراً تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته

وبيئته المحلية، ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: "البرنامج التحضيري الذهني المقترح ذو فاعلية في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياسين القبلي والبعدي لدى تلميذات العينة التجريبية".
جدول رقم (07): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعدية للعينة التجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي:

القياس المتغير	المتابعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التكيف الاجتماعي	قبلي	36.72	3.65	5.03	0.000	14	0.05	دال **
	بعدي	48.86	2.92					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).
الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.761
** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعدية للعينة التجريبية فيما يخص التكيف الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات قياسي المتابعة القبلية والبعدية المجموعة التجريبية لمتغير التكيف الاجتماعي لصالح القياس البعدي، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ (5.03) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن قيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة **صديق، محمد السيد محمد (1997)**، دراسة **عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين (2003)**، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التحضير الذهني يلعب دوراً في تحقيق التكيف الاجتماعي، وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة إلى تنمية فاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعداد الفرد لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياته مع ما يحدث في البيئة من تغيرات، والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية، وفي هذا المعنى يشير **الشربيني** بأنه يمكن تقسيم عملية التحضير على السلوك الاجتماعي إلى خطوات هي التعلم، والتقويم والممارسة، إن الطفل في حاجة إلى تعلم صور التفاعل

الاجتماعي في مواقف حية ثم معرفة وجهة نظره فيما شاهد وفيما تفاعل وما سوف يفعله في المناسبات القادمة، ثم إدخاله في مناسبات أخرى كي يلعب دورا آخر أو نفس الدور وهكذا مع شرح لكيفية التصرف في هذه المناسبات. (الشربيني، 1994، 111)

الاستنتاجات:

- فاعلية البرنامج التحضيري الذهني المقترح في زيادة مستوى التكيف الاجتماعي حسب القياس القبلي لدى تلميذات العينة التجريبية مقارنة بتلميذات العينة الضابطة.
- وجود فروق ذات بين متوسطات دلالة معنوية درجات أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التكيف الاجتماعي على القياس البعدي وكانت الفروق لصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في مستوى التكيف الاجتماعي على القياسين القبلي والبعدي وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- يراعى أن يوجه التدريب الذهني وفق أهداف محددة بدقة في ضوء خبرات النجاح.
- الاسترشاد بأهمية التدريب الذهني كأحد عوامل بلوغ النجاح وتحقيق النتائج العالية.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في القدرات الذهنية المرتبطة ببرامج التحضير الذهني.
- التأكيد على تخصيص الوقت الكافي لتحقيق أهداف التحضير الذهني.
- يراعى أن تكون مكونات البرنامج التحضيري الذهني متداخلة ومتكاملة بغرض بلوغ الأهداف المسطرة.
- يراعى أن تكون مكونات حصص البرنامج التحضيري الذهني متدرجة ومحددة بعناية

المراجع:

- إسماعيل، محمد عماد الدين. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم.
- حسن، عبد الحليم. (2001). علم النفس والنمو. مصر: مركز الإسكندرية.
- خميس، شميماء علي. (2010). السلوك المظهري وعلاقته بالتكيف لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط، مجلة علوم التربية الرياضية. (02). 03.
- السبعوي، فضيلة عرفات. (2010). التكيف الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- سعد الله، فرات جبار؛ الزهاوي، هه فال خورشيد. (2011). التحضير المعرفي والذهني للاعبين كرة القدم. ط1. عمان: دار دجلة.
- الشربيني، زكريا. (1994). المشكلات النفسية عند الأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.

- شقير، زينب محمود. (1994). دراسة في فاعلية الإرشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات من طالبات الجامعة في السعودية. مجلة التربية المعاصرة. 34.
- شمعون، محمد العربي؛ عبد النبي، جمال. (1996). التحضير الذهني في التنس. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- القمش، مصطفى؛ وآخرون. (2000). القياس والتقويم في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- عبد الرحمن، كاميليا زين العابدين. (2003). تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا: مصر.
- علاوي، محمد حسن؛ راتب، أسامة كامل. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العنزي، فريح عويد. (1998). علم نفس الشخصية. ط1. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- المرسوم التنفيذي رقم 91-120 بتاريخ 02 نوفمبر 1991. (1991). المتضمن إحداث أقسام رياضة، ودراسة، وتنظيمها وعملها. الجزائر: الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. 54.

The Effectiveness Of A Proposed Mental Preparatory Program In Achieving Social Adaptation Among Female Secondary School Students Aged (15-17) Years

Zemali Hassane¹, Hachani Rabah²

^{1,2} I.S.T.P.S.A, Echahid Cheikh Larbi Tebessi Universit – Tebessa, Algeria

Rabah.Hachani@Univ-Tebessa.Dz

Abstract

The aim of this research is to determine the impact of a proposed mental training program in achieving social adaptation among female high school students aged (15-17) years, in sports schools. The research community consisted of female high school students in sports schools in the state of Tebessa. The research sample included (30) students, representing (25.64%) of the research community, which consisted of (117) students. The sample was selected randomly.

The researchers employed an experimental methodology, specifically a pre-test/post-test design with two equivalent groups (control and experimental). The research sample was divided into two matched and homogeneous groups, with each group consisting of (15) students. After implementing the proposed mental training program with the experimental group over a period of (12) weeks,

measurements and tests were conducted. Suitable statistical methods were used, and based on the obtained results, the researchers concluded the following:

- The proposed mental training program was effective in achieving social adaptation among female high school students in sports schools.

Keywords: Mental training, sports high school, social adaptation.