وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

الرمـــــــــز : .....

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية من وجهة نظر الأساتذة في المرحلة الإبتدائية

دراسة ميدانية لإبتدائيات دائرة المنصورة ولاية برج بوعريريج

اعداد الطالب:

طالبي عبد الحق

إشراف الاستاذ:

د.سعودي جنيدي

السنة الجامعية :2026/2025

وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جــامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

الرمـــــــــز : .....

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية من وجهة نظر الأساتذة في المرحلة الإبتدائية

دراسة ميدانية لإبتدائيات دائرة المنصورة ولاية برج بوعريريج

اعداد الطالب:
طالبي عبد الحق

إشراف الاستاذ:
د. سعودي جنيدي

السنة الجامعية: 2026/2025

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لانبي بعده

أحمد الله كثيرا الذي وفقني لاتمام هذا العمل

و ماتوفيقي إلا بالله...

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المحترم

الدكتور:سعودي جنيدي

على إشر افه لهذه المذكرة وعلى توجيهاته القيمة

التي لم يبخل بها علي...

كما أتوجه بالشكر لجميع أساتذة قسم التربية البدنية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

وفي الأخير أقدم تشكر اتي الخالصة

لكل من قدم لي يد العون

إهداء

إلى من سارمعي منذ بداية الطريق حتى اللحظة وكان دافعا لي لكل نجاح

إلى من بذل كل غالي ونفيس في هذه الحياة

إلى مصدرالأمان وراحة البال "والدي الحبيب"

إلى روح القلب ونبض الحنان

إلى بلسم الجراح من صبرت وكافحت معي في هذه الحياة

إلى أعظم إنسانة في حياتي "والدتي الحبيبة"

إلى الذين أمرالله ببرهما وطاعتهما فقال جل وعلى "واخفض لهما جاح الذل

من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" اإلسراء 24

إلى كل العائلة وكل الأصدقاء

وإلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خاصة أستاذي المشرف سعودي جنيدي وكل زملاء الدراسة

خاصة جندل محمد عبد الرؤوف

قائمة المحتويات:

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	أ_ت
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	4
1 – 2 – فرضيات الدراسة	6
1 – 3 – أهمية الدراسة	6
1 – 4 – أهداف الدراسة	7
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	8
1 – 6 – الدراسات السابقة	13
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	17
الجانب النظري	
الفصل الثاني:حصة التربية البدنية والرياضية	**الصفحة**

تمهيد	21
2-1التربية البدنية	22
2-2علاقة التربية بالتربية البدنية	27
2-3 الأسس العلمية للتربية البدنية	29
2-4أهمية التربية البدنية	31
2-5التربية الرياضية	31
2-6 الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية	33
2-7 أهداف التربية البدنية في الجزائر	34
2-8 تقسيم درس التربية البدنية والرياضية	35
خلاصة	36
الفصل الثالث:الصحة النفسية	**الصفحة**
تمهيد	38
3-1 الصحـة النفسية	39
3-2 تطور الصحة النفسية	40
3-3 العوامل المؤثرة على الصحة النفسية	42
3-4 معايير الصحة النفسية	44
3-5 مظاهر الصحة النفسية	45
3-6 خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية	46
3-7 أهمية الصحة النفسية	47
3-8 أهداف الصحة النفسية	47
3-9 الصحة النفسية والمراهق	49
3-10 الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي	49
خلاصة	51
الجانب التطبيقي	

الفصل الرابع: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	**54**
4-1 – الدراسة الاستطلاعية	**55**
4-2 – منهج الدراسة	**55**
4-3 – متغيرات الدراسة	**55**
4-4 مجتمع وعينة الدراسة	**56**
4-5 – اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	**57**
4-6- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)	**58**
4-7 – تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	**63**
4-8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية	**64**
خلاصة	**65**
الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	**الصفحة**
5-1 – عرض النتائج	**67**
5-2 – تحليل النتائج	**73**
5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**75**
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
6 – 1 – الاستنتاج العام	**80**
6 -2 – الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	**80**
– قائمة المصادر والمراجع	**82**
– قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
عدد العينة الاستطلاعية من المجتمع الاصلي	1	55
توزيع أفراد مجتمع الدراسة على العينتين الإستطلاعية والأساسية	2	56
توزيع عبارات الاستبيان على المحاور	3	57
بدائل الاستبيان	4	57
معاملات الارتباط لعبارات المحور الأول	5	58
معاملات الارتباط لعبارات المحور الثاني	6	60
معاملات الارتباط لعبارات المحور الثالث	7	61
قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل	8	61
اختبار التوزيع الطبيعي (Kolmogorov–Smirnov)	9	62
جدول الإحصائي للمحور الأول	10	67
اختبار كاف تربيع لعبارات المحور الأول	11	68
اختبار كاف تربيع للمحور الأول	12	69
جدول الإحصائي للمحور الثاني	13	69
اختبار كاف تربيع لعبارات المحور الثاني	14	70
اختبار كاف تربيع للمحور الثاني	15	71
جدول الإحصائي للمحور الثالث	16	71
إختبار كاف تربيع لعبارات المحور الثالث	17	72
اختبار كاف تربيع للمحور الثالث	18	73

الملخص باللغة العربية :

اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة

دراسة ميدانية لإبتدائيات دائرة المنصورة ولاية برج بوعريريج

تهدف الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس ومعرفة دورها في تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) بالإضافة إلى معرفة دورها في التخفيف من الضغوط والتوتر وتحسين المزاج. قد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وشملت مجتمع دراسة يتمثل في أساتذة التعليم الابتدائي بدائرة المنصورة ولاية برج بوعريريج للموسم الدراسي 2026/2025، حيث تكوّن من 37 أستاذاً (30 كعينة أساسية و 7 كعينة استطلاعية).بالنسبة لأساليب جمع البيانات فقد تم الاعتماد على الاستبيان في الأخير تحصلنا على النتائج التالية : تؤدي حصة التربية البدنية والرياضية دوراً جوهرياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث تساهم الممارسة في شعورهم بالكفاءة والقدرة على الإنجاز. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بفعالية في تطوير المهارات الاجتماعية للتلاميذ، من خلال تنمية قيم التعاون والتواصل واحترام القواعد المنظمة للنشاط. تعمل حصة التربية البدنية والرياضية كأداة فعالة في التخفيف من الضغوط والتوتر لدى التلاميذ، مما يساعدهم في تحسين المزاج وتحقيق التوازن الانفعالي. وتم اقتراح توفير الوسائل والإمكانيات اللوجستية :ضرورة العمل على تهيئة الفضاءات والملاعب الرياضية الآمنة داخل المدارس الابتدائية، وتوفير العتاد والبيداغوجي اللازم لتسهيل تطبيق الأنشطة الحركية الفردية والجماعية المقررة.التركيز على الأهداف الوجدانية والسلوكية :توجيه أساتذة التعليم الابتدائي إلى عدم حصر أهداف الحصة في الجوانب البدنية الصرفة، بل ضرورة إدراج وضعيات بيداغوجية مقصودة تستهدف تعزيز الثقة بالنفس، الروح الرياضية، والعمل الجماعي.التكوين والتدريب المستمر :تنظيم دورات تكوينية وأيام دراسية لفائدة أساتذة المدرسة الابتدائية حول كيفية التعامل مع المناهج الحديثة (الجيل الثاني)، وتزويدهم بآليات دمج الأبعاد النفسية والاجتماعية أثناء تسيير حصة التربية البدنية.التوعية بأهمية الحصة :نشر الوعي بين الإدارات المدرسية وأولياء الأمور بأن حصة التربية البدنية والرياضية ليست حصة ترفيهية أو ثانوية، بل هي مادة بيداغوجية أساسية تساهم في التوازن النفسي والتحصيل الدراسي للتلميذ.الاهتمام بالفروق الفردية :مراعاة القدرات النفسية والبدنية المختلفة للتلاميذ أثناء الحصة، والتركيز على إدماج التلاميذ الخجولين أو الذين يعانون من القلق الاجتماعي عبر ألعاب جماعية تضمن تفاعلهم

الإيجابي.ووضع الفرضيات التالية: إجراء دراسة مشابهة تستهدف معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية من وجهة نظر التلاميذ أنفسهم أو أولياء أمورهم.دراسة وبحث معوقات تطبيق منهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) في المدرسة الابتدائية وسبل علاجها.تصميم برامج حركية مبرمجة مقترحة قائمة على الألعاب شبه الجماعية لقياس أثرها في خفض القلق وتحسين دافعية التعلم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

ملخص باللغة الإنجليزية

The Contributions of Physical Education and Sports Sessions to Enhancing Mental Health Concepts from the Perspective of Primary School Teachers

A Field Study in Primary Schools of Mansoura, Bordj Bou Arreridj

Abstract:

This study specifically aims to determine the fundamental role of physical education and sports sessions in enhancing self-confidence and developing essential social skills such as cooperation, communication, and respecting rules, while exploring its crucial impact on alleviating stress, anxiety, and improving overall mood among primary school students within the Mansoura district, Bordj Bou Arreridj province, during the 2025/2026 academic year. The study relied on a descriptive methodology, targeting a research community of primary school teachers with a sample consisting of 37 teachers, divided into 30 for the main study sample and 7 for the pilot sample, utilizing a well-designed questionnaire as the primary tool for data collection. The final results revealed that physical education and sports sessions play a vital, core role in boosting primary school students' self-confidence by strengthening their sense of competence and achievement, while effectively developing social skills through fostering cooperation, positive communication, and adherence to organized activity rules, as well as serving as a highly effective pedagogical tool for mitigating stress and psychological anxiety to achieve emotional balance and mood enhancement. Based on these findings, it is highly recommended to provide necessary logistical means by preparing safe sports fields and supplying modern pedagogical equipment to facilitate physical activities, while guiding teachers to focus heavily on affective and behavioral goals rather than limiting sessions to purely physical aspects. Furthermore, organizing continuous professional training and study days regarding the Second-Generation curricula is vital to help teachers integrate

psychological and social dimensions smoothly, alongside spreading awareness among school administrations and parents that physical education is a vital, non-recreational subject critical for psychological balance and academic achievement. Additionally, individual differences must be carefully considered by integrating introverted or socially anxious students through engaging group games; for future perspectives, the study proposes conducting similar research to examine the impact of these sessions from the perspectives of students and parents, investigating the main obstacles hindering the implementation of the Second-Generation physical education curriculum, and designing structured motor programs based on semi-group games to measure their direct effect on reducing anxiety and boosting learning motivation among primary school learners.

مقدمة

مقدمة:

تُعدّ مرحلة التعليم الابتدائي حجر الأساس والقاعدة الجوهرية التي تنهض عليها عملية بناء شخصية الفرد وتشكيل معالمها المستقبلية؛ فهي المرحلة الحيوية الحساسة التي يتجاوز فيها الطفل محيطه الأسري الضيق ليلج فضاءً مؤسساتياً منظماً، يكتسب من خلاله المبادئ الأولى للتعلم، والتربية، والتفاعل الاجتماعي. وفي هذه الفترة بالذات، تتبلور الملامح الأساسية للسمات النفسية، السلوكية، والمعرفية التي ترسم مساره الأكاديمي والحياتي فيما بعد. وتكتسي هذه المرحلة أهمية بالغة من الناحية النمائية، حيث يشهد الطفل طفرات نمو متسارعة ومتداخلة تشمل الجوانب الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية؛ هذا التداخل والنمو المطرد يفرض على القائمين على المنظومة التربوية مسؤولية بالغة الأهمية، تتمثل في ضرورة توفير بيئة تعليمية وتربوية متوازنة وديناميكية، تضمن للطفل نمواً سليماً متكاملاً، وتحميه من مظاهر الاضطراب، وتعمل على تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي داخل أسوار المدرسة وخارجها.

ومع تسارع وتيرة التحولات السوسيو–تكنولوجية التي يعيشها العالم المعاصر، وما صاحبها من تغيرات جوهرية وجذرية في أنماط الحياة اليومية، واجه الطفل المتمدرس جملة من التحديات المستجدة والمعقدة. فقد أدى الانغماس المفرط في العالم الرقمي، والانتشار الواسع للأجهزة الإلكترونية الذكية ووسائل الترفيه الافتراضية، إلى بروز معضلات سلوكية وصحية لم تكن مألوفة بنفس الحدة سابقاً، وعلى رأسها تنامي ظاهرة الخمول البدني، والكسل الحركي، وضغوط العزلة الاجتماعية التي تضعف مهارات التواصل المباشر لدى الناشئة. ولم تتوقف انعكاسات هذه التحولات عند حدود الضعف البدني، بل امتدت لتلقي بظلالها على البنية النفسية والانفعالية للتلاميذ؛ إذ باتت الضغوط الدراسية المتزايدة، والتنافس الأكاديمي، ومتطلبات التحصيل المعرفي المكثف عوامل مساعدة في ظهور مشكلات انفعالية متعددة كالقلق المدرسي، والتوتر النفسي، واهتزاز الثقة بالنفس، وصعوبات الاندماج والامتثال. وأمام هذا الواقع المعقد، بات من الضروري على البحث التربوي البحث عن قنوات وصمامات أمان بيداغوجية قادرة على إعادة التوازن المنشود بين متطلبات العقل وحاجات الجسد والنفس.

وفي خضم هذا السياق التربوي الحديث، تبرز التربية البدنية والرياضية كأحد المكونات الاستراتيجية والركائز الجوهرية في المنهاج التعليمي المعاصر؛ إذ لم تعد النظرة العلمية والبيداغوجية تنظر إلى حصة التربية البدنية باعتبارها مجرد نشاط ترفيهي ثانوي، أو وسيلة لتزجية الوقت وتفريغ الطاقات العشوائية داخل الفناء المدرسي، بل أصبحت مجالاً معرفياً، علمياً، وتربوياً قائماً بذاته، يستهدف تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية المتعلم من خلال استثمار النشاط الحركي الموجه وفق أسس بيداغوجية ومقاييس علمية مدروسة.

وتؤكد التوجهات التربوية الحديثة أن الممارسة الرياضية المدرجة في المناهج تشكل جزءاً لا يتجزأ من المخطط التعليمي العام، نظراً لفاعليتها العالية وتأثيرها المباشر في تنمية المهارات الحركية الأساسية، وتطوير العمليات العقلية كالانتباه والتركيز، فضلاً عن دورها الحاسم في صقل الجوانب الانفعالية والاجتماعية لدى التلاميذ وتوجيهها وجهة إيجابية بناءة.

وتكتسب حصة التربية البدنية والرياضية مشروعيتها وقيمتها المضاعفة في طور التعليم الابتدائي من خلال تقاطعها المباشر وتناغمها التام مع الخصائص النمائية للطفل في هذه السن، والمتمثلة في ميلها الفطري والغريزي نحو الحركة، واللعب، وحب الاستكشاف والتجريب. فمن خلال وضع التلميذ في سياقات حركية وألعاب جماعية وفردية منظمة، تتيح له الحصة فرصة مثالية للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات النفسية السلبية بطرق تربوية آمنة ومقبولة اجتماعياً. كما تساهم هذه الأنشطة بشكل فعال في تنمية روح المبادرة، وتعزيز استقلالية الفرد، وترسيخ مشاعر النجاح والكفاءة والإنجاز لديه، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر وعميق على مستويات تقديره لذاته، ويقوي من دعائم ثقته بنفسه وبقدراته البدنية والذهنية.

ومن منظور الصحة النفسية، التي تُعد المبتغى والمؤشر الحقيقي لسلامة نمو الطفل وتكيفه البيئي، فإن الممارسة البدنية ترتبط بهذا المفهوم ارتباطاً عضوياً لا ينفصم؛ فالصحة النفسية في الوسط المدرسي لا تعني مجرد خلو التلميذ من أعراض المرض السلوكي أو الاضطراب النفسي، بل تتجسد في قدرته على تحقيق الانسجام والرضا عن الذات، وضبط الانفعالات وتوجيهها، والتفاعل الإيجابي البنّاء مع الأقران والمعلمين، ومواجهة مختلف المواقف الحياتية والتعليمية بمرونة وكفاءة. وتثبت المعطيات التربوية والميدانية أن الانتظام في حصص التربية البدنية يسهم بشكل جلي في تحسين المزاج العام، وخفض حدة الكبت والتوتر، ورفع دافعية الإنجاز، مما يجعل من هذه الحصة فضاءً تربوياً واجتماعياً بامتياز، يتعلم الطفل من خلاله قيم العمل الجماعي، والانضباط الذاتي، وتحمل المسؤولية، وتشرّب روح المواطنة والمنافسة الشريفة القائمة على احترام القوانين وتقبل النتائج بروح رياضية.

ولما كان أستاذ المدرسة الابتدائية هو المحرك الأساسي للعملية التعليمية، والقطب الفاعل واللصيق بسلوكيات التلاميذ وتطورهم اليومي داخل أسوار المؤسسة، فإن رؤيته الميدانية وتقييمه للآثار النفسية والاجتماعية والبدنية للأنشطة الرياضية يشكلان ركيزة أساسية وعلمية لفهم واقع هذا النشاط ومدى ترجمته للأهداف البيداغوجية المسطرة. فالأستاذ بحكم قربه ومعايشته المستمرة للتلاميذ في مختلف وضعياتهم (القسم، الساحة، فضاء اللعب) يمتلك القدرة على رصد التغيرات السلوكية والنفسية، ويعد مصدراً حقيقياً لتقييم الأثر النفسي والاجتماعي لحصة التربية البدنية على سلوك المتعلمين وتوافقهم العام.

وتأسيساً على هذه الأهمية البالغة والمحورية، وفي ظل الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية والتوافق المدرسي داخل المؤسسات التربوية، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على الدور الحيوي والفعال الذي تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، وذلك من خلال استقراء واستطلاع وجهات نظر وملاحظات أساتذة التعليم الابتدائي بدائرة المنصورة التابعة لولاية برج بوعريريج. وترتكز المعالجة في هذا البحث على رصد وتحليل أبعاد نفسية واجتماعية جوهرية تشمل: تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات، تعزيز مهارات التكيف والتواصل والتفاعل الاجتماعي، ودور الحصة كآلية للتنفيس الانفعالي والتخفيف من حدة الضغوط والقلق المدرسي.

ومن أجل الإحاطة بمختلف جوانب الموضوع والإجابة العلمية الدقيقة عن تساؤلات الدراسة، تم تبني تصميم منهجي متكامل يقسم هذا البحث إلى شقين رئيسيين؛ شق نظري يعنى بالتأصيل المفاهيمي والنظري لمتغيرات الدراسة وسياقاتها النمائية والتربوية من خلال تفكيك المفاهيم المرتبطة بالتربية البدنية والصحة النفسية وعرض أدبيات البحث ذات الصلة، وشق ميداني تطبيقي يتمحور حول الإجراءات المنهجية المتبعة، من خلال تحديد مجتمع البحث، واختيار العينة الممثلة، وبناء وتطبيق أدوات جمع البيانات، وصولاً إلى المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها، صياغةً للاستنتاجات العامة وتقديم جملة من التوصيات والمقترحات العملية التي نأمل أن تخدم الحقل التربوي وتساهم في تفعيل دور الممارسة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ. تم تقسيم البحث إلى جانبين رئيسيين؛ جانب نظري يتناول الإطار المفاهيمي والنظري لمتغيرات الدراسة، من خلال عرض مختلف المفاهيم المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية والصحة النفسية وخصائص تلاميذ المرحلة الابتدائية، إلى جانب أهم الدراسات السابقة ذات الصلة. أما الجانب الميداني فيتضمن الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، ووصف مجتمع البحث وعينته وأدوات جمع البيانات، وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الأدبيات العلمية والدراسات السابقة، وصولًا إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات التي يمكن أن تسهم في تطوير الممارسة التربوية وتعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

الجانب

المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1-1إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الابتدائي من أهم المراحل النمائية في حياة الفرد حيث يوضع فيها الحجر الأساس لبناء الشخصية المتكاملة من جوانبها البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية. وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر وما صاحبها من تغيرات في نمط الحياة الرقمي وقلة النشاط الحركي. برزت تحديات نفسية واجتماعية جديدة تواجه تلاميذ المدارس مما جعل من الضروري إعادة النظر في الدور التربوي والنفسي للمواد الدراسية وعلى رأسها مادة التربية البدنية والرياضية لكن إذا أمعنّا النظر في وضعية التلميذ الحالية سنجد بيانات مثيرة للقلق. تُظهر التقارير التربوية والنفسية الحديثة أن هناك ارتفاعاً مقلقاً في مؤشرات القلق، نوبات الاكتئاب المكبوتة، ضعف تقدير الذات والشعور المستمر بالإحباط واللاجدوى خاصة بين الشباب والمراهقين. يرجع الباحثون هذا التدهور في الصحة النفسية لجيل اليوم إلى تغيرات اجتماعية عديدة من أبرزها نمط الحياة الحديث الذي يحتل عليه طابع الجمود الحركي أو بالأحرى خمول بدني وقلة النشاط البدني مع الإدمان المفرط على التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي. أدى هذا الواقع إلى ظاهرة تسمى "العزلة الاجتماعية الرقمية" وتؤكد في هذا الصدد دراسة سميث وآخرون (2021. Smith) أن الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية والخمول البدني يرتبطان ارتباطاً طردياً بارتفاع مستويات القلق الاجتماعي والاكتئاب المكبوت وضعف المهارات التواصلية لدى الأطفال وهو ما يجعلهم عرضة لمشاعر الاغتراب النفسي داخل بيئتهم المدرسية والاجتماعية . في ظل هذا الواقع السيكو-اجتماعي المعقد، لم تعد مادة التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي مجرد نشاط ترويحي ثانوي أو أداة لتفريغ الطاقة الزائدة، بل أصبحت استراتيجية قائمة بذاتها تهدف إلى إعادة التوازن الوجداني والنفسي للمتعلم وحول هذا الدور العلاجي والوقائي للحصة.تشير دراسة بن يوسف (2020) والتي ركزت على الطور الابتدائي إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تساهم بشكل فعال في خفض حدة الضغوط النفسية المتولدة عن الروتين الدراسي، وتعمل كصمام أمان لتفريغ الشحنات الانفعالية السلبية وتحويلها إلى طاقات إيجابية مقننة وموجهة.

فإن التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي لم تعد مجرد نشاط ترويحي أو وسيلة لتفريغ الطاقة الزائدة، بل أصبحت مادة تعليمية قائمة بذاتها، تهدف إلى تحقيق التوازن النفسي والوجداني للمتعلم. فالطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى بيئة تسمح له بالتعبير عن ذاته وتفريغ انفعالاته وبناء ثقته بنفسه بعيداً عن ضغوط القاعات الدراسية المغلقة والتقييمات الأكاديمية الصارمة. ومن هنا تبرز حصة التربية البدنية كمتنفس حيوي يساهم في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية التي تعد شرطاً أساسياً للنجاح الدراسي والتكيف الاجتماعي . وتتقاطع هذه الفكرة مع ما توصلت إليه دراسة البياتي (2018) والتي ركزت على المتغيرات السيكولوجية،

حيث أكدت نتائجها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة المنتظمة في حصص التربية البدنية والرفع من مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المتعلمين، بالإضافة إلى تنمية دافعية الإنجاز لديهم .

ولا يقتصر دور حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي فقط بل يمتد ليشمل الجانب الاجتماعي أيضا . فإن البعد الاجتماعي للحصة لا يقل أهمية عن البعد النفسي؛ فالألعاب الجماعية والورشات الرياضية تُجبر الطفل على الخروج من قوقعته الافتراضية والانخراط في تفاعل اجتماعي حقيقي. وهذا ما أثبتته دراسة هانسن والين (Hansen and Allen,2019)في بحث ميداني عالمي حيث وجدا أن برامج التربية البدنية الموجهة تلعب دوراً محورياً في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي، وتساهم في خفض السلوك العدواني والحد من مظاهر الانطواء والعزلة من خلال بث الروح الرياضية وقيم العمل الجماعي.

وتتجلى مشكلة الدراسة في ملاحظة وجود فجوة بين الأهداف المسطرة لمنهاج التربية البدنية وبين الواقع النفسي للتلاميذ الذين يعانون من ضغوط دراسية مستمرة، مما قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات انطوائية أو عدوانية أو ضعف في تقدير الذات. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الدور المحوري الذي تلعبه حصة التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر الأساتذة، باعتبارهم الطرف الأكثر احتكاكاً وملاحظة للتغيرات السلوكية للتلاميذ فوجب استقراء وجهة نظره وحصيلته الميدانية لتقييم هذا الدور. وتتفق هذه المقاربة مع دراسة الخالدي (2022) التي أوصت بضرورة الاعتماد على تقييم الأساتذة وملاحظاتهم الميدانية كأداة أساسية لقياس الأثر النفسي والاجتماعي للأنشطة الرياضية المدرسية، باعتبارهم الأكثر قدرة على رصد السلوك الحركي واللفظي للمتعلم وتفسيره..

وعليه يمكن صياغة التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

- **هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة؟**

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟
2. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) لدى التلاميذ؟

3. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط والتوتر وتحسين المزاج لدى التلاميذ؟

1-2فرضيات الدراسة :

بناءً على التساؤل العام و التساؤلات الجزئية للدراسة ، قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية :.

الفرضية العامة:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بشكل إيجابي وفعال في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة.

الفرضيات الجزئية:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) .
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط والتوتر وتحسين المزاج.

1-3أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال الاعتبارات التالية:

1. الأهمية العلمية (النظرية):

- إثراء المكتبة الأكاديمية :تقديم إضافة علمية للمكتبة التربوية والرياضية من خلال الربط بين النشاط البدني والصحة النفسية في مرحلة الطفولة، وهي مرحلة حرجة وحساسة في بناء الشخصية المتكاملة.
- تأصيل المفاهيم النفس-رياضية :المساهمة في تأصيل المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية المدرسية، وإبراز الدور "الوقائي" و"العلاجي" للتربية البدنية في مواجهة الاضطرابات السلوكية البسيطة لدى التلاميذ.
- فتح آفاق بحثية جديدة :توفير قاعدة بيانات ومنطلق نظري لباحثين آخرين لإجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية أخرى مرتبطة بالنشاط الرياضي المدرسي.

2. الأهمية العملية (التطبيقية):

- تطوير الأداء المهني للأساتذة :تزويد أساتذة التعليم الابتدائي بإطار معرفي وعملي حول كيفية استغلال حصة الرياضة كأداة للدعم النفسي والاجتماعي، وتغيير النظرة التقليدية للحصة من مجرد نشاط بدني إلى نشاط تربوي نفسي متكامل.
- تحسين جودة الحياة المدرسية :المساهمة في خلق بيئة مدرسية جاذبة للتلاميذ من خلال تفعيل الجوانب الترفيهية في حصة التربية البدنية، مما يقلل من حدة الضغوط الأكاديمية والنفور المدرسي.
- توجيه صناع القرار التربوي :تقديم نتائج وتوصيات ميدانية للمشرفين التربويين ومصممي المناهج حول ضرورة دمج الأهداف النفسية والاجتماعية بشكل صريح وممنهج ضمن برامج التربية البدنية والرياضية.
- خدمة التلميذ (المستفيد الأول) :تهدف الدراسة في نهايتها إلى تحسين الحالة النفسية للتلميذ، وتعزيز ثقته بنفسه، وتطوير مهاراته الاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على تحصيله الدراسي وتوافقه مع المجتمع المدرسي.

1-4أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

أ. معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس

ب. معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) .

ج. معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط والتوتر وتحسين المزاج.

1-5تحديد المفاهيم والمصطلحات :

حصة التربية البدنية والرياضية

التعريف اللغوي:

الحصة :هي النصيب أو الفترة الزمنية المخصصة لنشاط معين.

التربية :مشتقة من "ربا" بمعنى نما وزاد، وهي عملية تنمية وتطوير القوى الجسدية والعقلية والخلقية.

البدنية :نسبة إلى البدن وهو الجسد.

التعريف الاصطلاحي :

هي ذلك الجانب المتكامل من التربية العامة، الذي يعمل عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والمبرمجة على بناء المواطن الصالح من النواحي البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، تحت إشراف قيادة تربوية متخصصة (الأستاذ) لتحقيق أهداف تربوية محددة.

التعريف الاجرائي :

هي الفترة الزمنية الرسمية المبرمجة ضمن الجدول الزمني الأسبوعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية المقدرة بساعة في الأسبوع لكل قسم ، والتي يمارس فيها التلاميذ مجموعة من الأنشطة الحركية والرياضية تحت إشراف الأستاذ، ونسعى في هذه الدراسة لقياس دورها في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم.

الصحة النفسية

التعريف اللغوي :

الصحة :هي السلامة من المرض والعلة، وهي حالة من القوة والعافية.

النفسية :نسبة إلى النفس، وهي مجموع الخصائص والسمات التي تميز شخصية الفرد ومشاعره وسلوكه.

التعريف الاصطلاحي :

هي حالة من التوافق النفسي والاجتماعي، يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على استغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، مع القدرة على مواجهة أزمات الحياة العادية والضغوط النفسية بنوع من المرونة والاتزان.

التعريف الاجرائي :

هي الحالة التي يتمتع بها تلميذ المرحلة الابتدائية من توازن وجداني، وثقة بالنفس، وقدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع أقرانه، وخلوه من مظاهر التوتر والقلق الزائد، والتي تظهر تجلياتها من خلال سلوكه أثناء وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الثقة بالنفس

التعريف اللغوي :

هي اطمئنان النفس إلى قدراتها، واليقين بكفاءتها في إنجاز الأمور.

التعريف الإصطلاحي :

"إيمان الفرد بقدراته، وإمكاناته، وأحكامه، وقراراته، وشعوره بأنه قادر على مواجهة تحديات الحياة".(عبد الرحمان ،2023،ص142)

التعريف الإجرائي:

هي حالة يقين التلميذ بقدراته البدنية والحركية، وشعوره بالكفاءة في أداء المهام الرياضية المطلوبة منه، وتظهر تجلياتها في إقبال التلميذ على المشاركة التلقائية والمبادرة في تنفيذ الأنشطة الحركية دون تردد أو خوف من الفشل أثناء حصة التربية البدنية.

تقدير الذات :

التعريف اللغوي :

هو تقييم المرء لقيمته الذاتية ومكانته عند نفسه.

التعريف الإصطلاحي:

"التقييم الذي يقوم به الفرد لنفسه، والذي يعكس مقدار الرضا عن الذات، وتقبلها، والشعور بالاستحقاق".**(محمود،2024،ص89)**

التعريف الإجرائي:

هي شعور التلميذ بقيمته الشخصية وقبوله لذاته من خلال إنجازاته الرياضية، وتظهر تجلياتها في نظرة التلميذ الإيجابية لقدراته البدنية، واعتزازه بنفسه عند تحقيق الأهداف الفردية أو الجماعية خلال ممارسة الحصة.

المهارات الاجتماعية :

التعريف اللغوي :

هي القدرات المكتسبة للتفاعل مع المحيط البشري.

التعريف الإصطلاحي:

"مجموعة السلوكيات المكتسبة التي تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بطريقة مقبولة اجتماعياً، وتضمن تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية".

التعريف الإجرائي:

هي قدرة التلميذ على تكوين علاقات إيجابية مع زملائه، وتظهر تجلياتها في التزامه بالعمل الجماعي، وتبادل الأدوار، وإظهار روح التعاون والمساعدة، والقدرة على حل الخلافات البسيطة التي قد تنشأ أثناء الألعاب والأنشطة الرياضية.

التواصل

التعريف اللغوي:

من الوصل، وهو مشاركة المعلومات أو إيصالها.

التعريف الإصطلاحي:

"عملية تبادل المعلومات، والأفكار، والمشاعر بين طرفين أو أكثر من خلال رموز أو لغات مشتركة، بهدف التأثير أو التأثر".(ناصر،2024،ص32)

التعريف الإجرائي:

هي كفاءة التلميذ في تبادل الأفكار والمشاعر مع أقرانه ومعلمه، وتظهر تجلياتها في وضوح التعبير عن احتياجاته، وفهم التعليمات الرياضية، والقدرة على الاستماع والإنصات لزملائه بفعالية أثناء أداء الأنشطة البدنية.

احترام القواعد

التعريف اللغوي:

الامتثال للضوابط والأنظمة الموضوعة.

التعريف الإصطلاحي:

"الالتزام الواعي والمعايير والقوانين المنظمة للسلوك داخل الجماعة، انطلاقاً من الإيمان بضرورتها لضمان النظام والعدالة".(السعيد،2023،ص210)

التعريف الإجرائي:

هي حالة التزام التلميذ بالأنظمة والضوابط المنظمة للممارسة الرياضية، وتظهر تجلياتها في تقيد التلميذ بقوانين اللعبة، واحترامه لقرارات المعلم، والالتزام بالنظام داخل الملعب وخارجه خلال الحصة.

الضغوط

التعريف اللغوي:

هي الأثقال أو الأحمال التي تقع على الإنسان وتسبب له ثقلاً.

التعريف الإصطلاحي:

"المثيرات أو المواقف الخارجية والداخلية التي تخل بالتوازن النفسي والفسيولوجي للفرد وتتطلب منه بذل جهد للتكيف". (بن عبد الله،2024،ص115)

التعريف الإجرائي:

هي الحالة التي يواجه فيها التلميذ مواقف صعبة أو أعباء مدرسية تثير لديه عبئاً نفسياً، وتظهر تجلياتها في قدرة حصة التربية البدنية على تفريغ هذه الشحنات وتخفيف حدة الانفعالات السلبية التي يظهرها التلميذ قبل أو أثناء وجوده في البيئة الصفية.

التوتر

التعريف اللغوي:

حالة من الشد أو القلق وعدم الاسترخاء.

التعريف الإصطلاحي:

"حالة انفعالية وجسدية غير سارة، تظهر في صورة قلق أو استثارة عصبية نتيجة توقع خطر أو عجز عن مواجهة موقف ما".(فخري،2025،ص74)

التعريف الإجرائي:

هي حالة الانفعال والشد العصبي التي تظهر على التلميذ، وتظهر تجلياتها في مدى تخلص التلميذ من علامات القلق، التردد، أو التشنج العضلي والانفعالي، واستبدالها بحالة من الاسترخاء والهدوء بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة البدنية المقررة.

تحسين المزاج

التعريف اللغوي:

تعديل الحالة الشعورية نحو الأفضل.

التعريف الإصطلاحي:

"مجموعة الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتبعها الفرد للتخلص من المشاعر السلبية واستبدالها بحالة انفعالية أكثر توازناً وإيجابية".(عبد الفتاح،2024،ص198)

التعريف الإجرائي:

هي الحالة الانفعالية الإيجابية التي يصل إليها التلميذ، وتظهر تجلياتها في تحول سلوك التلميذ من الانطواء أو الضيق إلى حالة من الحيوية، المرح، والإقبال على النشاط الدراسي والرياضي، وذلك كأثر مباشر وملاحظ بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية.

1-6الدراسات السابقة :

لكل دراسة بحثية وعلمية تعد الدراسات السابقة هي الدليل الوحيد الذي يمكن للطالب الباحث ان يقوم باستدلال نتائج دراسته وربطها مع نتائج الدراسات السابقة لتقوية اجاباته وتقوية دراسته العلمية بحيث يعرفها رابح تركي الدراسات السابقة على أنها "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه".

الدراسة الأولى: 2014-2015

والتي كانت دراسة ماستر بعنوان انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة االثانوية من إعداد كل من بوعزيز محمد، جبوري بن عمر ،زبشي نور الدين، والتي كانت هاته الدراسة لها

أهداف الدراسة : معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين وغير ممارسين) عند مختلف الجنسين .

عينة الدراسة :316 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية ببعض ثانويات ولاية معسكر بطريقة عشوائية اختارو عشر مؤسسات تعليمية ، وتم اختيارهم عن طريق القرعة وتم توزيعها على مجموعتين ، مجموعة شملت 160 تلميذ وتلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية . مجموعة ثانية تضمنت 154 تلميذ وتلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي .

أداة الدراسة: إستبيان التوافق النفسي العام

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

نتائج الدراسة: ومن خلال الجانب التطبيقي توصل الباحثون إلى:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم
- الإتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة
- إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل :الثقة بالنفس ، الإتزان الانفعالي ، التحكم في النفسي ، انخفاض التوتر ، انخفاض في التعبيرات العدوانية
- المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الإضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب ...إلخ ،من خلال هاته النتائج تبعث للتفاؤل .

الدراسة الثانية : 2021

دراسة ماستر قام بها الباحث العكروت سعيد بعنوان دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

معرفة أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لجى تلاميذ مرحلة الثانوية لولاية المدية . من وجهة نظر التلاميذ.

المنهج المتبع : استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة:100 تلميذ المرحلة الثانوية تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

أداة الدراسة : إستبيان

نتائج الدراسة: وتم التوصل إلى أن :

للرياضة المدرسية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الدراسة الثالثة:2022-2023

هي دراسة ماستر قام بها الباحثان حمداوي سفيان ، نويوة عمار بعنوان دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15سنة)

أهداف الدراسة : هدفت هاته الدراسة إلى

- التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة أثناء حصة التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة أثناء حصة التربية البدنية في تعزيز الصحة بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس ، التفاؤل ، الفعالية) من خلال التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الفردية والجماعية) المقررة في المنهاج في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.

عينة الدراسة:40 أستاذ من أساتذة متوسطات بلدية بسكرة بولاية بسكرة بطريقة عشوائية

أداة الدراسة: إستبيان

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

نتائج الدراسة : وتم التوصل إلى النتائج التالية

أ. لا يمكن تطبيق الأهداف النفسية (الثقة بالنفس ، التفاؤل،الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية؟

ب. لا يمكن تنفيذ الأنشطة التعليمية (الفردية والجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع.

الدراسة الرابعة: 2023-2024

هي دراسة ماستر قام بها كل من الباحثين ديلم رضوان ، نحال حميد التي بعنوان حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي- دراسة ميدانية بثانويات مدينة تيسمسيلت-

أهداف الدراسة: بحيث هدفت هاته الدراسة إلى :

- إعطاء فكرة 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 .

عينة الدراسة :100 تلميذ ممارس للرياضة من خلال التربية البدنية والرياضية ، 50 تلميذ معفي أختيرو بطريقة عشوائية من ثانويات مدينة تيسمسيلت.

منهج الدراسة :المنهج الوصفي

أداة الدراسة :بحيث أستخدم الباحثان في هاته الدراسة لتحقق من الفرضيات أستخدما مقياس الصحة النفسية ومقياس التماسك الاجتماعي.

نتائج الدراسة: تم التوصل إلى نتائج التالية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفعال في تحقيق الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي عند تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي.
- 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 الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الإنجذاب الفردي نحو مهمة الفريق .

الدراسة الخامسة : 2023-2024

للباحثة فطوم كرامي وهي دراسة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي بعنوان الدراسة الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمتوسطة كدية الشوف ببلدية القرارة ولاية غرداية

أهداف الدراسة: بحيث هدفت الدراسة إلى :

- معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- الكشف عن المعاناة النفسية التي يعاني منها تلاميذ الرابعة متوسط.
- معرفة مستوى الدافعية للتعلم عند تلاميذ الرابعة متوسط .

- الكشف عن الفروق في الصحة النفسية والدافعية للمتعلم تبعا لمتغير الجنس .
- إثراء البحث العلمي .

عينة الدراسة : 100 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

أداة الدراسة : إستبيان كل من الصحة النفسية والدافعية للتعلم.

نتائج الدراسة : توصلت الباحثة إلى جملة من الدراسات والتي كانت كالتالي:

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- وجود مستوى متوسط لصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- وجود مستوى متوسط لدافعية التعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والدافعية للتعلم تعزى لمتغير الجنس .

1-7مميزات الدراسة الحالية :

تتميز الدراسة الحالية بمجموعة من الخصائص العلمية والميدانية التي تجعلها إضافة نوعية للمكتبة التربوية والرياضية، ويمكن تلخيص هذه المميزات في النقاط التالية:

◄ التركيز على مرحلة نمائية ذهبية:

تستهدف الدراسة مرحلة التعليم الابتدائي، وهي الفترة التي يُوضع فيها الحجر الأساس لبناء الشخصية المتكاملة من جوانبها البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية. كما تسعى لفهم مدى استجابة الأنشطة الرياضية للاحتياجات الوجدانية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

◄ معالجة قضايا عصرية (الفجوة الرقمية):

تنفرد الدراسة بربط ممارسة النشاط البدني بالتحديات الحديثة، مثل "العزلة الاجتماعية الرقمية" والإدمان المفرط على التكنولوجيا. فهي تحاول تقديم حصة التربية البدنية كحل عملي لقلة النشاط الحركي والجمود الناتج عن نمط الحياة الرقمي.

◄ تبني المقاربة النفس-تربوية الشاملة:

لا تكتفي الدراسة بالنظر إلى الجانب الحركي فقط، بل تركز على:

إبراز الدور "الوقائي" و"العلاجي" للتربية البدنية في مواجهة الاضطرابات السلوكية البسيطة.

اعتبار الحصة "مختبراً أساسياً" لبناء الشخصية المتوازنة بدلاً من كونها مجرد وقت للعب.

تعزيز مفاهيم الثقة بالنفس، تقدير الذات، وصورة الجسد من خلال التفاعل الحركي.

◄ المصداقية الميدانية (صوت الأستاذ):

تعتمد الدراسة على استطلاع وجهة نظر الأساتذة، وهم الطرف الأكثر احتكاكاً وقدرة على ملاحظة التغيرات السلوكية والنفسية للتلاميذ في الميدان. كما تهدف إلى تطوير أدائهم المهني عبر تزويدهم بإطار معرفي لاستغلال الحصة كأداة للدعم النفسي.

◄ التكامل بين الجوانب العلمية والتطبيقية:

تجمع الدراسة بين عدة مستويات من الأهمية:

علمياً: إثراء المكتبة الأكاديمية بالربط بين النشاط البدني والصحة النفسية.

عملياً: تقديم توصيات ميدانية لصناع القرار التربوي لدمج الأهداف النفسية في المناهج بشكل ممنهج.

اجتماعياً: تحسين جودة الحياة المدرسية وتخفيف حدة النفور المدرسي والضغوط الأكاديمية.

◄ الدقة المنهجية والمصطلحات:

تتميز الدراسة بتقديم تعريفات دقيقة (لغوية، اصطلاحية، وإجرائية) لمصطلحات البحث، مما يرفع من مستوى ضبط المتغيرات وقياسها ميدانياً بشكل سليم.

الجانب

النظري

الفصل الثاني:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعد التربية البدنية الرياضية مادة تربوية اساسية داخل المنظومة التعليمية لما لها من دور فعال في تنمية الجوانب البدنية و النفسية و العقلية والاجتماعية لدى المتعلم وهلى خلاف الاعتقاد السائد الذي يحصرها في مجرد حركات بدنية وأنشطة ترفيهية، فإن التربية البدنية تمثل وسيلة تربوية متكاملة تسهم في بناء شخصية الفرد بصورة متوازنة .

وبالنظر إلى الايجابيات التي تحققها التربية البدنية على الفرد والمجتمع فقد أولت معظم الدول إهتماما كبيرا بهذا المجال وجعلته جزءا أساسيا من برامجها التعليمية. وتعد الجزائر من بين الدول التي منحت التربية البدنية مكانة داخل منظومتها التربوية ، حيث اصبحت مادة تعليمية لها مناهجها وأهدافها وطرائق تدريسها.

في هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على ماهية التربية البدنية والرياضية , والتي نتناول فيها مفهوم التربية ، مفهوم التربية البدنية ، علاقتها بالتربية ، واقع التربية البدنية في الجزائر .....إلخ

2-1-التربية البدنية والرياضية :

2-1-1-مفهوم التربية :

يعيش الانسان منذ ولادته داخل جماعه اجتماعيه اذ يحتاج الى الرعاية والتوجيه والتنشئة حتى يصبح قادرا على الاعتماد على نفسه صالحا في المجتمع الذي ينتمي اليه ولا تقتصر التربية على جانب واحد من جوانب من جوانب شخصيه الفرض الفرد بل تشمل مختلف الابعاد العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية . (هادي مشعان ربيع ,2006 ص 14)

وتعرف التربية البدنية بانها عمليه تفاعل مستمرة بين الفرد وبيئته الاجتماعية تهدف الى تحقيق التوافق والتكيف مع متطلبات المجتمع وظروفه الثقافية والحضارية كما تعد التربية عملية شاملة لا تقتصر على المدرسة فقط بل تمتد الى مختلف المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة والمسجد ووسائل الاعلام والأنشطة الثقافية والرياضية (محمد عوض بيوني، 1992،ص9)

و لكي تتم التربية فلا بد من وجود مربي ومتربي ووسط يتم فيه العملية التربوية حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي (نوال إبراهيم شلتوت، 2007 , ص9)

في إطار تنظيمي كالمناهج , ومن هذا المنطلق فإن التربية مجالا لتربية الفرد جسميا وعاطفيا ومعرفيا ومهاريا , وقد تكون غير مقننة كما في النوادي والصحف والتلفزيون .....إلخ

2-1-2-تعريف التربية:

لغة:

مأخوذة من الفعل ربي بمعنى النمو والإزدياد , حيث نقول ربى الوالد ولده بمعنى غذاه وجعله ينمو ويزداد وربى في بيت فلان بمعنى نما ونشأ فيه , كما جاء في قوله تعالى " وقل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا " أي بمعنى كما إهتاما بي وساعداني على النمو والإزدياد حيث أصبحت ما أنا عليه من هيئة جسمية وقدرة عقلية وحالة نفسية وعلاقات إجتماعية (هادي مشعان ربيع, مصدر سبق ذكره)

و كذلك في قوله تعالى " وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء إهتزت وربت " أي بمعنى نمى وزاد (أحمد محمد الطيب, ص19).

إصطلاحا :

يختلف تعريف التربية باختلاف وجهات النظر ويتعدد حسب الجوانب والمجالات المؤثرة فيها والمتأثرة بها ومن بين بعض التعاريف نجد أن البعض يعرفها أنها تعني نقل التراث الثقافي من جيل قد تم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنميته أما أفلاطون " أن التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال والكمال " أما أرسطو فيقول " أن الغرض من التربية هو إعداد العقل لكسب العلم (أمين أنور حولي ,2001 ص9)

ابن سينا "التربية هي الوسيلة لإعداد الناشئين للدين والدنيا في آن واحد وتكوينه عقليا وخلقيا وجعله قادرا على اكتساب صناعة تناسب ميوله وطبيعته وتمكنه من كسب عيشه " ويقول يستالوزي " أن التربية هي تنمية كل قوى الطفل تنمية متلائمة " أما دور كايم " التربية بأنها الإجراء الذي تمارسه الأجيال أكبر سنا على الأجيال التي لم تستعد بعد للحياة الاجتماعية " وهدفها هو إيقاظ وتنمية تلك الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية للطفل التي يتطلبها منه كل من المجتمع والبيئة التي أعد من أجلها . (مصدر سابق)

و يرى جون دوي " التربية هي الحياة نفسها وليست مجرد إعداد للحياة , وهي عملية نمو وعملية تعلم وعملية بناء وتجديد مستمر للخبرة وعملية اجتماع .

. وعرفها أفلاطون كذلك بأنها هي إعداد للعقل الإنساني بإعتباره مصدر المعرفة ووسيلتها وهنا يصبح هدف التربية تحصيل المعرفة وترقيتها بالتأمل والتفكير المستمر وتدريب العقل للوصول إلى المطلق والحق والخير , وقد سادت هذه النزعة الفكر المثالي بصفة عامة , خاصة المثالية المرتبطة بأفلاطون فقد ركز على تنمية العقل وتدريبه على إدراك الحقائق العليا وهي حقائق علمية نظرية في المكان الأول وأهملت كل الإهمال الجوانب الأخرى للنمو الإنساني كالجوانب المهارية أو الوجدانية ونستنتج ذلك أن إحتلت العلوم والدراسات النظرية مكان الصدارة في برامج الدراسة والتي صارت تركز على تنمية الملكات العقلية " كما عرفها البعض بأنها عملية حفظ التراث الثقافي ونقله من جيل إلى جيل وقد إرتبط هذا التعريف بنمو الفلسفة الإنسانية التي نظرت إلى التربية كأداة لنقل الثقافة والمحافظة على تقاليد وعادات وقيم المجتمع تحقيق الإستمرار بقائه، فالتربية عملية تكيف بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه ولا يأتي هذا التكيف إلا إذا قبل الفرد عاداته وقيم وتقاليد مجتمعه وسلك وفقا لها فالتغيرات الجديدة التي تطرأ على المجتمع في ثقافته المادية واللامادية تتطلب إيجار أنماط سلوكية تتفق مع تلك التغيرات وإيجاد المواقف التربوية المناسبة لإشارة نزعة الإبتكار والتجديد عند الأفراد ويتبع ذلك لكشف عن الأفراد ذوي المواهب لرعايتهم والعناية بهم .

. التربية عملية التكيف عن القوى الكامنة في الإنسان بغية الوصول للكمال.

التربية إنها عملية النمو الذي يؤدي إلى مزيد من النمو فالفرد في حياته يمر بمواقف متعاقبة يحصل منها على شيء معين أو فائدة معينة تعرف بالخبرة (علي صالح جوهر , 2004 ص14)

أما مارغريت " التربية هي العملية الثقافية والطريقة التي يصبح بها الوليد الإنساني الجديد عضوا كاملا في مجتمع إنساني معين "

. وهرمان عرفها " بأنها العملية الخارجية للتوافق الممتاز مع الله من جانب الإنسان الحر الواعي الناضج جسميا وعقليا وقد ورد عن المؤتمر الذي عقد تحت رعاية اللجنة الدولية للتربية تقرير بعنوان تعلم لتكون جاء فيه " أن التربية هي العمل المنسق المقصود الهادف إلى نقل المعرفة وخلق القابليات وتكوين الإنسان والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة "(أحمد محمد الطيب, ص2)

. وفي الأخير نستنتج أن التربية هي عملية نمو مزدوجة لكل من الفرد والمجتمع ترمي إلى التنمية الشاملة لكل منهما وإلى مساعدة الفرد على تحقيق التعلم والتغير المرغوب في سلوكه، وعلى بناء خبراته وتجديدها وتعميقها والانتقال من طور الفردية إلى طور الإجتماعي وعلى تشكيل شخصيته وفق توقعات المجتمع وعلى إكسابه معايير والتقاليد والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه إضافة إلى اللغة التي تسير له عملية الاتصال والتفاعل بينه وبين أفراد مجتمعه .

2-1-3-مفهوم التربية البدنية:

إن التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهو نظام تربوي يسهم في نضج ونمو الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية أي أنها تربية من خلال الحركة وقد أشاروا خبراء التربية البدنية إلى بعض المفاهيم منها:

"أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف على تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.(أمين أنور خولي , 2001 ص29 ,)

أو هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض ، وبرنامج التربية البدنية ينفذ من خلال الدروس داخل الجدول المدرسي بالمراحل التعليمية المختلفة حيث هذا البرنامج المدرسي يحتوي على أنشطة داخلية وخارجية ويمكن قياس مدى ما تم تحقيقه من هذا البرنامج من خلال عملية التقويم التي تتم للمجالات المختلفة الحركية ، المعرفية ،الوجدانية .

التربة البدنية هي عملية تكيف من خلال إشباعها لحاجات الإنسان ولا غرابة في ذلك فلقد إهتمت جميع الشعوب أجمع بالتربية البدنية والرياضية كمجال تطبيقي ودفعت آلاف المليارات في إنشاءات رياضية إيمانا منها بأهمية هذا النوع من النشاط البدني داخل المنظومة التربوية التي تشمل على القوى الموجودة في المجتمع إبتداءا من الأسرة وإنتهاءا بالمنظمات السياسية عبورا بالمدرسة والجامعة...إلخ من القوى .

2-1-3- المفهوم التربوي للتربية البدنية:

حيث هناك مفاهيم ومدركات أخرى للتربية فالإجتماعيون ينظرون أن التربية هي عملية تطبيع وتنشئة إجتماعية للاطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الإجتماعي ، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها الطبيعي للاطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم ، وينظر إلى التربية البدنية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والإتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفلاد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكييف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.

ويرى جون ديوي "أن التربية البدنية والرياضية على أنها اسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرا ت الترويح البدني واللياقة البدنية (نفس المصدر ، ص29-49)

و المحافظة على الصحة وضبط الوزن تنظيم الغذاء والنشاط هو مفهوم سيق مع التربة مدى الحياة" وكذلك أشار المفكر" فندرزواج" إلى أن المفهوم هو وليد القرن 20 فهي تتعامل مع البرامج الرياضية والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغبيرات في الوضع التربوي ، ويعتقد مفكر التربية البدنية البريطاني "مورجان" ان التغير التربية البدنية يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متبأينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها أنها توظف الحرية الحيوية والحركات المهارية فضلا عن القيم والنواحي الإشباع والرضا التي نتيجتها ممارسة هذه الأنشطة (أحمد محمد الطيب, مرجع سبق ذكره).

2-1-4-المفهوم الإجرائي للتربية البدنية :

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس انها:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف إكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والإتجاهات.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تيرير وتفسيرإستخدام الأساليب الفنية.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محكمات وموجهات للبرامج والأنشطة .

كما ان هذه العمليات مترابطة ومتكاملة وأنها نفضى على بعضها البعض وذا ت طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية إلى أنها هي الخطوة بعد التشكيل .(أمين أنور الخولي، 2001،ص29-49)

2-1-5- تعريف التربية البدنية:

لقد إختلف علماء في تحديد معنى التربية البدنية ويرجع ذلك إلى إختلاف أهداف النظم الإجتماعية والسياسية فقد عرفها العالم التربوي " ناش " " التربية البدنية بأنها جزء من التربية العامة التي تشغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية والعقلية والإنفعالية "

و عرفها كذلك كل من فولتمر وإيسلجر وماكي " التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجوانب البدنية والعقلية ،الإجتماعية والنفسية للفرد وذلك من خلال ممارسة للأنشطة البدنية وإكتساب للخبرات الحركية " ومن هذا المفهوم نجد أن الغاية من التربية البدنية هي تحقيق النمو , الشامل والمتكامل لشخصية الفرد من خلال الإهتمام به من الجوانب البدنية والنفسية والعقليةوالإجتماعية ويرى نيسكون " التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال إستثارة دوافعه لممارسة أوجه النشاط البدني". (أحمد محمد الطيب , مصدر سبق ذكره)

أما بونشر " التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك " وقد تناولت يوشر "هذا التعريف بالتحليل مثيرا إلى أن التربية البدنية تشمل على إكتساب المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل

مستوى صحي ومن خلال حياة طيبة وإكتساب المعارف وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني(نوال إبراهيم شلتوت , ص12).

و ذكر لوميكين " أن البعض يرى أن التربية البدنية إنما هي مرادف للتغيرات مثل التمرينات , المسابقات الرياضة وبعد تعريفها لكل من هذه التغيرات أوضحت أن تضمن هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية إجبارية , إختيارية , داخل نطاق الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من متغيرات ولذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية. ولكنها أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي " التربية البدنية هي العملية التي يكسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقليةو الإجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " ومن فرنسا وضع روبروت بوبان " (نفس المصدر) .

التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد " ومن بريطانيا يعرفها أرنولد " هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية , العقليةالإجتماعية , الوجدانية , الشخصية , الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر . "

و في الأخير يمكن القول بأن مفهوم التربية البدنية يتأثر بفلسفة المجتمع ففي العصور القديمة كان ينظر إلى التربية البدنية على أنها وسيلة هامة لإعداد الفرد للحياة القتالية والتي يمكن عن طريقها تحقيق أهداف اللياقة البدنية والحركية بينما في , العصور المظلمة تأثر مفهوم التربية البدنية بتلك الفلسفة التي كانت تنادي بعدم الإهتمام بالجسد والإهتمام بالعقل , أما في عصر النهضة ومع بدء الإهتمام بالتربية البدنية والنظر إليها أنها وسيلة من الوسائل التربوية , وأنه يجب الإهتمام بها لتحقيق النمو الجسمي والعقلي والخلقي للفرد , وأما في العصر الحديث أصبحت تهتم بتحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد من جميع النواحي وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

2-2- علاقة التربية بالتربية البدنية:

إكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية،النمو البدني،الصحة البدنية،المظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية نحصل على تعبير التربية البدنيةو يقصد بها تللك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي

وتصون جسم الإنسان وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية ، والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال بل العكس هي جزء لعامة وهي ليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال بل العكس هي جزء حيوي من التربية فعن طريق برنامج التربية البدنية موجه توجيها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمو إجتماعيا ويضفي على حياتهم الصحة بإكسابهم الصحة البدنية والعقلية والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق هذه الأغراض فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة ، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي على حياة أبهج لونا وأكثر كفاية كما أنها تقوي الخلق وترقى العادات الإنسانية .

وذلك بإتاحة الفرصة لكل فرد أن يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية وذلك بأن يشترك في الأنشطة تبعا لميوله وحاجاته ومما سبق يتضح هناك علاقة وصلة واضحة بين التربية والتربية البدنية ويمكن إيضاحها فيما يلي:

أن سجل تاريخ التربية البدنية يطوي بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد والتسلق والجري والمشي ..إلخ (نفس المصدر)

. إتفق العلماء أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية ،البدنية،الإجتماعية وإيمانا بأن الفرد وحدة متكاملة كل مايؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه وعقله وهذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية التي إرتقت فلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه وإكساب القوة البدنية إلى رسالة متكاملة في تربية الأفراد من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية بحيث أجمع علماء التربية وعلم النفس على ان أي عمل أو منهج لا بد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم وتحدد وفق لميولهم وحاجاتهم ،ولذلك إتجهت التربية الحديثة على هذه وإستغلتها في تربية الأفراد وذلك عن طريق ميله للنشاط البدني واللعب التي يولد مزودا بها منها يتضح مدى إرتباط التربية البدنية بالعملية التربوية.

التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول والحاجات والدوافع الإنسانية فالحركة واللعب تعد من أقوى الأنشطة الذاتية وأهم الميول الفطرية فكل فرد من حقه أن يمارس حسب إمكانتياته وميوله وقدراته وليس لأحد فضل على أحد سوى ما يبذله له الفرد من جهد مما يؤطد القيم الخلقية للتربية البدنية كوسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التي تسعى التربية لتحقيقها . (نوال شلتوت 2007 ص11)

2-3- الأسس العلمية للتربية البدنية :

فالفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما او اداء مهارة في رياضة ما أو الإشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ ومن هذا المنطلق.

فإن كل حركة أو مهارة أو نشاط لابد أن يجد تفسيرا له ، وفي ضوء المعلومة المنسقة المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة سيكولوجية نفسية ،إجتماعية وسوف نتناول هذه الأسس مستعينا في ذلك بالخطوط العامة التي وضعها تشالز يوتشر في مؤلفه القيم أسس التربية البدنية . **(محمد عوض سيوني , 1992،ص25)**

2-3-1-الأسس البيولوجية للتربية البدنية:

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مالوفا لكل مربي بدقة ولذلك يجب أن يدرس طالب التربية البدنية جسم الإنسان بالتفصيل ليكون قادرا على إعطاء تفسيرا شاف لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين وكذلك كل ما يتصل بها من أجهزة تمدها بالوقود مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعظمي وبالتالي فإن الطالب يكون قادرا ليس فقط على شرح هدف وتركيب التمرين ولكنه يكون قادر أيضا على إعطاء تفسير لماذا اديت هذه الحركة في هذا الإتجاه ، ولذلك فإن منهج التربية البدنية بإحتوائه على المواد البيولوجية علم التشريح،علم وظائف الأعضاء،بيولوجيا الرياضية بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي ، إصابات الملاعب ،علم الصحة هذه الطائفة من العلوم.

البيولوجية تعطي للطالب خلفية علمية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي ومن هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب ومربي للأسس .البيولوجية للتربية البدنية حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة وليس من المهتم ان يكون الشخص أخصائيا بنفس معنى كطبيب أنما يجب ان يكون لديه قاعدة تحصل على قدر كاف من هذه العلوم وعليه أن يعطي تفسيرا صحيحا للجمهور تساعده على تحقيق الأغراض المتوفاه من المهنة.

2-3-2-الأسس السيكولوجية للتربية البدنية :

لما كانت التربية البدنية والرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة , فإن ذلك لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن ذلك يمتد ليشمل صفات الخلقية والإرادية , وإعداد طرق التدريب لا يتحقق

بدون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط الرياضي من ناحية ودراسة وتشخيص خصائص الشخصية الرياضة كموضوع لهذا النشاط الرياضي من ناحية أخرى. (نفس المصدر السابق)

بجانب ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطى تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي , ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي, وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة وعلى مدرس التربية البدنية أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها , وإذا ألم المتعلم بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فإن هذا أدعى للإقتصاد والجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن , وسيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وكثيرا من المعلمين لا يعملون بالتغير السيكولوجي لمهنتهم وبالتالي لا يؤدون بما يحقق أحسن فائدة للمتعلم , ولهذا فإن الطالب الذي يقبل على معاهد إعداد مدرسي التربية البدنية لا بد أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي السيكولوجي من مهنته وتطبيعه بأحسن الطرق الممكنة.

2-3-3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية :

علم الإجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس وجماعاتهم وأنشطتهم وهويتهم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشأته وما به من نظم مثل الدين , الأسرة , التعليم , الترويح , كذلك يهتم بتنمية حياة إجتماعية أفضل تتميزبالخبرة والسعادة والتسامح والمساواة.

ويستطيع التربية البدنية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة الديمقراطية وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية , وهي مادة عملية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة , وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية ممتعة والتربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الإجتماعي , وعن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة والصداقة بين الناس , فقد تميز الإنسان البدائي بميله للعنف والضرب في حالات الإستفزاز والإثارة , واليوم نجد أن التربية البدنية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة , فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسيه ولكن بطريقة إجتماعية مقبولة (نفس المصدر السابق)

و التربية البدنية كما ذكرنا سابقا بما لها من أوجه نشاط متعددة تستطيع تنميته الصفات الإجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية و في نفس الوقت تؤكد الضرورة لحياة الجماعة , والتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تتمثل التعاون وإقام الحب والألفة والإهتمام بأراء الآخرين والرغبة في التأثير بالغير , و شعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه ويمكن تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح . (نفس المصدر السابق)

2-4- أهمية التربية البدنية :

إهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله , كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي إتخذت أشكال كاللعب , والألعاب , التمرينات البدنية , الرقص , التدريب البدني والرياضة , كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب و'إنما تعرف على الأثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية , الاجتماعية والجوانب العقلية , والمعرفية والجوانب الحركية , المهارية , الجوانب الجمالية والنفسية وهي الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا كاملا ومتقنا وتشمل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره , وكانت التربية الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل سعادة الإنسان هدفا غائيا وتاريخيا حيث يعتقد المفكر " ريد " أن التربية البدنية والرياضية تمدنا لتهذي ب للإرادة ويقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا , بل على النقيض فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر كذلك المربي الألماني جوتش موتس أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم , وقد رأى بيردي كريرتان أن التربية البدنية قد أهملت كلية ولذلك فهم لم يؤكد أن التربية البدنية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضا أكد على ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة لأن عقيدة دي كويرنان " أن التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة "

2-5-التربية الرياضية :

2-5-1- مفهوم التربية الرياضية :

فسر البعض الرياضة على أنها" التمرينات والألعاب والمسابقات الرياضية والرقص بأنواعه " ولكن إذا نظر إلى هذا التفسير نجد يعبر عن الحركة فقط وليس على التربية الرياضية بشكل عام , وإذا أردنا توضيح معنى المناسب للتربية الرياضية فإنه يجب توضيح الدور الذي تلعبه في تحقيق أغراض التربية العامة , فعن طريق ممارسة أنشطتها الموجهة توجيها علميا سليما يتحقق الإتزان العقلي والنفسي والإجتاعي فهي بذلك تعتبر تربية شاملة كاملة عن طريق نشاط عضوى أساسه الحركة ويتميز هذا النوع من التربية بشمولة الفرد كله جسميا وعقليا ونفسيا ووجدانيا كما يتميز أيضا بإستحدامه لأحدث النظريات التربوية وأعماقها أثرا , وهي التربية عن طريق الممارسة إذ أنها بأوجه أنشطتها المتعددة , تتناول حالة إجتماعية ومثل الخلفية

والقدرة على التفكير بجانب إهتمامها بصحة الفرد ونمو أعضاءه الحيوية وهي تعد أقوى الأسلحة أي دولة لتربية أبناءها وإعدادهم لحياة سعيدة نافعة (مكارم حلمي 2006, ص 19)

2-5-2- تعريف التربية الرياضية :

وقد فسر أخرون التربية الرياضية عدة تغيرات نذكر يعض منها :حيث عرفها تشارلز بوتسر بأنها " ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا في جميع النواحي العقلية والوجدانية والإنفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني " وعرفتها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح " إنها المادة التي يتعلم فيها الأطفال التحرك للتعلم " (هادي مشعان ربيع , مصدر سبق ذكره)

وعرفها المجلس الأعلى للشباب والرياضة على أنها هي إحدى الوسائل التي تستخدم النشاط البدني ذلك النشاط الذي يختاره المربون والقادة للممارسة الأطفال والفتيان والشباب وغيرهم وفقا لما يحتاجونه من نمو وظيفي وعضوى ورفاهية وما يحدث من تأثير إجتماعي كمواطن نافع لنفسه ومجتمعه " بالإضافة إلى وليا ميز " إنها مجموعة الأنشطة البدنية المختارة على أساس الجنس والسن وعلى أساس المتحصلات العائدة من ورائها " حيث أكد وليامز في تعريفه للتربية الرياضية على الإختبار حيث يجب أن تختار أنشطتها بعناية تامة فيجب أن تكون التربية الرياضية أنشطة بناءة لأنه ليس كل نشاط بدني بناء ومفيد في نفس الوقت أن تختار بناء على معايير السن والجنس بل في السن الواحد قد تختلف جروعات النشاط طبعا لقدرات كل فرد وإستعداداته .

وعرفها كذلك نيكون وكوتر " ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج من فرص الإشتراك في هذه الأوجه من نشاط المتعلم .

وأضاف أيضا شارمان " أنها الجزء من التربية التي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه إكتساب إتجاهات السلوكية " أما وليامز " التربية الرياضية هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي أختيرة كأنواع ونقدت كحصائل " هيندر نحتون هي ذلك الجانب من التربة التي يهتم في المقام بالتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبيرة , بإكتساب التنمية والتكيف في المستويات الإجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل إستمرار العمليات التربوية دون معوقات لها وعرفها ناتش كذلك " هي ذلك الجانب من المجال

الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط من الإستجابات " . **(عبد الحميد شرف 2005 , ص17)**

و بإستعراض مجموعة التعريفات السابقة يتضح أن التربية الرياضية كنظام تربوي يظم المادة الدراسية وأنشطة المصاحبة , ولها أهمية سائر الأنظمة التربوية أخرى بجميع مراحل التعليم وهذا النظام يعمل على تحقيق أقصى قدرة من التطوير والتنمية الشاملة والمقترنة والمتكاملة للطاقات الكاملة في المتعلم سواء كانت حركية أو وجدانية أو معرفية أو إجتماعية تبعا لقدراته الفردية وإهتماماته وإحتياجاته مع التركيز على الجوانب الأساسية في العملية التعليمية وخاصة المعلم والمنهج و الوسائل التعليمية بما يحقق المداومة بين التعليم لتحقيق أهداف التطوير والتحديث .

2-6- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية :

يُعدّ مفهوما التربية البدنية والتربية الرياضية من المفاهيم المتقاربة، إلا أنّ بينهما فروقًا واضحة من حيث الهدف والمضمون وطبيعة النشاط. فالتربية البدنية تُعنى أساسًا بتنمية الجانب البدني للفرد من خلال الأنشطة الحركية والتمارين المختلفة، وتهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتنمية القدرات الجسمية والصحية. كما تُعدّ مادة تعليمية مبرمجة داخل المنهاج الدراسي، تسعى إلى إكساب المتعلم المهارات الحركية الأساسية وتحقيق التوازن الجسمي والنفسي.

أما التربية الرياضية فهي مفهوم أشمل وأوسع، إذ لا تقتصر على تنمية الجانب البدني فقط، بل تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة تشمل الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية، وذلك من خلال الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية والتنافسية. كما تهتم بإعداد الفرد للحياة الاجتماعية وتنمية روح التعاون والانضباط وتحمل المسؤولية.

ومن هذا المنطلق، فإن التربية البدنية تُعتبر جزءًا من التربية الرياضية، حيث تركز الأولى على الجوانب الجسمية والصحية، بينما تهتم الثانية بتكوين شخصية الفرد تكوينًا شاملًا ومتوازنًا. لذلك أصبحت التربية الرياضية في المفهوم الحديث وسيلة تربوية متكاملة تسهم في إعداد المواطن الصالح القادر على التكيف مع المجتمع والتفاعل الإيجابي داخله (محمد سعيد عزمي , ص20)

و هذا يدل على إكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية والاجتماعية فشجاعة تعود على البدن فقط ولا تكتسب تنمية تدريب البدن عليها ولكنها تكسب نتيجة ممارسة لبعض مواقف تعليمية تربوية يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للرياضة ولهذا يفضل المؤلف إصطلاح تربية رياضية أكثر من تربية بدنية فإذا

كانت التربية البدنية أعم وأشمل فإن التربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنا.**(محمد الشحات 2007, ص 149.-157)**

مما سبق يمكننا أن نستنتج الفرق الجوهري الذي يكمن بالتفريق بين التربية البدنية والتربية الرياضية حيص يمكننا تلخيص الفرق في جملتين فقط على النحو التالي ، التربية البدنية يمكن أن نقول عليها مادة تعليمية في المنهج الدراسي بحجم ساعي ساعة أسبوعيا في الطور الإبتدائي وساعتين أسبوعيا في الطورين المتوسط والثانوي قصد إكساب التلاميذ المهارات الحركية فقط وغرضه تعليمي أما التربية الرياضية فهي مجموعة من الحصص التدريبية لوصول لأعلى قدر من التدريب وإكتساب النقاط والغرض منه تدريبي أو تنافسي.

2-7- أهداف التربية البدنية في الجزائر :

للتربية البدنية والرياضية مجموعة من الأهداف تتجلى فيما يلي:

- أصبحت التربية البدنية والرياضية تلعب دور مهم في مختلف الدول وذلك لما لها من دورا إيجابيا على على مختلف جوانب شخصية الفرد بما في ذلك الجزائر حيث أصبحت التربية البدنية تساهم في التفتح الفكري للمواطنين وتهيئتهم بدنيا والمحافظة على صحتهم .
- تشكل عامل مهم في ترقية الشباب إجتماعيا وثقافيا وفي تدعيم قيم التماسك الإجتماعي.
- تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية حقا معترفا به لكل المواطنين دون تميز في السن والجنس أي تعد ترقية التربية البدنية من الصالح العام .
- تتولى الدولة سياسة تطوير التربية البدنية وتولى تنظميها ومراقبتها , كما أنها تشكل عاملا هاما في ترقية الصحة العمومية وإدماج الشباب إجتماعيا ومحاربة الآفات الإجتماعية لاسيما في إطار برامج تحضيرية جوارية على مستوى الأحياء .
- . توفير وسائل رياضية لضمان التمثيل الأفضل للمواطن في المنافسات الرياضية الدولية للتربية البدنية والرياضية. **(الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية 2004, العدد 25)**

2-8- تقسيم درس التربية البدنية :

أ. المقدمة :

و تسمى أيضا الجزء التحضيري أو الإعداد وعرضها إعداد التلاميذ نفسيا وفيزيولوجيا لتلقي الواجبات الحركية كما تسمى أيضا بالإحماء لكونها تشمل مجموعة من الحركات الهادفة إلى تسخين الجسم , وكذلك تسريع الدورة الدموية , وتهيئة الجانب النفسي والحركي للتلميذ وفيها يلزم إدراج حركات تزيد من دافعية التلاميذ وميولهم لكي يتقبلوا مهارات المقدمة .

ب. القسم الرئيسي :

ويمثل أهم عنصرا في الدرس وفيه يتم إدراج المهارات والحركات قصد تعلمها بما يتناسب وقدرات التلاميذ وجنسهم وهنا يغلب طابع التمارين الرياضية بمختلف أنواعها(عنايات احمد فرج ,1998،ص230)

- **التمارين النظامية** : تهدف إلى خلق جو نظامي داخل الدرس لتعليم التلاميذ يتحكموا في الجماعة وتنظيمها
- **التمارين الثنائية** : تعمل على تشكيل أقسام الجسم تشكيلا سليما ومتزنا مع تنمية التوافق مع المجاميع كما تعمل على إصلاح التشوهات والعيوب الجسمية الخاطئة.
- **التمارين التوافقية** : تعمل على تطوير العصبية العضلية مع ترقية المهارات الحركية كالتوازن والرشاقة .

ج. القسم النهائي :

يشمل حركات تعمل في أغلبها على الإستعادة أي إستعادة حالة الهدوء والراحة للجسم وكذلك محاولة التغلب على التعب بعد العناء , وهنا ترتبط هذه الخاصة بيدي قدرة الفرد على التحكم الجيد في قوة النفسية والبدنية بسرعة إستعادة الهدوء(عفاف عبد الكريم 1994 , ص89).

خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن التربية البدنية والرياضية تمثل ركيزة اساسية في العملية التربوية الحديثة ، لما لها من دور فعال في تنمية شخصية الفرد تنمية شاملة و متوازنة فهي لا تقتصر على تنمية القدرات البدنية فقط بل تهتم أيضا في تطوير الجوانب النفسية والعقلية و الاجتماعية والاخلاقية

كما أن التربية البدنية أصبحت أداة تربوية مهمة تعتمدها الدول في إعداد الافراد وتأهيلهم للحياة الاجتماعية والمهنية وذلك من خلال الانشطة الحركية والرياضية المنظمة.

وعليه فإن حصة التربية البدنية تعد فضاءا تربويا متكاملا يهدف الى بناء الفرد القادر على التفاعل الايجابي مع مجتمعه والمساهمة في تنميته بصورة فعالة.

الفصل الثالث :

الصحة النفسية

تمهيد :

تعد الصحة النفسية من أهم مقومات التوازن الإنساني، فهي تمثل حالة من الانسجام بين الفرد وذاته وبين الفرد وبيئته الاجتماعية. وقد حظي موضوع الصحة النفسية باهتمام واسع في ميادين علم النفس والتربية لما له من أثر كبير في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة اليومية والتكيف مع متغيراتها المختلفة، كما يكون أكثر قدرة على الإنتاج والإبداع والمشاركة الفعالة في المجتمع. وتبرز أهمية الصحة النفسية بشكل خاص لدى فئة المراهقين، خاصة في المرحلة الثانوية، حيث يمر التلميذ بمرحلة انتقالية تتميز بتغيرات نفسية وجسمية واجتماعية عديدة، الأمر الذي قد يجعله أكثر عرضة للضغوط النفسية والانفعالية. لذلك فإن الاهتمام بالصحة النفسية في البيئة المدرسية يعد من العوامل الأساسية التي تساعد على تحقيق التوازن النفسي للتلاميذ وتنمية شخصياتهم بشكل سليم. ومن خلال هذا الفصل يمكننا إبراز بعض المفاهيم المجهولة والمتعلقة بهذا الموضوع.

3-1 الصحة النفسية :

3-1-1 الصحة:

عندما نسمع كلمة الصحة، يتبادر إلى أذهاننا فقط جسم صحيح خالي من الأمراض والعلل، ولكن إذا تمعنا النظر وغصنا في أعماق هذه الكلمة. نجد لها العديد من الأبعاد على سبيل المثال مثل الصحة النفسية .

حيث نجد العديد من التعاريف لمفهوم الصحة هناك من يقوم بتعريفها على أنها حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز. هذا المفهوم الشامل، الذي أقرته منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1948، يعني أن الفرد يتمتع ببيئة متوازنة تتيح له ممارسة حياته بإنتاجية وبشكل إيجابي على كافة الأصعدة.

وكما ورد على مدونة معهد تحسين الرعاية الصحية حيث قاما بتعريف الصحة وإعتبرها على أنها حالة ديناميكية وقام بتعريفها حسب منظوره الخاص على أن الصحة مسألة اجتماعية وبيئية. وهي تعتمد على نقاط القوة والأصول. كما أنها تتحدد من خلال السياق والظروف والثقافة والعديد من العوامل الأخرى. وإذا انتبهت إلى ما يكفي من الصحة، فسوف ترى نبض الصحة في كل شيء تقريبا. وإذا أمعنت النظر، فسوف ترى أيضا غياب الصحة في العديد من أوجه التفاوت وعدم المساواة. فأنت ترى فجوات المساواة في الإسكان، والقدرة على الحصول على الغذاء، والدخل .(https://www.ihi.org)

كما نرى أن العديد من التعاريف تصب في نفس المجرى التعريفي للكلمة ولكن البعض الآخر تختلف نظرتهم حسب مفاهيمهم وإعتقاداتهم كما جاء في مدونة معهد تحسين الرعاية الصحية حيث إعتبرها حق من حقوق العدالة الإنسانية ويرى مفهومها وهذا ما يدل على أن الصحة لها مفاهيم وآراء مختلفة وبالنسبة لنا يمكننا القوم أن الصحة هي عبارة عن سلامة كل من الجهاز العصبي والعضلي والتنفسي وكل ما يتعلق بالجسد والنفسية حيث كلما كانت نفسية الشخص أو الفرد عالية ومرتفعة يمكن العيش في حياة أفضل ، ودائما ما يعتقد الجميع أن نفسية الفرد تكون مرتبطة بشيء مادي ولكن هذا التفكير خاطئ بحيث إذا كان الفرد مستو نفسيا ومزاجه جيد حتى وإذا كان مريض سيتغلب على كل شيء حيث يمكن
معرفة أن طبيعة الفرد هي سلوك عابر أم سلوك فطري ويمكن التفرقة بينهم بسهولة على سبيل المثال يمكن القول أن الانسان الذي يضحك دائما كما نعرفه في الأيام أن هذا نفسيته وشخصيته مرحة ولكن في بعض الأحيان يمر ببعض الفترات يكون فيه منقبل المزاج ويتعكر يومه (حزين ،محبط) هذا ما يسمى بالسلوك العابر ولا يمكن الحكم على شخصية الفرد من خلال سلوك عابر فقط .

3-1-2الصحة النفسية:

تعددت تعريفات الصحة النفسية تبعا لاختلاف الاتجاهات النفسية والفلسفية ومن بين هاته التعاريف نذكر منها :

الصحّة النفسيّة تعرف على أنها عبارة عن مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتّبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكّنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثّره بالعوامل التي تدفعه إلى الغضب، القلق أو غيره. **(https://mawdoo3.com)**

كما يعرفها حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً) ، أي أن يمكنه الشعور بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن .**(زهران،2005،ص9).**

يعرفها مصطفى فهمي الصحة النفسية على انها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيض فيه مما يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والإضطراب . والشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو الشخص الذي لا يعاني من الاظطرابات النفسية ويستطيع التعايش مع حالات التوتر والضغط والتكيف معها .**(فرحان، 2024ص227)**

كما نرى أن العديد من التعاريف تتفق على شيء واحد على أن الصحة النفسية تعبر عن حالة من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي التي تسمح للفرد بالعيش بصورة طبيعية وتحقيق التكيف مع مختلف ظروف الحياة.

3-2- تطور الصحة النفسية :

الصحة النفسية في الفكر الإغريقي :

مع بداية العصر الإغريقي بدأت المعتقدات في التغير بحيث اتجهت الآراء تدريجياً نحو الاعتقاد بوجود أسباب طبيعية تؤدي إلى حدوث الاضطرابات العقلية والنفسية بدلاً من نسبتها إلى أسباب دينية أو سحرية، ومما يشير أن فلاسفة الإغريق أمثال أبو قراط وأمبيذ (400 ق- م) أخذوا بالتفسير العضوي لما يصيب الإنسان من اضطرابات نفسية فالإنسان عندهم نفس وجسد، فالنفس هي الروح والجسد يتكون من الأصول الأربعة للكون النار والتراب والهواء والماء، وأي اختلال على هذه المجموعة يؤدي إلى اضطراب نفسي وهو مؤشر دال على سوء الصحة النفسية فإذا غلب أي عنصر من العناصر الأربعة يوجد لدى الفرد استعداداً مرضياً.**(الموصلي.محمود،2007،ص20)**

الصحة النفسية في الفكر الروماني :

لقد برز في هذا العصر الطبيب جالينوس الذي دعم وجهة نظر أبو قراط في ضرورة البحث عن الأسباب الطبيعية للمرض أو الاضطراب، وبوفاة جالينوس انتهت فترة الصحوة العلمية التي سادت في مجال الصحة النفسية وقد حاول بعض الأطباء استخدام بعض وسائل العلاج التي تقوم على فكرة التضاد فيقدمون للمريض شراب النبيذ البارد أثناء جلوسه في حمام بخاري ساخن بهدف المحافظة على توازن الجسم، كما ظهرت فكرة أخرى تنادي باستخدام العلاج البيئي في التعامل مع الاضطرابات العقلية والنفسية كالعلاج بالاسترخاء والتدليك وممارسة النشاطات الجماعية.

وبالرغم من كل الأفكار المتقدمة التي تبنتها بعض فئات الأطباء والمعالجين في العصر الروماني. إلا أن أغلبية المعالجين يرجعون أسباب حدوث اضطرابات الصحة النفسية إلى مس الجن والتحالف مع الشياطين مما جعلهم يعذبون المرضى والمضطربين عقلياً ونفسياً لبث الخوف في نفوس هذه الأرواح الشريرة، مما يجبرها على مغادرة جسم المريض إلى الأبد.**(زناتي،2016، ص1-2)**

الصحة النفسية في الفكر الإسلامي:

تتميز العصور الإسلامية باعتمادها على الدين الإسلامي كمصدر للهداية والتشريع.

حيث أشار القرآن الكريم إلى مرض القلوب في أكثر من موضع، يقول الله تعالى: **{فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ(10)}** الآية 10 من سورة البقرة . ويقول الله تعالى في سورة المدثر الآية 31: **{ وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلًا }**، واستناداً إلى هذه الإشارات صار طب القلوب في تراثنا الفكري الإسلامي مرادفاً لعلم الأمراض النفسية.

وقد تحدث القرآن الكريم عن أحوال النفس الإنسانية، وأشار إلى النفس الأمارة بالسوء والتي تزين لصاحبها الشهوات. والنفس اللوامة، عندما تكون مغالبة تعنف صاحبها وتهدده بالعقاب، والنفس المطمئنة التي تخاف ربها وتمتثل لأوامره فهي النموذج الذي يسعى إليه الإنسان المسلم وهي النموذج الأكمل للصحة النفسية . وقد اهتم الإسلام بالجسد وحث على المحافظة عليه لقوله عليه الصلاة والسلام: تداووا فإن الذي خلق الداء خلق الدواء.إن سلامة الجسد من العلل وسلامة النفس من الهم والحزن شرطان ضروريان للصحة النفسية، أشار إليها القرآن الكريم والسنة النبوية.معظم مفكري المسلمين اعتبروا الإنسان كلاً متكاملاً مكوناً من ثلاث قوى، النفس الجسم والروح ممتزجة، متداخلة لا يمكن الفصل بينهما. **(مرجع سبق ذكره ص2)**

أما ابن المسكويه فيدقق في تعريفه للنفس العاقلة فينا أنها بمثابة المجهر الذي يستدرك شيئاً كثيراً من خطأ الحواس في مبادئ أفعالها، فالنفس ليست بجسم ولا بجزء من جسم ولا حال من أحوال الجسم، وإنما شيء أخر مفارق للجسم بجوهره وأحكامه وخواصه وأفعاله.حدد بن المسكوية قوى متباينة للنفس: القوة الناطقة توظف الدماغ والقوة الشهوية تستعمل البدن وهو بهذا التقسيم لا يفكك النفس بل يريد أن يؤكد فكرة انسجام هذه القوى فمن بين المحكات التي تميز الشخص الصحيح نفسيا أن يكون سعيدا، شريفا، عادلا،

أن يكون متعاونا ومتفاعلا مع الجماعة، أن يحب ويحب وأن يكون قنوعا ويعرف عيوب نفسه فإذا تحققت في فرد ما فقد أفلح وتمتع بالصحة النفسية. **(الموصلي، محمود ،2007،ص21-22)**

بحيث يرى ابن المسكوية أن هناك مصدران أساسيان يتسببان في اضطراب الصحة النفسية للفرد وهما اللذات النفسية واللذات المادية والاجتماعية وللمحافظة على الصحة النفسية يجب على الفرد استبدال هذه اللذات بأخرى تتناسب وقدره الإنساني باعتباره كائنا عاقلا لقوله مسكويه في ذلك: وجب على من يريد حفظ صحته أن يركن إلى غاية تتفق وطبيعته الخاصة، أي طبيعة العقل والتفكير وان يهذب الملكات النفسية كشرط ثاني لتحقيق الصحة النفسية. **(صبحي، 2003،ص17)**

أما أبو حامد محمد الغزالي المصلح الديني الاجتماعي، أخذ بفكرة ثنائية البدن والنفس، واعتبر البدن من عالم الأرض، أما النفس جوهر روحاني من عالم الملكوت لا تتحلل وتفنى بفناء البدن ورفض فكرة حبس النفس في البدن لأنها جوهر، والجوهر لا يحل بمحل و لا يسكن مكان، لكن النفس تحتاج إلى البدن في رحلتها من الدنيا إلى الآخرة، في قول الغزالي: فالبدن مركب النفس إلى الآخرة.

وقد أكد الغزالي على أهمية إشباع جميع الدوافع لسعادة الإنسان وأدرجها حسب ضرورتها لبقاء الفرد و حفظ النوع. فوضع الدوافع الفردية أولا ويقصد بها الفيزيولوجية، تليها الدوافع الاجتماعية والمتصلة بالعائلة والمجتمع، فالدوافع القيمية وهي ميول تتصل بحب الدين والحقيقة والخير والجمال.**(مرجع سبق ذكره ، 2007،ص21-22)**

وظهر تعريف الصحة النفسية بتحقيق التوازن عند الغزالي الذي قسم دوافع النفس إلى قسمين، دوافع الهوى (أو بواعث الدنيا) ودوافع الهدى (أو بواعث الدين). من خلال ما سبق يتبين لنا أن مفهوم الصحة النفسية موجودة منذ الأزل ، وإختلاف الأفكار ما يدل إلا على أهمية هذا الموضوع الذي جعل بعض المفكرين والعلماء يقومون بتبرير حججهم على نظريات مدروسة ولكن للفكر الإسلامي وجهة نظر أخرى وهي الأدق لأنها تعتمد على دلائل شرعية والرجوع إلى دليل المسلمين وهو كتاب الله عز وجل القرآن الكريم ، وهذا دليل على أن الإسلام قد حث على الصحة النفسية والسلامة والطمأنينة ، بقوله تعالى في سورة الرعد الآية 28 : **{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}.**

3-3- العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

ويقصد بها مجموعة من العوامل المباشرة وغير مباشرة التي تؤثر على الحالة النفسية للفرد، ومن هاته العوامل نذكرها :

1. العوامل البيولوجية:

تتعلق بالبنية الجسدية والتركيب الكيميائي للفرد:

- **الجينات الوراثية** :تلعب الوراثة دوراً في تحديد مدى استعداد الشخص للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، لكنها ليست قدراً حتمياً، بل هي مجرد تمهيد يتأثر بالبيئة.

- **التوازن الكيميائي في الدماغ** :تعتمد حالتنا المزاجية على نواقل عصبية مثل السيروتونين والدوبامين. أي خلل في مستويات هذه المواد قد يؤدي لمشاعر الاكتئاب أو القلق.
- **الصحة الجسدية** :هناك علاقة تبادلية؛ فالأمراض المزمنة (مثل السكري أو أمراض القلب) تزيد من الضغط النفسي، كما أن اضطرابات النوم تدمر قدرة الدماغ على معالجة العواطف.

2. العوامل النفسية:

هي الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه ويتفاعل بها مع العالم:

- القدرة على التكيف: هي المرونة النفسية التي تمكنك من العودة لحالتك الطبيعية بعد التعرض لصدمة أو ضغط.
- تقدير الذات: عندما يمتلك الفرد صورة إيجابية عن نفسه، يصبح أكثر قدرة على مواجهة النقد والفشل دون أن ينهار داخلياً.
- أنماط التفكير : التفكير الواقعي والمرن يقي من الوقوع في فخ التشاؤم المطلق أو جلد الذات.

3. العوامل الاجتماعية :

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وتؤثر علاقاته بشكل جذري على أمنه النفسي:

- الدعم الأسري :الأسرة هي خط الدفاع الأول؛ التواجد في بيئة أسرية متماسكة يقلل من فرص الإصابة بالاضطرابات.
- جودة العلاقات :العبرة ليست بكثرة الأصدقاء، بل بوجود علاقات عميقة وصادقة تمنح الشعور بالأمان.
- الانتماء :الشعور بأنك جزء من مجموعة (نادي، عمل، حي) يعزز من قيمتك وهويتك الشخصية.

4. العوامل الاقتصادية :

يرتبط الوضع المادي بالصحة النفسية من خلال توفير الاحتياجات الأساسية:

- الاستقرار المالي :الفقر ليس مجرد نقص في المال، بل هو ضغط مستمر ناتج عن الخوف من المستقبل وعدم القدرة على تأمين الغذاء أو السكن.
- فرص العمل :يوفر العمل للفرد شعوراً بالإنجاز والهدف، بينما تسبب البطالة شعوراً بالعجز وفقدان القيمة.

5. البيئة المحيطة :

المكان الذي تعيش فيه يؤثر على هدوئك النفسي:

- الأمان والسكينة :السكن في مناطق تكثر فيها الضوضاء أو التلوث أو الجريمة يبقي الجهاز العصبي في حالة تأهب دائم، مما يؤدي للإجهاد المزمن.
- الحروب والكوارث :الصدمات الناتجة عن النزاعات تترك ندوباً نفسية عميقة (مثل اضطراب ما بعد الصدمة).

6. القيم والثقافة والدين :

تحدد هذه العوامل كيف نفهم المعنى من وجودنا وكيف نحكم على الأمور:

- المعتقدات الدينية :يوفر الدين للكثيرين منظومة لمواجهة الأزمات (مثل الصبر والرضا والقضاء والقدر)، مما يمنح سكينة داخلية.
- الوصمة الاجتماعية :في بعض الثقافات، يُنظر للمرض النفسي ك عيب أو ضعف إيمان، مما يمنع الأفراد من طلب المساعدة المهنية خوفاً من أحكام المجتمع.

3-4- معايير الصحة النفسية:

كما نعلم أن الإنسان له مشاعر ، أحاسيس مكبوتات داخله ونفسيته ويتفاعل بطريقة ديناميكية يؤثر ولا يتأثر بطبيعته وبيئته ومع أقرانه وهذا ما يدل على أنها عملية ليست بثابتة ، لذا وضع بعض العلماء معايير للصحة النفسية وأعتبروها على أنها هي هاته العوامل الأساسية والرئيسية التي تحكم هذا السلوك التي سنقوم بذكرها الآن :

أ. المعيار الإحصائي:

تعد النظرة الإحصائية نظرة موضوعية بحيث أنها لا تصدر أحكاما قيمية عن السلوك السوي أو الشاذ. فهذا المعيار يعطى أهمية التدرج والنسبية في الدرجة؛ فالشخص السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط أو هو المتوسط أو المنوال أو الشائع، والمنحرف هو من يبعد عن المتوسط أو الشائع بالزائد أو الناقص.

ب. المعيار المثالي:

يتميز هذا المعيار بالقيمية حيث انه يطلق أحكاما خلقية على السلوك الكامل وغير الكامل. ويستمد هذا المعيار أصوله من الأديان المختلفة. ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن الكمال أوعما هو مثالي.

ج. المعيار الاجتماعي:

ويركز هذا المعيار على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث السلوك. فالمجتمع حسب هذه النظرة يضم مجموعة من العادات والتقاليد والآراء والأفكار التي تسود سلوك الأفراد الذين يتألف منهم. فإذا ما خرج الأفراد بسلوكهم عن هذه المعايير التي تحكم المجتمع، اعتبر هذا السلوك غير مقبول.

د. المعيار الباثولوجي:

يقوم هذا المعيار على أساس أن هناك أعراض إكلينيكية تسم الشخصيات الشاذة بعضها ظاهر على السطح كأعراض سيكوباتية والهلوسات واضطرابات اللغة والانفعال عند الذهانيين. وبعضها خفي لا يشعر به إلا الشخص نفسه كالمخاوف والوساوس والأفكار المتسلطة وارتفاع مستوى القلق وهذا يبرز عند العصابيين. ومما يؤخذ على هذا المعيار عدم تحديد الدرجة التي نقف عندها فنقول أن هذا السلوك شاذ وإن هذا السلوك سوي.**(بوشلالق، 2002، 176-177)**

3-5 مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها وتُظهرها، منها:

أ. الاتزان الانفعالي :

وهو حالة الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزودًا بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة، وهي حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالأمن النفسي والطمأنينة والأمانية. والاكتفاء الذاتي هو من عوامل فهم الخصوصية الشخصية.

ب. الدافعية :

وهي القوة المحركة التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي حالة نفسية تثير نشاط الإنسان وتدفعه نحو تحقيق أهدافه، وتوجه النشاط نحو تحقيقها.

ج. التفوق العقلي :

وهو مظهر من مظاهر النشاط العقلي والمعرفي للفرد، يعبر عن التكوين العقلي، ويساعده على تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية، إذ إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية.

د. الشعور بالسعادة :

المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة .(الخالدي، 2009، ص 59)

ومن خلال هاته المظاهر يمكننا أن نميز بين الفرد الصحي نفسيا والفرد المريض عبر دلائل تشير إلى ذلك وتسمى بالخصائص والتي سنقوم بعرضها .

3-6خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية:

- **الشعور بالرضا والراحة النفسية:** يشعر الفرد بالرضا والراحة النفسية في حالة إشباع حاجاته الأساسية، وشعوره بالثقة بالنفس والراحة والأمن وتقبل ذاته واحترامها.
- **الشعور بالرضا وتقبل الآخرين:**

الفرد يعيش في بيئة اجتماعية، ومميزات الفرد الصحية هو التقبل أو التسامح مع الآخرين، ومحاولة تفهم الآخرين وإقامة علاقات وصداقات اجتماعية، وشعوره بالانتماء للجماعة والقدرة على التكاتف والتعاون والتضحية، والشعور بالرضا الأسري وتحمل المسؤولية، والقدرة على أداء العمل الجماعي.

- **تحقيق الذات:**

ويقصد بذلك أن الفرد يدرك ويفهم ويقيم أهدافه بشكل واقعي موضوعي بما يتلاءم مع قدراته وإمكاناته واستغلال هذه القدرات إلى أقصى حد بما يتفق مع مستوى طموح وفلسفة الفرد من خلال الجهد والعمل.

- **قدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة :**

ويقصد به تعامل الفرد مع الحياة ومطالبها بشكل واقعي وبصيرة ومرونة ايجابية، والقدرة على مواجهة الإحباطات، وتقبل المسؤوليات الاجتماعية والسلوكية، والسيطرة على الظروف البيئية.**(لونيس. بوخيار،2021،ص50)**

- **التكامل النفسي:**

يُلاحظ أن الفرد السليم يتميز بسلوك وظيفي متناسق ومتكامل من النواحي الجسمية، الانفعالية، العقلية، والاجتماعية، وهو سلوك ينسجم مع نمو الشخصية بشكل طبيعي وعادي.

- **السلوك:**

يُعرف السلوك العادي بأنه سلوك مألوف، متناسق، ومقبول لدى أغلبية الناس، مما يعكس قدرة الفرد على الضبط الداخلي للذات بما يتوافق مع الضبط الخارجي.

- **العيش بسلام:**

قدرة الفرد على التمتع بصحة جسمية واجتماعية، والعيش بسلام مع النفس داخلياً ومع البيئة المحيطة بأنواعها، مما يمنحه شعوراً بالاستمتاع بالحياة والإقبال عليها بتفاؤل تجاه المستقبل.

◄ **التوافق:**

يمثل المحصلة النهائية للخصائص السابقة، حيث يتوافق الفرد مع نفسه ويشعر بالرضا النفسي وتقبل الذات، بالإضافة إلى التوافق الاجتماعي في المجالات الأسرية، المدرسية، والمهنية.**(السامرائي ،2007،ص37)**

3-7أهمية الصحة النفسية:

تعتبر الصحة النفسية حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد واستقرار المجتمع، وتتجلى أهميتها في النقاط التالية:

3. **تحقيق التوافق** :تساعد الفرد على تحقيق التوافق بين وظائفه النفسية المختلفة، وبين متطلبات البيئة الخارجية، مما يقلل من الصراعات الداخلية.
4. **السيطرة على العواطف** :تمكن الفرد من التحكم في انفعالاته (كالغضب، الخوف، والقلق) والتعامل معها بشكل إيجابي وسوي.
5. **النجاح العملي والمهني** :الفرد المتمتع بالصحة النفسية أكثر قدرة على استثمار طاقاته وإمكاناته في العمل والتحصيل الدراسي، مما يزيد من إنتاجيته وإبداعه.
6. **بناء علاقات اجتماعية سليمة** :تمنح الفرد القدرة على فهم الآخرين وتقبلهم، مما يؤدي إلى حياة اجتماعية وأسرية مستقرة قائمة على المودة والتعاون.
7. **الوقاية من الأمراض الجسمية** :هناك ارتباط وثيق بين الاضطراب النفسي والأمراض السيكوسوماتية (النفسوجسمية)، فالصحة النفسية تقي الجسد من تبعات التوتر المزمن. **(الغربي ، 2018،ص28)**

3-8أهداف الصحة النفسية:

لا تقتصر غاية الصحة النفسية على الجانب العلاجي فحسب، بل تمتد لتشمل أبعاداً وقائية وتنموية متكاملة، تهدف في مجملها إلى تمكين الفرد من التوافق السوي مع ذاته ومجتمعه. ويمكن تفصيل هذه الأهداف وفق المستويات الآتية:

1. **الهدف الوقائي :**

يُعد هذا الهدف خط الدفاع الأول في علم الصحة النفسية، ويركز على استباق حدوث الاضطراب قبل وقوعه **(حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 16)**. ويتضمن ثلاثة مستويات فرعية:

- **التحصين الأولي:** حماية الأفراد (خاصة الفئات الحساسة كالمراهقين في الوسط المدرسي) من الوقوع في شرك الاضطرابات النفسية عبر تهيئة بيئة اجتماعية وتربوية داعمة **(الغربي، 2018، ص 30).**
- **الرصد والاكتشاف المبكر:** العمل على تشخيص الانحرافات السلوكية أو بوادر سوء التوافق في مهدها، مما يسهل عملية التدخل ويمنع تفاقم الحالة إلى اضطراب مزمن **(حامد ، 2005، ص 16).**
- **التوعية والتعديل السلوكي:** نشر الثقافة النفسية الصحيحة وتصحيح الاتجاهات الوالدية والتربوية الخاطئة في التنشئة، بما يضمن نمواً نفسياً متوازناً للفرد **(الغربي، 2018، ص 30).**

2. **الهدف الإنشائي :**

يركز هذا الجانب على البناء والتطوير لدى الأفراد الأصحاء لرفع كفاءتهم النفسية، وهو ما يعرف أحياناً بالصحة النفسية الإيجابية **(حامد ، 2005، ص 17):**

- ◄ **تحقيق الرفاه النفسي:** السعي الجاد نحو تعزيز مشاعر السعادة والرضا الداخلي، وتنمية منظومة القيم التي تمنح الفرد معنىً لحياته **(الغربي، 2018، ص 30).**
- ◄ **تكامل الشخصية:** العمل على تنمية الشخصية المتكاملة والمتوازنة في جوانبها العقلية، العاطفية، والاجتماعية، مما يزيد من فاعلية الإنسان وقدرته على الإنتاج في محيطه الحيوي (حامد ، 2005، ص 17).
- ◄ **تعزيز الكفاية الذاتية:** دعم مهارات اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، مما يجعل الفرد قادراً على القيادة الذاتية الواعية (الغربي، 2018، ص 30).

3. **الهدف العلاجي:**

يهدف إلى التدخل المباشر عند حدوث خلل في التوازن النفسي، ويتضمن:

- ◄ **استعادة السواء:** مساعدة الأفراد الذين ظهرت لديهم أعراض اضطراب نفسي على تجاوز معاناتهم والعودة إلى حالة التوافق التي تسبق المرض (حامد ، 2005، ص 18).
- ◄ **الدعم والإرشاد النفسي:** تقديم المساندة المتخصصة لمساعدة الفرد على حل الصراعات النفسية والسيطرة على مستويات القلق والتوتر الناتجة عن ضغوط الحياة (الغربي، 2018، ص 30).

◄ **إعادة التأهيل:** مساعدة الفرد على إعادة الاندماج في نسيجه الاجتماعي والمهني بعد رحلة العلاج، لضمان عدم حدوث انتكاسات مستقبلية (حامد ،2005، ص 18).

3-9- الصحة النفسية والمراهق :

تعتبر المدرسة البيئة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة التي يتشكل فيها وجدان المراهق، ويبرز الأستاذ كعنصر محوري في هذه العملية، حيث لا يتوقف دوره عند نقل المعرفة، بل يمتد ليشمل أبعاداً نفسية وتربوية حاسمة:

1. **الأستاذ كنموذج ومصدر للأمن النفسي:** في مرحلة المراهقة، يبحث التلميذ عن قدوة يتماهى معها، وهنا يلعب الأستاذ دور النموذج السوي. فمن خلال تعامله المتزن، يوفر بيئة تعليمية آمنة تخفف من حدة التوتر والقلق المرتبط بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية لهذه المرحلة.**(عبد العزيز،2000،ص88)**
2. **تحقيق الهدف الوقائي :** بحكم احتكاك الأستاذ اليومي بالتلاميذ، فهو الأقدر على رصد التغيرات المفاجئة في سلوك المراهق (مثل الانطواء المفاجئ، تدني التحصيل، أو العدوانية). هذا الدور يمثل جوهر الوقاية الأولية عبر التدخل السريع قبل تحول المشكلة السلوكية إلى اضطراب نفسي مزمن.**(حامد ،2005،ص17)**
3. **دعم التوافق الاجتماعي والانفعالي:** يساعد الأستاذ المراهق على الاندماج في الجماعة المدرسية وتنمية مهارات التواصل. ومن خلال تشجيعه على العمل الجماعي والنشاطات الرياضية، يساهم في تفريغ الطاقات الانفعالية الزائدة وتوجيهها نحو تحقيق الرضا عن الذات وتقبل الآخرين.**(لونيس ،بوخيار ،2021،ص2021)**
4. **تنمية الشخصية المتكاملة :** يعمل الأستاذ على تعزيز ثقة المراهق بنفسه من خلال التغذية الراجعة الإيجابية والابتعاد عن أساليب العقاب البدني أو المعنوي التي تهدم تقدير الذات. إن إعطاء المراهق مساحة لاتخاذ القرار وتحمل المسؤولية داخل القسم يساهم في بناء استقلاليته النفسية.**(صبحي،2003،ص17)**
5. **الوساطة بين التلميذ والمستشار النفسي:** يمثل الأستاذ حلقة الوصل الأساسية؛ ففي الحالات التي تتطلب تدخلاً علاجياً كالصراعات النفسية العميقة، يقوم الأستاذ بتوجيه الحالة إلى المختص النفسي المدرسي، مع توفير البيانات السلوكية اللازمة لتشخيص الحالة ومتابعة الخطة العلاجية داخل الفصل.**(محمد ،2011، ص13)**

3-10 الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي:

على مدى السنوات العشرين الماضية، تزايدت مشكلات الصحة النفسية بين الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم.تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة تتراوح بين 10% و20% من الأطفال

والمراهقين في سن الدراسة حول العالم يعانون من اضطرابات نفسية ، بحيث تبلغ نسبة الأطفال الذين يعانون من أعراض نفسية جسدية تطرأ عليهم أكثر من مرة في الأسبوع حوالي 35%من الأطفال دون سن 13 عاماً، و 40% من الأطفال دون سن 15 عاماً. تشير البيانات إلى أن طفلاً واحداً من كل عشرة أطفال في إنجلترا لديه حاجة إلى خدمات الصحة النفسية، وتمثل هذه النسبة ما يقارب ثلاثة طلبة في كل فصل دراسي. أظهرت الدراسات العالمية أنه خلال السنوات الأخيرة انخفضت نسبة الطلبة الذين يعبرون عن حبهم للمدرسة، وزادت نسبة أولئك الذين يعانون من ضغوطات شديدة على المستوى الأكاديمي.

في دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) والتي تشمل كل من الولايات المتحدة، فرنسا، سويسرا، السويد، كندا، اليابان، وألمانيا ، أفاد 25%من الأطفال بأنهم لا يستطيعون تكوين صداقات بسهولة في المدرسة، ولا يشعرون بالانتماء إليها .عبر حوالي طفل واحد من كل خمسة منهم بأنه يشعر بالغربة في المدرسة .تشير الأبحاث العلمية إلى أن نصف الاضطرابات النفسية تبدأ قبل سن 14 عاماً، وثلاثة أرباعها تبدأ قبل منتصف العشرينيات، مما يبرز الحاجة إلى التدخل المبكر لمعالجة هذه الاضطرابات وعلى الرغم من ذلك، فمن الملاحظ أن قليلاً من الأطفال فقط هو من يلجأ إلى الاختصاصي النفسي لطلب العون. ففي المملكة المتحدة، على سبيل المثال، يحصل طفل واحد فقط من كل أربعة أطفال– يعانون من مشكلة نفسية تم تشخيصها– على العلاج والرعاية التي يحتاج إليها.(المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج،**2023 ص117)**

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض أو الأعراض النفسية الجسدية، بل هي حالة من الديناميكية والتوافق المستمر التي تمكن الإنسان من استغلال طاقاته الكامنة ومواجهة ضغوط الحياة بمرونة. وقد تبين من خلال التتبع التاريخي والإحصائي أن مرحلة الطفولة تمثل حجر الزاوية في بناء هذا الاستقرار، خاصة في الوسط المدرسي الذي لم يعد مكاناً للتحصيل المعرفي فحسب، بل بيئة أساسية لتشكيل الشخصية السوية. إن الأرقام المقلقة التي أوردتها المنظمات الدولية حول نسب الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المدارس، تضعنا أمام ضرورة تفعيل أهداف الصحة النفسية (الوقائية، الإنشائية، والعلاجية) داخل المؤسسات التربوية. ويبرز هنا دور الأستاذ والمناخ المدرسي كعوامل حاسمة في تعزيز شعور الانتماء لدى الطفل، وحمايته من الوقوع في شرك سوء التوافق.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد:

يعد هذا الفصل من الفصول المهمة في أي بحث علمي، حيث يوضح الإطار المنهجي الذي اتبعته الدراسة للإجابة عن تساؤلاتها وتحقيق أهدافها .يتناول هذا الفصل تفصيلاً للمنهجية المعتمدة، بدءاً من تحديد مجتمع وعينة الدراسة، مروراً بوصف أداة جمع البيانات، وصولاً إلى استعراض الخصائص السيكومترية للأداة، وتصميم الدراسة والمعالجات الإحصائية المستخدمة، وانتهاءً بالخطوات الإجرائية التي تم اتباعها في تنفيذ الدراسة الميدانية .يهدف هذا التفصيل إلى توفير رؤية واضحة وشاملة للقارئ حول كيفية جمع البيانات وتحليلها، مما يعزز من مصداقية النتائج وقابليتها للتعميم.

4-1العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من **7أساتذة** تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي والتي تمثل نسبة تقريبية قدرها **18.9%.** وقد تم تطبيق أداة الدراسة عليهم قبل التطبيق الفعلي على العينة الأساسية .تهدف هذه العينة إلى:

- التحقق من وضوح عبارات أداة الدراسة وصحتها بالإضافة إلى مدى ملاءمتها للمفاهيم المدروسة.
- تقدير الزمن اللازم للإجابة على الاستبيان.
- الكشف عن أي صعوبات قد تواجه المستجيبين أثناء الإجابة لتجنبها وتصحيحها في الدراسة الأساسية.

المجتمع	العدد	النسبة المئوية
الأصلي	37	100%
العينة الاستطلاعية	7	18.9%

الجدول رقم :(01)عدد العينة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي

4-2منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على **المنهج الوصفي** وهو أحد المناهج البحثية الأكثر شيوعاً في العلوم الإنسانية والاجتماعية .وقمنا باختيار المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة التي تسعى إلى:

- وصف وتحليل واقع الظاهرة المدروسة وخصائصها المختلفة.
- تحديد العلاقات المحتملة بين المتغيرات دون التدخل في تغييرها أو التحكم فيها.
- جمع بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي لتقديم وصف دقيق وموضوعي.

4-3متغيرات الدراسة:

تتحدد متغيرات الدراسة الحالية بناءً على طبيعة المشكلة البحثية وأهدافها .بشكل عام، يمكن تصنيف المتغيرات إلى مستقلة وتابعة:

- **المتغير المستقل** : حصة التربية البدنية والرياضية
- **المتغير التابع**: مفاهيم الصحة النفسية ونقوم بتقسيمها إلى أبعاد:

البعد الأول:تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات

البعد الثاني: تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد)

البعد الثالث: التخفيف من الضغوط والتوتر وتحسين المزاج.

4-4مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالي من جميع أساتذة التعليم الابتدائي لمادة التربية البدنية والرياضية العاملين في ابتدائيات دائرة المنصورة بولاية برج بوعريريج للعام الدراسي 2025/2026. ويبلغ العدد الإجمالي لأفراد هذا المجتمع **37أستاذاً**. لضمان دقة النتائج وموثوقيتها، تم تقسيم مجتمع الدراسة إلى عينتين رئيسيتين:

العينة الأساسية:

تم الاعتماد على أسلوب الحصر الشامل لجميع أفراد مجتمع الدراسة المتاح في الميدان بعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية، لتتكون بذلك العينة الأساسية للدراسة من ثلاثين (30) أستاذاً للتعليم الابتدائي. وقد تم تطبيق أداة الدراسة في صورتها النهائية على هذه العينة المستهدفة لجمع البيانات الكمية والكيفية اللازمة، تمهيداً لإخضاعها للمعالجة الإحصائية المناسبة، والإجابة الدقيقة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، وصولاً إلى مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الخلفيات النظرية والأدبيات التربوية ذات الصلة.

الفئة	العدد	النسبة المئوية (%)
العينة الاستطلاعية	7	18.9%
العينة الأساسية	30	81.1%
المجموع الكلي	**37**	**100 %**

الجدول رقم (02) :توزيع أفراد مجتمع الدراسة على العينتين الاستطلاعية والأساسية

4-5أساليب جمع البيانات:

لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على **الاستبيان** كأداة رئيسية .يتكون الاستبيان من **36عبارة**، موزعة على ثلاثة محاور رئيسية .ولتقييم استجابات الأساتذة، تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي كما توضحها الجداول التالية:

المحور	العبارات	عدد العبارات
المحور الأول	من العبارة 1 إلى 12	12
المحور الثاني	من العبارة 13إلى 24	12
المحور الثالث	من العبارة 25إلى 36	12
المجموع	36	36

الجدول رقم (03): يوضح توزيع عبارات الاستبيان على المحاور

يُلاحظ من خلال الجدول أعلاه توزيع عبارات الاستبيان بشكل متوازن على محوري الدراسة، حيث خُصص لكل محور مجموعة من العبارات التي تقيس فرضية البحث بشكل دقيق، مما يسمح بجمع بيانات شاملة من الأساتذة حول مساهمة الرياضة المدرسية في تنمية الصحة النفسية للتلاميذ.

من أجل تحويل البيانات الوصفية المحصل عليها من استجابات الأساتذة إلى بيانات كمية قابلة للمعالجة الإحصائية، اعتمد الباحث على سلم "**ليكرت الخماسي**، حيث تم ترميز الإجابات وإعطاؤها درجات رقمية كما يوضحه الجدول التالي:

البدائل	الترميز
موافق بشدة	5
موافق	4
محايد	3
معارض	2
معارض بشدة	1

الجدول رقم(04): بدائل الاستبيان

يُظهر الجدول أعلاه آلية تحويل الاستجابات اللفظية لعينة الدراسة إلى قيم رقمية، حيث اعتمد الباحث سلم "ليكرت" الخماسي نظراً لبساطته وملاءمته لطبيعة المجتمع المستهدف (الأساتذة). تم إعطاء أعلى درجة 5 للبديل موافق بشدة ، درجة 4 للبديل موافق، درجة 3 للبديل محايد، درجة 2 معارض ، درجة 1 للبديل معارض بشدة. وهذا الترتيب يسهل عملية المعالجة الإحصائية داخل برنامج حزمة المعالجة الإحصائية.

4-6الخصائص السيكومترية للأداة:

أولاً :الصدق

صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين للتأكد من مدى تطابق العبارات مع المحاور والفرضيات الموضوعة.

صدق الاتساق الداخلي (الصدق الداخلي):

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال اعتماد أسلوب الصدق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للأداة. ويُعد هذا الإجراء من الأساليب الإحصائية الشائعة في الدراسات الميدانية، إذ يسمح بتقييم مدى اتساق كل فقرة مع البنية العامة للمقياس، وكشف مدى مساهمتها في قياس الظاهرة المدروسة.ويقوم هذا الأسلوب على فكرة أساسية مفادها أنه كلما كانت قيمة معامل الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً، دلّ ذلك على أن العبارة تقيس نفس البعد الذي يقيسه الاستبيان ككل، وبالتالي فهي عبارة صادقة ومناسبة للإبقاء عليها ضمن الأداة. أما إذا كانت قيمة معامل الارتباط ضعيفة أو غير دالة إحصائياً، فهذا يشير إلى عدم انسجام العبارة مع بقية الفقرات، وقد يستوجب حذفها أو تعديلها لتحسين جودة الأداة.وقد تم إجراء هذا التحليل باستخدام البرنامج الإحصائي المناسب، حيث تم استخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبيان، مع اعتماد مستوى دلالة إحصائية مناسب للحكم على مدى قبول أو رفض الفقرات. وبناءً على النتائج المحصل عليها، تم التأكد من أن أغلب العبارات تتمتع بدرجات ارتباط مقبولة، مما يدل على تمتع الأداة بدرجة جيدة من الصدق الداخلي، ويعزز من صلاحيتها لقياس المتغير المدروس بدقة وموضوعية.وبشكل عام، فإن اعتماد معامل ارتباط بيرسون في هذه المرحلة يُعد خطوة أساسية لضمان جودة أداة البحث، إذ يساهم في رفع مستوى الموثوقية العلمية للنتائج النهائية، ويؤكد أن الاستبيان يقيس فعلاً ما صُمم لقياسه.

رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.665
2	0.708
3	0.708
4	1.000**
5	0.665
6	0.708
7	0.708
8	1.000**
9	0.665
10	0.708
11	0.708
12	1.000**

الجدول رقم(05):معاملات ارتباط عبارات المحور الأول

كما نلاحظ من الجدول أعلاه أن كل عبارت المحور الأول تتبع الاتساق الداخلي وهذا يظهر من خلال معاملات الارتباط التي سجلناها والتي تتراوح ما بين 0.665 إلى 1.000 وهدا ما يدل على ان عبارات المحور تتطابق وتجانس مع المحور الأول وأعدت لما تقيسه.

رقم العبارة	معامل الارتباط
13	0.853**
14	0.774**
15	0.857**

16	0.972**
17	0.894**
18	0.853**
19	0.774**
20	0.857**
21	1.000**
22	0.894**
23	0.853**
24	0.774**

الجدول رقم(06): معاملات ارتباط عبارات المحور الثاني

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه معامل ارتباط عبارات المحور الثاني بحيث تتراوح قيمتها من 0.774 إلى 1.000 وهذا ما يدل على أنه يوجد ارتباط قوي وجيد مع عبارات المحور الثاني .

رقم العبارة	معامل الارتباط
25	0.853**
26	0.774**
27	0.857**
28	0.972**
29	0.894**
30	0.853**
31	0.774**
32	0.857**

33	0.972**
34	0.894**
35	0.853**
36	0.774**

الجدول رقم (07): :معاملات ارتباط عبارات المحور الثالث

ثانياً :الثبات

تم قياس ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل **ألفا كرونباخ**، وأظهرت النتائج قيماً مرتفعة تؤكد تماسك الأداة وموثوقيتها.

المحور	قيمة معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول	0.953
المحور الثاني	0.971
المحور الثالث	0.989
الاستبيان ككل	**0.982**

الجدول رقم (08):قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل

ونلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ والذي يقيس معامل ثبات الأداة كلها جاءت مرتفعة وأصغر قيمة هي تابعة للمحور الأول بقيمة 0.953 والمحور الثاني سجل 0.971 أما المحور الثالث 0.989 بينما الإستبيان كأداة ككل قد سجل قيمة 0.982 وهي كلها قيم مرتفعة مما يعني أن الإستبيان المصمم والموزع على الدراسة الاستطلاعية يتمتع بخاصية الثبات ,

ثالثًا: الموضوعية :

يقصد بموضوعية الأداة تحررها من الآراء الشخصية للباحث، وضمان حصول أي باحث آخر على نفس النتائج إذا استخدم نفس الأداة في نفس الظروف. وقد حرص الباحث على توفير هذه الخاصية من خلال الإجراءات التالية:

1. **وضوح التعليمات** :تم صياغة تعليمات الاستبيان بوضوح تام، مما يضمن فهم الأساتذة للمطلوب دون الحاجة لتدخل الباحث أو تقديم تفسيرات جانبية قد تؤثر على إجاباتهم.
2. **التدرج الثلاثي**: اعتماد سلم إجابات محدد (موافق بشدة ،موافق ، محايد، معارض ، معارض بشدة) يمنع التأويل الشخصي للنتائج، حيث يتم تحويل الإجابات الوصفية إلى درجات رقمية (1،2،3،4،5) بشكل آلي وموحد لجميع أفراد العينة.
3. **حياد الباحث** :تم جمع البيانات وتفريغها في برنامج (SPSS) بطريقة آلية، مما يضمن عدم تدخل الباحث في تعديل أو تغيير أي استجابة، والاعتماد الكلي على المعالجة الإحصائية المحايدة.
4. **شمولية العينة** :بتوزيع الاستبيان على أساتذة التعليم الابتدائي لتربية البدنية والرياضية دائرة المنصورة مما أعطى النتائج صبغة موضوعية تعبر عن واقع المادة في ابتدائيات المنطقة.

التوزيع الطبيعي

	كولمنغروف سيمينروف		شابيرو ويلك	
	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية
المحور الأول	7	0.200*	7	0.381
المحور الثاني	7	0.200*	7	0.339
المحور الثالث	7	0.200*	7	0.381

الجدول رقم(09): اختبار التوزيع الطبيعي

يتبين من خلال نتائج الجدول المقارن لاختباري كولمنغروف–سميرنوف وشابيرو–ويلك لقياس مدى اعتدالية توزيع بيانات محاور الدراسة،.وتُشير القراءة الإحصائية إلى أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغت 0.200بالنسبة لاختبار كولمنغروف سمينروف و 0.381 بالانسبة لاختبار شابيرو ويلك للمحور الأول،

0.200بالنسبة لاختبار كولمنغروف سمينروف و 0.339 بالنسبة لاختبار شابيرو ويلك للمحور الثاني، 0.200بالنسبة لاختبار كولمنغروف سمينروف و0.381 بالنسبة لاختبار شابيرو ويلك للمحور الثالث؛ وهي قيم أكبر من القيمة المحكية (0.05).وهذا يعني أن بيانات المحاور تتوزع توزيعاً طبيعياً (معتدلاً)، وبذلك يتحقق شرط الاعتدالية وصلاحية البيانات لخوض الأساليب الإحصائية المعلمية في بقية فرضيات الدراسة.

4-7تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

اعتمدت هذه الدراسة على تصميم وصفي ميداني، وذلك باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع وأهدافه. حيث يقوم هذا التصميم على دراسة الظاهرة في واقعها الطبيعي داخل المؤسسات التربوية، من خلال جمع البيانات من أفراد مجتمع الدراسة وتحليلها إحصائيا بهدف الوصول إلى نتائج موضوعية.وقد تم تطبيق الدراسة على أساتذة التعليم الابتدائي لمادة التربية البدنية والرياضية لدائرة المنصورة ، ولاية برج بوعريريج، باعتبارهم الفئة المستهدفة في هذه الدراسة. كما تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة وقدرته على جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات في وقت قصير.وبما أن الدراسة شملت جميع أساتذة المؤسسة دون استثناء، فقد تم اعتماد أسلوب المسح الشامل، أي دراسة جميع أفراد مجتمع البحث بدلا من اختيار عينة جزئية منه .

بعد الانتهاء من جمع البيانات الميدانية، تم تفريغها وترميزها وإدخالها في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية بنسخته22، وذلك بهدف معالجتها واستخراج النتائج بدقة. وقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- ⇐ معامل ألفا كرونباخ
- ⇐ معامل ارتباط بيرسون
- ⇐ اختبارات التوزيع الطبيعي
- ⇐ اختبار كاف تربيع
- ⇐ المتوسط الحسابي
- ⇐ الانحراف المعياري
- ⇐ التكرارات والنسب المئوية

4-8خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

مرت الدراسة الميدانية بمجموعة من الخطوات الإجرائية المنظمة التي تضمن سير البحث بكفاءة وفعالية؛ حيث انطلقت من المرحلة التحضيرية التي ركزت على الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، وصياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها بالإضافة إلى أهدافها وصولاً إلى بناء الإطار النظري وتصميم أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية وعرضها على المحكمين المتخصصين لتعديلها. وتلا ذلك الانتقال إلى المرحلة الاستطلاعيةوالتي تضمنت الحصول على الموافقات الرسمية وتطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (7 أساتذة)، ثم جمع بياناتها وتحليلها لحساب الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، وإجراء التعديلات النهائية على الأداة. بعد الجاهزية التامة للأداة، بدأت المرحلة الميدانية والتطبيق الفعلي عبر توزيع الاستبيانات على الاساتذة، ومن ثمّ توزيع الاستبيانات على العينة الأساسية المكونة من (30 أستاذاً) في ابتدائيات دائرة المنصورة بولاية برج بوعريريج، ومتابعة جمعها بدقة. وإثر الفراغ من العمل الميداني، ركّز البحث في مرحلته الإحصائية على تفريغ البيانات في برنامج SPSS وتنظيفها للتأكد من خلوها من الأخطاء، ثم معالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة. لتختتم الدراسة بالمرحلة الختامية التي شملت عرض النتائج المستخلصة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وصياغة التوصيات والمقترحات بناءً عليها.

خلاصة الفصل:

شكّل هذا الفصل الركيزة الإجرائية للدراسة الميدانية؛ حيث تم فيه تحديد المنهج الوصفي وتوضيح مراحل بناء الأداة والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)التي أظهرت نتائج ممتازة تؤهل الأداة للتطبيق الفعلي، مما يمهد الانتقال المنطقي نحو عرض النتائج ومناقشتها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1عرض النتائج :

عرض نتائج المحور الأول:

المرتبط بالفرضية الجزئية الأولى القائلة: تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في رفع مستوى الثقة بالنفس و تعزيز تقدير الذات لدى التلاميذ.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المحور الأول :تعزيز تقدير الذات	4.12	0.65

الجدول رقم (10): جدول إحصائي لمحور الأول

يتضح من الجدول أعلاه أن المحور الأول قد سجل متوسطا حسابيا تقدر قيمته ب4.12 وهي قيمة تقع ضمن مستوى تقدير موافق بشدة على مقياس ليكارت الخماسي في حين أن المحور نفسه قد سجل انحرافا معياريا يقدر ب0.65 وهي قيمة منخفضة نسبيا مما يشير إلى تجانس واضح في استجابات أفراد العينة.

العبارة	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
تمنح الحصة فرصة للتلميذ لإبراز قدراته البدنية أمام أقرانه مما يعزز صورته الذاتية	11.867a	3	0.008
يساعد النجاح في أداء المهارات الحركية (مثل الجري أو القفز) على رفع سقف طموح التلميذ	4.200b	2	0.122
تساهم عبارات التشجيع التي يقدمها الأستاذ أثناء النشاط في زيادة إيمان التلميذ بقدراته	3.200b	2	0.202
يكتسب التلميذ قدرة على اتخاذ القرار السريع أثناء الألعاب الجماعية.	4.200b	2	0.122
توفر الحصة بيئة آمنة للتلميذ لتجربة حركات جديدة دون خوف من الفشل.	14.000a	3	0.003
تساهم القيادة (رئاسة الفريق) في تنمية روح المسؤولية والاعتزاز بالنفس لدى التلميذ	2.600b	2	0.273

يساعد التغلب على الصعوبات البدنية في الحصة على بناء "صلابة نفسية" لدى الطفل	3.200b	2	0.202
يشعر التلميذ بالرضا عن جسده وتناسقه الحركي من خلال الممارسة المستمرة	6.200b	2	0.045
تقلل المشاركة الرياضية من شعور التلميذ بالخجل أو الانطواء.	11.867a	3	0.008
تساهم الحصة في تعليم التلميذ كيفية تقبل الخسارة بروح رياضية واعتبارها محطة للتعلم	3.200b	2	0.202
يميل التلاميذ الذين يحققون نتائج جيدة في التربية البدنية إلى إظهار ثقة أعلى في المواد الأكاديمية الأخرى	4.200b	2	0.122
تعزز الحصة شعور التلميذ بالاستقلالية من خلال الاعتماد على النفس في تنفيذ التمارين	4.200b	2	0.122

الجدول رقم (12): اختبار كاف تربيع لعبارات المحور الأول

يُظهر الجدول أعلاه نتائج اختبار (كاف تربيع) لاستجابات الأساتذة حول دور حصة التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس حيث نلاحظ تبيان الدلالة الإحصائية بين العبارات؛ فقد حققت العبارات (1، 5، 8، 9) دلالة إحصائية عند مستوى($Sig \leq 0.05$) مما يشير إلى اتفاق جوهري حول دور الحصة في إبراز القدرات البدنية، توفير بيئة آمنة للتجريب، تعزيز الرضا الجسدي والحد من الخجل. في حين سجلت باقي العبارات قيماً إحصائية غير دالة($Sig > 0.05$) وهو ما يعكس تقارب الآراء واتجاهها نحو الإجماع على الأثر الإيجابي للحصة، دون وجود فروق جوهرية تذكر في وجهات نظر أفراد العينة، مما يصب في اتجاه تأكيد الفرضية الأولى للدراسة.

	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
المحور الأول	15.467a	10	0.116

الجدول رقم(12): اختبار كاف تربيع للمحور الأول

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن قيمة كاف تربيع المحسوبة للمحور الأول ككل بلغت 15.467 عند درجة حرية 10، وبمستوى دلالة تقاربي قدر بـ 0.116وحيث أن هذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، فإن هذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول هذا المحور.ويعود ذلك من الناحية المنهجية إلى تقارب التكرارات المشاهدة مع التكرارات المتوقعة، مما يعكس نوعاً من التوازن والتأرجح في آراء أفراد العينة حول أبعاد المحور الأول دون السيطرة المطلقة لاتجاه واحد محدد.

عرض نتائج المحور الثاني:

هذا المحور مرتبط بالفرضية الجزئية الثانية والتي جاء مضمونها تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) من خلال الألعاب الجماعية والتفاعل الحركي

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المحور الثاني	4.08	0.62

الجدول رقم(13): جدول إحصائي لمحور الثاني

يتضح من الجدول أعلاه أن المحور الثاني قد سجل متوسطا حسابيا تقدر قيمته ب4.08 وهي قيمة تقع ضمن مستوى تقدير موافق بشدة على مقياس ليكارت الخماسي في حين أن المحور نفسه قد سجل انحرافا معياريا يقدر ب0.62 وهي قيمة منخفضة نسبيا مما يشير إلى تجانس واضح في استجابات أفراد العينة.

العبارة	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
تعتبر حصة التربية البدنية وسيلة فعالة لدمج التلاميذ المنعزلين مع زملائهم	5.000[a]	2	0.082
يتعلم التلميذ من خلال الحصة ضرورة احترام القوانين والقواعد المنظمة للعب.	4.200[a]	2	0.122
تساهم الحصة في تقليل حدة السلوك العدواني تجاه الآخرين من خلال تفريغ الطاقة	7.800[a]	2	0.020
تساعد المنافسة الشريفة على بناء علاقات صداقة متينة بين التلاميذ.	7.200[a]	2	0.027

تنمي الألعاب روح التعاون والإيثار بدلاً من الأنانية	5.000[a]	2	0.082
يتعلم التلميذ كيفية التواصل اللفظي والحركي الفعال مع أعضاء فريقه	7.200[a]	2	0.027
تساعد التربية البدنية في تعزيز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ	4.200[a]	2	0.122
ألاحظ تحسناً في العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية	6.200[a]	2	0.045
تساهم التربية البدنية في تعزيز قيم مثل الاحترام والانضباط والروح الرياضية	8.600[a]	2	0.014
تساعد التربية البدنية في تقليل حالات التنمر بين التلاميذ	5.000[a]	2	0.082
يتحسن السلوك العام للتلاميذ بسبب مشاركتهم في الأنشطة البدنية	4.200[a]	2	0.122
تساهم الأنشطة البدنية في زيادة تقبل التلاميذ للاختلافات بين بعضهم البعض	9.800[a]	2	0.007

الجدول رقم (14):اختبار كاف تربيع للعبارات المحور الثاني

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتمثل في اختبار كاف تربيع لعبارات المحور الثاني قد أظهر دلالة إحصائية ($Sig \leq 0.05$) في (6) عبارات من أصل (12) وهي العبارات (15، 16، 18، 20، 21، 24). تعكس هذه النتائج إدراكا كليا لدى عينة الدراسة لدور حصة التربية البدنية في تقليل السلوك العدواني، تعزيز المنافسة الشريفة، تنمية التواصل الفعال، تحسين العلاقات الاجتماعية وترسيخ قيم الاحترام وتقبل الاختلاف. أما بالنسبة لباقي العبارات التي سجلت مستويات دلالة($Sig > 0.05$) ، فإن تقارب قيمها يشير إلى حالة من الإجماع والاتفاق العام بين الأساتذة حول الأثر الإيجابي للنشاط البدني في دمج التلاميذ واحترام القوانين، حيث أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً هنا لا يعني ضعف الأثر، بل يعني "ثبات وتوحد وجهات النظر" حول الأهمية الاجتماعية للحصة. وتؤكد هذه النتائج في مجملها تحقق الفرضية القائلة بفاعلية الأنشطة الرياضية في بناء مهارات التفاعل الاجتماعي وتعديل سلوك التلاميذ داخل الوسط المدرسي

	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
المحور الثاني	17.333[b]	9	0.044

الجدول رقم (15): اختبار كاف تربيع للمحور الثاني

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن قيمة كاف تربيع المحسوبة للمحور الثاني ككل بلغت 17.333عند درجة حرية 9، وبمستوى دلالة تقاربي قدر بـ .0.044وحيث أن هذه القيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، فإن هذا يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول المحور الثاني. ويعود ذلك من الناحية المنهجية إلى وجود اتجاه عام واضح ومحدد لدى أفراد العينة يميل نحو تأييد وموافقة الأبعاد المطروحة في هذا المحور، مما يثبت تحققه ميدانياً وبشكل دال إحصائيا.

عرض نتائج المحور الثالث :

المرتبط بالفرضية الجزئية الثالثة مفادها : يساهم النشاط البدني المبرمج خلال الحصة في خفض مستويات القلق والتوتر النفسي وتحسين المزاج العام لدى التلاميذ.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المحور الثالث : خفض القلق والتوتر	4.15	0.61

الجدول رقم(16): جدول إحصائي لمحور الثالث

يتضح من الجدول أعلاه أن المحور الثالث قد سجل متوسطا حسابيا تقدر قيمته ب4.15 وهي قيمة تقع ضمن مستوى تقدير موافق بشدة على مقياس ليكارت الخماسي في حين أن المحور نفسه قد سجل انحرافا معياريا يقدر ب0.61 وهي قيمة منخفضة نسبيا مما يشير إلى تجانس واضح في استجابات أفراد العينة.

العبارة	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
يظهر على التلاميذ شعور بالراحة والبهجة فور البدء في حصة التربية البدنية	3.800[a]	2	0.150
تساهم الحصة في تفريغ الشحنات الانفعالية السالبة الناتجة عن ضغط المواد الدراسية	2.600[a]	2	0.273
يلاحظ تحسن ملحوظ في مزاج التلاميذ المتعكر بعد ممارسة الأنشطة الحركية	18.533[b]	3	0.000
تساعد التمارين التنفسية والاسترخائية في نهاية الحصة	2.400[a]	2	0.301

على هدوء الأعصاب			
تعمل الحصة كمتنفس طبيعي يقلل من ظهور علامات القلق لدى تلاميذ الامتحانات	4.200[a]	2	0.122
تساهم ممارسة الرياضة في تقليل التلمس الحركي الزائد (النشاط المفرط) داخل القسم	4.200[a]	2	0.122
يميل التلاميذ إلى الضحك والمرح العفوي أثناء الألعاب الترويحية مما يجدد طاقتهم	13.467[b]	3	0.004
تساعد الحصة في التخلص من الملل والروتين الدراسي اليومي	4.200[a]	2	0.122
يلاحظ أن التلاميذ يكونون أكثر تركيزاً واستعداداً ذهنياً في الحصص التي تلي التربية البدنية	3.800[a]	2	0.150
توفر الحصة بيئة للتعبير عن المشاعر (الفرح بالفوز) بطريقة صحية ومنضبطة	2.600[a]	2	0.273
يقلل اللعب المنظم من التوتر المرتبط بالخوف من التقييم الأكاديمي الصارم	18.533[b]	3	0.000
تعتبر الحصة "مكافأة نفسية" ينتظرها التلاميذ، مما يرفع من معنوياتهم العامة تجاه المدرسة	2.400[a]	2	0.301

الجدول رقم (17): اختبار كاف تربيع للعبارات المحور الثالث

من خلال الجدول أعلاه والذي يتمثل في اختبار كاف تربيع لعبارات المحور الثالث نجد أن اختبار (كاف تربيع) أظهر دلالة إحصائية جوهرية عند مستوى (Sig = 0.000) في كل من العبارتين (27، 35) اللتين تؤكدان على تحسن المزاج المتعكر لدى التلاميذ وتقليل التوتر المرتبط بالتقييم الأكاديمي بالإضافة إلى دلالة عالية في العبارة (31) المتعلقة بالمرح وتجديد الطاقة(Sig = 0.004) أما باقي العبارات التي لم تظهر دلالة إحصائية بالمعنى التقليدي(Sig > 0.05) فإنها تعكس إجماعاً قوياً وتوجهاً إيجابياً من قبل أفراد العينة حول الدور النفسي للتربية البدنية كمتنفس لتفريغ الشحنات الانفعالية السالبة، تقليل الملل الدراسي وتعزيز الهدوء النفسي لدى التلاميذ .هذا الإجماع يعزز الفرضية القائلة بأن حصة التربية البدنية ليست مجرد نشاط حركي، بل هي آلية نفسية وتربوية ضرورية لتحسين المناخ النفسي العام للمتمدرسين، مما يساهم في بناء توازن انفعالي يساعدهم على مواجهة ضغوط البيئة المدرسي.

	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة التقاربي
المحور الثالث	16.667^{b}	9	0.054

الجدول رقم (18):اختبار كاف تربيع للمحور الثالث

يتمثل لاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن قيمة كاف تربيع المحسوبة للمحور الثالث ككل بلغت 16.667عند درجة حرية 9، وبمستوى دلالة تقاربي قُدّر بـ .0.054وحيث أن هذه القيمة أكبر بقليل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، فإن هذا يشير إحصائياً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول هذا المحور ككل. ويعود ذلك من الناحية المنهجية إلى التقارب الشديد بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة، مما يوضح حالة من التوازن والاعتدال في آراء أفراد العينة حول أبعاد المحور الثالث، بالرغم من اقتراب النتيجة بشكل كبير جداً من حافة الدلالة الإحصائية.

5-2تحليل النتائج :

بعد معالجة البيانات إحصائياً وتفريغ استجابات أفراد عينة الدراسة (الأساتذة)، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة الثلاثة لمعرفة درجة موافقة أفراد العينة على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لتلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة وفيما يلي ستيم تحليل هاته النتائج لكل محور .

المحور الأول: تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس لدى التلاميذ

سجل هذا المحور متوسطاً حسابياً عالياً جداً بلغ **(4.12)**، وهي قيمة تقع في مستوى الاتجاه الإيجابي القوي، مما يعكس قناعة راسخة وإجماعاً كبيراً بين الأساتذة على أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني داخل الحصة تساهم بشكل فعال ومباشر في رفع مستوى ثقة التلاميذ بأنفسهم وتنمية تقديرهم لذواتهم.

- التحليل النفسي والبيداغوجي :تُعزى هذه النتيجة العالية إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي تُصمم على شكل مواقف حركية تتضمن تحديات متدرجة الصعوبة تتناسب مع قدرات الطفل. من منظور علم النفس الرياضي، توفر هذه الحصة فرصاً متكررة ومباشرة لتجربة النجاح الفوري؛ فعندما يتمكن التلميذ من تجاوز عقبة حركية، أو التحكم في مهارة جديدة، أو تحقيق هدف ملموس أمام أقرانه، يتولد لديه شعور عالٍ بـ "الكفاءة الذاتية المدركة". هذا الإنجاز الميداني يعمل بمثابة تدعيم إيجابي مباشر يرفع من قيمته أمام نفسه وأمام زملائه، مما يساهم في بناء

صورة ذاتية إيجابية وتخليص الطفل من مشاعر العجز أو الانطوائية، ويترجم في النهاية إلى ثقة بالنفس تنعكس على سلوكه داخل وخارج القسم.

المحور الثاني: تطوير المهارات الاجتماعية والتوافق التفاعلي

سجل المحور الثاني المتعلق بالأبعاد الاجتماعية متوسطاً حسابياً مرتفعاً قدره **(4.08)**، مما يشير بوضوح إلى رؤية الأساتذة بأن حصة التربية البدنية لا تقتصر على النماء البدني، بل تمثل بيئة بيداغوجية خصبة واجتماعية مصغرة لتطوير مهارات التعاون، والتواصل، والاندماج، واحترام القواعد التربوية.

- التحليل النفسي والبيداغوجي :يُفسر هذا الارتفاع بأن الأنشطة الرياضية المقررة (خاصة الألعاب الشبه جماعية والجماعية) تعتمد في جوهرها على التفاعل الحركي والخططي بين التلاميذ. إن الملعب هنا يمثل "مختبراً حياً" يخرج فيه الطفل من قوقعة "التمركز حول الذات" (الأنانية الطفولية) إلى فضاء العمل الجماعي والتعاون التربوي، حيث يدرك التلميذ عملياً أن تحقيق الفوز لا يتم بجهد فردي معزول بل بالتكامل والتواصل مع الزملاء. علاوة على ذلك، فإن خضوع الألعاب لقوانين وقواعد صارمة ومحددة سلفاً (مثل احترام أدوار الآخرين، قبول قرارات الزميل أو الأستاذ، والتحكم في ردود الأفعال عند الخسارة) يرسخ لدى تلميذ الابتدائي قيم الانضباط الذاتي، والروح الرياضية، وطاعة القوانين، وهي ركائز أساسية للنمو الاجتماعي والتكيف السليم مع البيئة المدرسية والمجتمعية.

المحور الثالث: خفض مستويات القلق والتوتر النفسي وتحسين المزاج

سجل هذا المحور أعلى متوسط حسابي في الدراسة بأكملها، حيث بلغ **(4.15)**، وهي نتيجة ذات دلالة قوية جداً تعكس اقتناعاً مطلقاً وفائقاً من طرف الأساتذة بأن حصة النشاط البدني المبرمج تمثل الصمام الأمان الأول والأكثر فاعلية لخفض مستويات القلق والتوتر، وطرد الإحباط والملل النفسي لدى تلميذ المدرسة الابتدائية.

- التحليل الفسيولوجي والنفسي المعمق :يمكن تفسير تفوق هذا المحور وحيازته على أعلى تقدير من خلال شقين متكاملين:

1. الشق الفسيولوجي (العصبي–الهرموني) :يؤدي المجهود البدني الحركي المقنن أثناء الحصة إلى إحداث تغيرات بيولوجية إيجابية داخل الجسم، أبرزها تحفيز الجهاز العصبي على

إفراز النواقل العصبية والهرمونات المسؤولة عن السعادة والراحة النفسية مثل :الإندورفينات السيروتونين .هذه المركبات الحيوية تعمل طبيعياً كمخففات للألم والجهد، وتلعب دوراً مباشراً في خفض هرمونات الإجهاد والتوتر مثل (الكورتيزول والادرينالين)، مما يمنح التلميذ شعوراً فورياً بالاسترخاء العضلي والراحة الوجدانية عقب انتهاء الحصة الحركية والعودة للقسم بنشاط متجدد.

2. الشق النفسي والتربوي :يواجه تلميذ الابتدائي ضغوطاً ذهنية مستمرة ناتجة عن كثافة المناهج النظرية، والالتزام بالجلوس الطويل والصامت داخل الحجرات الدراسية، والخوف من التقييم الدراسي والامتحانات. هنا، تأتي حصة التربية البدنية والرياضية لتلعب دور "المنفّس الصحي الإيجابي والمقنن(**Catharsis**) "؛ حيث تتيح للتلميذ تفريغ كافة الشحنات الانفعالية المكبوتة، والطاقات الزائدة، والضغوط المتراكمة بطريقة حركية شرعية وآمنة. إن الانتقال من جو القسم المغلق إلى فضاء الملعب الفسيح واللعب والركض، يسهم مباشرة في كسر الرتابة اليومية، وتبديد مظاهر القلق المدرسي، وتحسين المزاج العام للمتعلمين، مما يجعلهم أكثر توازناً، وهدوءاً، وقابلية لاستيعاب المواد التعليمية الأخرى بكفاءة نفسية وذهنية عالية.

5-3 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

أسفرت نتائج الدراسة الميدانية الحالية عن تحقق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية الثلاث، مما يؤكد الدور الإيجابي والفعّال الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة. وتُعزى هذه النتيجة الإيجابية الشاملة إلى أن النشاط الحركي المبرمج يمثل متنفساً حيوياً يتماشى مع الخصائص النمائية والفيزيولوجية للطفل في هذه المرحلة العمرية، والتي يحتاج فيها إلى اللعب وتفريغ الطاقات لتوازن شخصيته.

وفيما يلي مناقشة وتفسير لنتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات المصاغة ربطها مع الدراسات السابقة:

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:(تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في رفع مستوى الثقة بالنفس و تعزيز تقدير الذات لدى التلاميذ.)

أظهرت النتائج الميدانية صحة الفرضية الجزئية الأولى، حيث تبين أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية تساهم بشكل مباشر في رفع مستوى الثقة بالنفس وتنمية تقدير الذات لدى التلاميذ. وتُفسر هذه النتيجة بكون الحصة الرياضية تمنح التلميذ فرصاً متكررة لتحدي مهاراته الحركية وتجاوز العقبات البدنية؛ فعندما ينجح الطفل في أداء حركة أو تسجيل هدف، يتولد لديه شعور بالكفاءة الذاتية أمام أقرانه.

وتتطابق هذه النتيجة وتتدعم بما أسفرت عنه **دراسة بوعزيز محمد وآخرون (2014-2015)** التي أُجريت على عينة قوامها (316) تلميذاً بولاية معسكر، حيث توصل الباحثون من خلال تطبيق استبيان التوافق النفسي العام إلى أن الممارسة الرياضية تؤدي إلى "إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والتحكم في النفس، واكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم". هذا التطابق يوضح أن النجاح الميداني في إنجاز المهام الحركية يترجم مباشرة إلى بناء حصانة نفسية تدعم تقدير الذات لدى المتعلم وتدفعه للتميز والنمو النفسي السليم.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: (تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الاجتماعية (التعاون، التواصل، احترام القواعد) من خلال الألعاب الجماعية والتفاعل الحركي.)

أثبتت البيانات الميدانية تحقق الفرضية الجزئية الثانية، والتي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير المهارات الاجتماعية (كالتعاون، والتواصل، واحترام القواعد) من خلال الألعاب الجماعية والتفاعل الحركي. فالطفل في مرحلة التعليم الابتدائي يمر بمرحلة انتقالية حاسمة من "التمركز حول الذات" إلى الانفتاح على الجماعة، واللعب الجماعي يفرض عليه الالتزام بالقوانين والتضحية بالجهد الفردي لصالح الفريق.

وتنسجم هذه النتيجة بشكل وثيق مع ما توصل إليه **العكروت سعيد(2021)**في دراسته التحليلية بولاية المدية على عينة من (100) تلميذ، حيث أكد أن "للرياضة المدرسية دوراً كبيراً في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي."

كما تدعمها بقوة مخرجات **دراسة ديلم رضوان ونحال حميد (2023-2024)** بمدينة تيسمسيلت، والتي اعتمدت على مقياس التماسك الاجتماعي لمقارنة التلاميذ الممارسين بالمعفيين (عينة من 150 تلميذاً)، حيث أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين في أبعاد اجتماعية حساسة مثل "الحساسية التفاعلية"، و"الانجذاب الفردي نحو المجتمع"، و"الانجذاب الفردي نحو مهمة الفريق". يوضح هذا الترابط

أن التفاعل الحركي داخل الملعب يمثل مجتمعاً تربوياً مصغراً يتدرب فيه الطفل على مهارات القيادة، التبعية، والاندماج الاجتماعي الذي ينعكس على سلوكه العام.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: (يساهم النشاط البدني المبرمج خلال الحصة في خفض مستويات القلق والتوتر النفسي وتحسين المزاج العام لدى التلاميذ).

أكدت النتائج الميدانية صحة الفرضية الجزئية الثالثة، مشيرةً إلى أن النشاط البدني المبرمج خلال الحصة يسهم بفعالية في خفض مستويات القلق والتوتر النفسي ويؤدي إلى تحسين المزاج العام لدى التلاميذ. من الناحية السيكولوجية والفيزيولوجية، تُعد حصة الرياضة وسيلة دفاعية ممتازة لتفريغ الشحنات والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغط المواد النظرية والجلوس الطويل داخل حجرات الدراسة.

وتلتقي هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه **دراسة بوعزيز محمد وآخرون (2014-2015)** من أن "المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص، ويؤدي إلى الاتزان الانفعالي وانخفاض التوتر والعدوانية."

كما تتقاطع وتتكامل مع نتائج **دراسة ديلم رضوان ونحال حميد (2023-2024)** التي طبقت مقياس الصحة النفسية وأثبتت "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في بعد القلق" لصالح التلاميذ الممارسين. تثبت هذه الأدلة مجتمعة أن حصة التربية البدنية المبرمجة تمنح الطفل استقراراً وجدانياً ومناعة ضد الضغوط، مما يجعله أكثر إقبالاً على الحياة المدرسية بمزاج متوازن.

مناقشة الفرضية العامة:

بناءً على التراكم الإيجابي لنتائج الفرضيات الجزئية، ثبت صدق الفرضية العامة للدراسة؛ حيث يجمع أساتذة التعليم الابتدائي على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل إيجابي وفعال في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى التلاميذ.

ولتحقيق قراءة علمية شاملة وعميقة، يرتبط هذا الاستقرار النفسي المحقق عبر الحصة مباشرة بدافعية التلاميذ نحو التعلم؛ وهو ما تؤصله دراسة فطوم كرامي (2023-2024) التي أثبتت "وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والدافعية للتعلم". فالحصة الرياضية عندما تحقق التوازن النفسي والوجداني وتخفض القلق (كما أثبتت دراستنا الحالية ودراسة ديلم وبوعزيز)، فإنها ترفع تلقائياً من دافية التلميذ وإقباله على التحصيل الدراسي والمواد التعليمية الأخرى.

ومع ذلك، وتماشياً مع الأمانة العلمية والقراءة الميدانية النقدية، لا بد من ربط هذه المخرجات الإيجابية النظرية بالتحديات الميدانية التي أثارتها دراسة حمداوي سفيان ونويوة عمار (2022–2023) ببلدية بسكرة (والتي استهدفت 40 أستاذاً)، حيث أشارت نتائجها إلى "عدم إمكانية تطبيق الأهداف النفسية (كالثقة والتفاؤل والفعالية) وتنفيذ الأنشطة التعليمية المقررة في منهاج الجيل الثاني على أرض الواقع" نتيجة صعوبات وتحديات ميدانية.

إن هذا التباين الظاهري بين الأثر الإيجابي المفترض وبين صعوبة التطبيق يُفسر بأن الغايات النفسية والاجتماعية المذكورة في فرضياتنا ليست نتاجاً عفوياً أو آلياً لمجرد ممارسة الحركة والجري، بل هي عملية بيداغوجية مقصودة ومخطط لها .فتحويل الحصة إلى أداة بناء نفسي واجتماعي حقيقية يتوقف بالدرجة الأولى على كفاءة الأستاذ في توجيه التفاعل الحركي نحو الأهداف الانفعالية والسلوكية، إلى جانب ضرورة تظافر جهود الإدارات التعليمية لتوفير الفضاءات والملاعب الآمنة، والمعدات البيداغوجية، والدعم اللوجستي اللازم لتجاوز معوقات الواقع الميداني وتفعيل المنهاج بشكل يحقق توازن وصحة شخصية الطفل كاملة.

الفصل السادس :

الاستنتاجات والاقتراحات المستقبلية

6-1الاستنتاج العام:

في ضوء الأهداف المسطرة للدراسة، وفي حدود العينة المستهدفة ومن خلال المعالجة الإحصائية لآراء أساتذة التعليم الابتدائي، تم التوصل إلى الاستنتاجات العامة التالية:

- ✓ تؤدي حصة التربية البدنية والرياضية دوراً جوهرياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث تساهم الممارسة في شعورهم بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.
- ✓ تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بفعالية في تطوير المهارات الاجتماعية للتلاميذ، من خلال تنمية قيم التعاون والتواصل واحترام القواعد المنظمة للنشاط.
- ✓ تعمل حصة التربية البدنية والرياضية كأداة فعالة في التخفيف من الضغوط والتوتر لدى التلاميذ، مما يساعدهم في تحسين المزاج وتحقيق التوازن الانفعالي.

6-2الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بناءً على الاستنتاجات المذكورة والتحديات الميدانية المرصودة، نتقدم بمجموعة من التوصيات والاقتراحات الموجهة للأساتذة، الإدارات المدرسية، والقائمين على قطاع التربية:

- ✓ توفير الوسائل والإمكانيات اللوجستية :ضرورة العمل على تهيئة الفضاءات والملاعب الرياضية الآمنة داخل المدارس الابتدائية، وتوفير العتاد والبيداغوجي اللازم لتسهيل تطبيق الأنشطة الحركية الفردية والجماعية المقررة.
- ✓ التركيز على الأهداف الوجدانية والسلوكية :توجيه أساتذة التعليم الابتدائي إلى عدم حصر أهداف الحصة في الجوانب البدنية الصرفة، بل ضرورة إدراج وضعيات بيداغوجية مقصودة تستهدف تعزيز الثقة بالنفس، الروح الرياضية، والعمل الجماعي.
- ✓ التكوين والتدريب المستمر :تنظيم دورات تكوينية وأيام دراسية لفائدة أساتذة المدرسة الابتدائية حول كيفية التعامل مع المناهج الحديثة (الجيل الثاني)، وتزويدهم بآليات دمج الأبعاد النفسية والاجتماعية أثناء تسيير حصة التربية البدنية.
- ✓ التوعية بأهمية الحصة :نشر الوعي بين الإدارات المدرسية وأولياء الأمور بأن حصة التربية البدنية والرياضية ليست حصة ترفيهية أو ثانوية، بل هي مادة بيداغوجية أساسية تساهم في التوازن النفسي والتحصيل الدراسي للتلميذ.

- ✓ الاهتمام بالفروق الفردية :مراعاة القدرات النفسية والبدنية المختلفة للتلاميذ أثناء الحصة، والتركيز على إدماج التلاميذ الخجولين أو الذين يعانون من القلق الاجتماعي عبر ألعاب جماعية تضمن تفاعلهم الإيجابي.

الفرضيات المستقبلية للدراسة :

من خلال ما سبق يمكننا صياغة فرضيات بحثية جديدة، نظراً لما فرضته نتائج الدراسة الحالية، نقترح البُحوث والمشاريع العلمية التالية مستقبلاً:

- ✓ إجراء دراسة مشابهة تستهدف معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية من وجهة نظر التلاميذ أنفسهم أو أولياء أمورهم.
- ✓ دراسة وبحث معوقات تطبيق منهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) في المدرسة الابتدائية وسبل علاجها.
- ✓ تصميم برامج حركية مبرمجة مقترحة قائمة على الألعاب شبه الجماعية لقياس أثرها في خفض القلق وتحسين دافعية التعلم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر :

القرآن الكريم

الكتب العربية :

1. إبراهيم ناصر . 2024. أسس التواصل الإنساني الفعال. عمان: دار الفكر.
2. أحمد محمد الطيب ،" أصول التربية "، المكسب الجامعي الإزباطية دت..,
3. أديب محمد الخالدي. 2009. المرجع في الصحة النفسيةالمجلد ط 3. الأردن: دار وائل للنشر.
4. أكرم زكي خطابية ،المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 ،دار الفكر العربي،عمان،الأردن ،سنة1997.
5. أمين أنور حولي ،" أصول التربية البدنية والرياضية ,, ط 3 " دار الفكر العربي (القاهرة)2000
6. أيات محمد أحمد الفرج ، دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
7. تشارلز بوشر، "أسس التربية البدنية"، ترجمة: حسن معوض وكمال صالح عبده، المطبعة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1964.
8. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الثالثة، 2005.
9. خالد بن عبد الله. 2024. الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط. الرياض: مكتبة الرشد.
10. زهران حامد عبد السلام،2004، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة،عالم الكتب ،القاهرة ،مصر .
11. السامرائي، نبيهة صالح، 2007 ، أعراض الأمراض النفسية العصابية تربويا ومهنيا. ط 1. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
12. سمير عبد الفتاح. 2024. استراتيجيات التنظيم الانفعالي. عمان: دار المسيرة.
13. سيد صبحي، "الإنسان والصحة النفسية"، الدار المصرية اللبنانية، مصر، 2003،.
14. سيد عبد العزيز الغربي، "الصحة النفسية: المفاهيم والنظريات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2018.
15. عبد الحميد شرف " التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة " ط2 ،ديوان المطبوعات القاهرة , 2005 ,

16. عبد العزيز الشخص، علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2000
17. عفاف عبد الكريم، "التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية"، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1994.
18. علي أحمد صبحي. 2025. المهارات الاجتماعية في الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
19. علي صالح جوهر ،" مبادئ التربية" ، ط1 دار الفكر العربي دمياط , 2004
20. عنايات احمد فرج ، مناهج وطرق التدريس التربية البدنية " ،دار الفكر العربي القاهرة 1998
21. فرحان الياصجين ،2024، دراسات في نظريات علم نفس النمو و التعلم، دار الجنان للنشر والتوزيع،عمان ، الأردن .
22. ليلى فخري. 2025. مداخل علم النفس الحديث. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
23. محمد أحمد الأفندي ، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1965.
24. محمد الحماحمي ، أسس بناء البرامج التربية البدنية ، دار القلم العربي ، بيروت ، 1990 ص197.
25. محمد السيد عبد الرحمن. 2023. علم النفس الاجتماعي: رؤية معاصرة. القاهرة: دار قباء.
26. محمد الشحات " ،مفهوم جديد لتدريس المواد والأنشطة للتربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر ،2007
27. محمد سعيد عزمي، " درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق "، دار النشر الإسكندرية ,1996 ,
28. محمد عوض بيوني ،، " نظريات وطرق التربية البدنية "، ط2، ديوان المطبوعات الجزائر ، 1992،
29. محمد قاسم عبد الله، مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2011،
30. مريم السعيد. 2023. علم الاجتماع التربوي. بيروت: دار النهضة العربية.
31. مصطفى السايح محمد ،" إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية " ط1 ،مكتبة الإشعاع , 2001
32. مصطفى أمين، " تاريخ التربية " ،دار الفكر العربي القاهرة , 1962 ,
33. مصطفى غالب ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ،، ط1، مكتبة الهلال ، بيروت ، 1987،ص103.
34. مصطفى يوسف ، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعية ، دار المعارف ،مصر ، 1972

35. مكارم حلمي، "مدخل إلى التربية الرياضية"، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2006.
36. نوال إبراهيم شلتوت،د" تاريخ التربية البدنية والرياضية "، ط1 ،الإسكندرية,2007,
37. هادي مشعان ربيع ،" مدخل إلى التربية ، ط 1مكتبة عمان ، 2006.
38. هدى محمود. 2024. سيكولوجية الذات والنمو الإنساني. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
39. وداد الموصلي، حسن عبد الغني محمود، "الصحة النفسية"، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2007،

مجلات :

1. بشير زناتي ،2016،**مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي**، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد،5 العدد 02، جامعة مستغانم ، الجزائر.
2. زوهير لونيس ، بوخيار ربيع،2021، الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية، "دراسة ميدانية لدى الطالب الجامعي المقيم"، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد،13 العدد ،01 جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر،
3. المركز العربي للبحوث التربوية للدول الخليج،2023،العدد الثالث ، المجلد السادس، الكويت.
4. نادية بوشلالق ،2023،الصحة النفسية ، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، كلية الآداب ، جامعة ورقلة ، الجزائر. ، المجلد 06 ،العدد01 ،

الوثائق الرسمية:

الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 25، الصادرة سنة 2004

مواقع الكترونية:

1. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9
2. https://www.ihi.org/ar/library/blog/definition-health-and-why-it-matters-health-equity

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01:

جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية

قائمة أسماء المحكمين

الرقم	إسم ولقب الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	[illegible]	بروفيسور	
02	[illegible]	أستاذ	
03	[illegible]	أ. محاضر	
04	حسيني عبد الرزاق	أستاذ	
05			

الملحق رقم 02:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحيات طيبة وبعد،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان، الذي يهدف إلى جمع وجهات نظركم القيمة حول **دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية من وجهة نظر الأساتذة في المرحلة الإبتدائية** الذي يعتبر هذا العنوان بمثابة عنوان مذكرة لنيل شهادة الماستر.

واستكمالاً للجانب النظري، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان نظراً أنكم أساتذة التعليم الإبتدائي لمادة التربية البدنية ، خبرتكم العلمية والعملية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية على مدار سنوات تدريسكم تجعل آراءكم ذات قيمة استثنائية.

نعتقد أن صراحتكم وموضوعيتكم في الإجابة ستساهم بشكل كبير في فهم موضوع دارستنا

ونقول لكم ونؤكد أن كل إجابتكم ستستعمل لغرض أكاديمي فقط ونشكركم على وقتكم واهتمامكم

المحور الأول : الثقة بالنفس

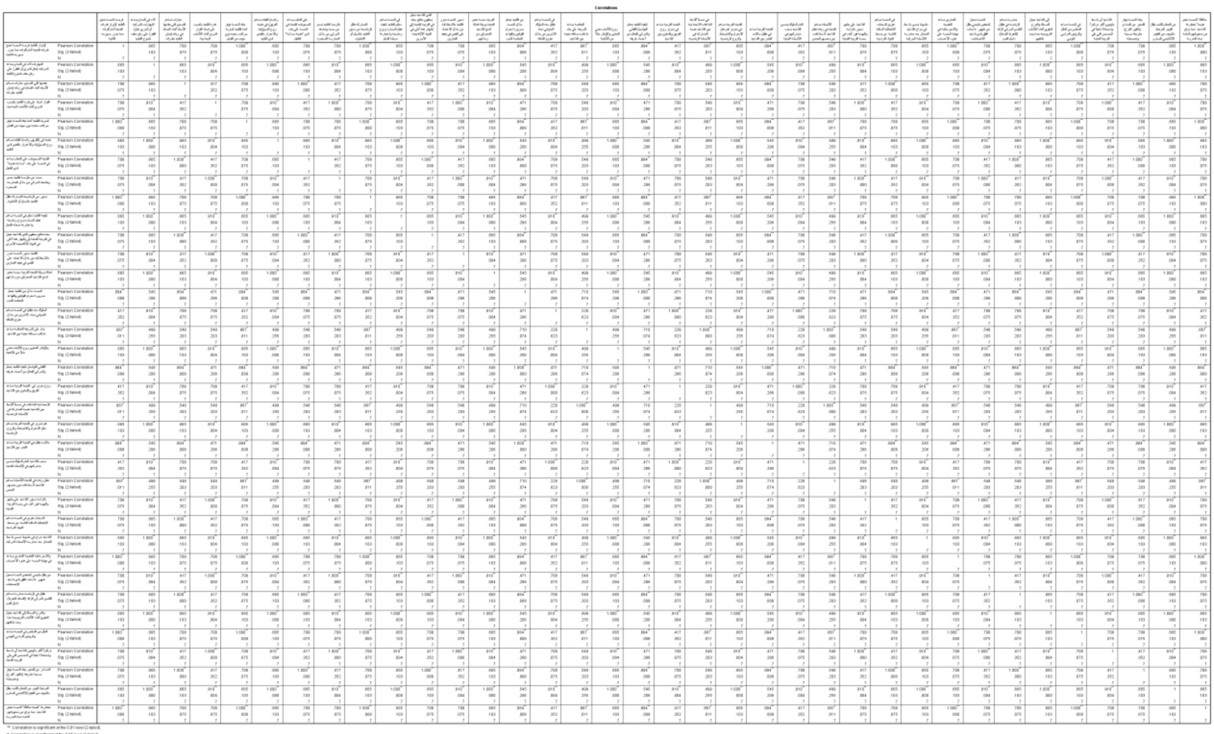
رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	تمنح الحصة فرصة للتلميذ لإبراز قدراته البدنية أمام أقرانه مما يعزز صورته الذاتية					
2	يساعد النجاح في أداء المهارات الحركية (مثل الجري أو القفز) على رفع سقف طموح التلميذ					
3	تساهم عبارات التشجيع التي يقدمها الأستاذ أثناء النشاط في زيادة إيمان التلميذ بقدراته					
4	يكتسب التلميذ قدرة على اتخاذ القرار السريع أثناء الألعاب الجماعية.					
5	توفر الحصة بيئة آمنة للتلميذ لتجربة حركات جديدة دون خوف من الفشل.					
6	تساهم القيادة (رئاسة الفريق) في تنمية روح المسؤولية والاعتزاز بالنفس لدى التلميذ					
7	يساعد التغلب على الصعوبات البدنية في الحصة على بناء "صلابة نفسية" لدى الطفل					

المحور الثاني : البعد الاجتماعي

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	تعتبر حصة التربية البدنية وسيلة فعالة لدمج التلاميذ المنعزلين مع زملائهم					
2	يتعلم التلميذ من خلال الحصة ضرورة احترام القوانين والقواعد المنظمة للعب.					
3	تساهم الحصة في تقليل حدة السلوك العدواني تجاه الآخرين من خلال تفريغ الطاقة					
4	تساعد المنافسة الشريفة على بناء علاقات صداقة متينة بين التلاميذ.					
5	تنمي الألعاب روح التعاون والإيثار بدلاً من الأنانية					
6	يتعلم التلميذ كيفية التواصل اللفظي والحركي الفعال مع أعضاء فريقه					
7	تساعد التربية البدنية في تعزيز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ					
8	ألاحظ تحسناً في العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية					
9	تساهم التربية البدنية في تعزيز قيم مثل الاحترام والانضباط والروح الرياضية					
10	تساعد التربية البدنية في تقليل حالات التنمر بين التلاميذ					
11	يتحسن السلوك العام للتلاميذ بسبب مشاركتهم في الأنشطة البدنية					
12	تساهم الأنشطة البدنية في زيادة تقبل التلاميذ للاختلافات بين بعضهم البعض					

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	المحور الثالث : التخفيف من الضغط والتوتر وتحسين المزاج					
1	يظهر على التلاميذ شعور بالراحة والبهجة فور البدء في حصة التربية البدنية					
2	تساهم الحصة في تفريغ الشحنات الانفعالية السالبة الناتجة عن ضغط المواد الدراسية					
3	يلاحظ تحسن ملحوظ في مزاج التلاميذ المتعكر بعد ممارسة الأنشطة الحركية					
4	تساعد التمارين التنفسية والاسترخائية في نهاية الحصة على هدوء الأعصاب					
5	تعمل الحصة كمتنفس طبيعي يقلل من ظهور علامات القلق لدى تلاميذ الامتحانات					
6	تساهم ممارسة الرياضة في تقليل التلمس الحركي الزائد (النشاط المفرط) داخل القسم					
7	يميل التلاميذ إلى الضحك والمرح العفوي أثناء الألعاب الترويحية مما يجدد طاقتهم					
8	تساعد الحصة في التخلص من الملل والروتين الدراسي اليومي					
9	يلاحظ أن التلاميذ يكونون أكثر تركيزاً واستعداداً ذهنياً في الحصص التي تلي التربية البدنية					
10	توفر الحصة بيئة للتعبير عن المشاعر (الفرح بالفوز) بطريقة صحية ومنضبطة					
11	يقلل اللعب المنظم من التوتر المرتبط بالخوف من التقييم الأكاديمي الصارم					
12	تعتبر الحصة "مكافأة نفسية" ينتظرها التلاميذ، مما يرفع من معنوياتهم العامة تجاه المدرسة					

المحلق رقم 03:مخرجات spss



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	36

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المحور 1	.212	7	.200*	.908	7	.381
المحور 2	.234	7	.200*	.901	7	.339
المحور 3	.212	7	.200*	.908	7	.381

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور 1	30	4.1528	.59776	.10914
المحور 2	30	4.1694	.48959	.08939
المحور 3	30	4.1500	.59468	.10857

Test Statistics

	فرصة الحصة تمنح للتلميذ لإبراز قدراته الذاتية أمام أقرانه مما يعزز صورته الذاتية	أداء في النجاح يساعد المهارات الحركية أو الحري مثل) القفز) على رفع سقف طموح التلميذ	عبارات تساهم التشجيع التي يقدمها الأستاذ أثناء النشاط في زيادة إيمان التلميذ بقدراته	قدرة التلميذ يكتسب على اتخاذ القرار السريع أثناء الألعاب الجماعية.	بيئة الحصة توفر أمنه للتلميذ لتجربة حركات جديدة دون خوف من الفشل.	رئاسة) القيادة تساهم الفريق) في تنمية روح المسؤولية والاعتزاز بالنفس لدى التلميذ	على التعلب يساعد الصعوبات الذاتية في الحصة على بناء لدى "نفسية صلابة" الطفل	بالرضا التلميذ يشعر عن جسده وتناسقه الحركي من خلال الممارسة المستمرة	المشاركة تظل الرياضية من شعور التلميذ بالخجل أو الانطواء.	في الحصة تساهم تعليم التلميذ كيفية تقبل الخسارة بروح رياضية واعتبارها محطة للتعلم	الذين التلاميذ يميل يحققون نتائج جيدة في التربية البدنية إلى إظهار ثقة أعلى في المواد الأكاديمية الأخرى	شعور الحصة تعزز التلميذ بالاستقلالية من خلال الاعتماد على النفس في تنفيذ التمارين
Chi-Square	11.867[a]	4.200[b]	3.200[b]	4.200[b]	14.000[a]	2.600[b]	3.200[b]	6.200[b]	11.867[a]	3.200[b]	4.200[b]	4.200[b]
df	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
Asymp. Sig.	.008	.122	.202	.122	.003	.273	.202	.045	.008	.202	.122	.122

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 7.5.

b. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 10.0.

Test Statistics

	التربية حصة تعتبر البدنية وسيلة فعالة لدمج التلاميذ المتعزلين مع زملائهم	من التلميذ يتعلم خلال الحصة ضرورة احترام القوانين والقواعد المنظمة للعب.	في الحصة تساهم تقليل حدة السلوك العدواني تجاه الآخرين من خلال تفريغ الطاقة	المنافسة تساعد الشريفة على بناء علاقات صداقة متينة بين التلاميذ.	روح الألعاب تنمي التعاون والإيثار بدلاً من الأنانية	كيفية التلميذ يتعلم التواصل اللفظي والحركي الفعال مع أعضاء فريقه	البدنية التربية تساعد في تعزيز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ	في تحسناً ألاحظ العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية	البدنية التربية تساهم في تعزيز قيم مثل الاحترام والانضباط والروح الرياضية	البدنية التربية تساعد في تقليل حالات التنمر بين التلاميذ	العام السلوك يتحسن للتلاميذ بسبب مشاركتهم في الأنشطة البدنية	الأنشطة تساهم البدنية في زيادة تقبل التلاميذ للاختلافات بين بعضهم البعض
Chi-Square	5.000[a]	4.200[a]	7.800[a]	7.200[a]	5.000[a]	7.200[a]	4.200[a]	6.200[a]	8.600[a]	5.000[a]	4.200[a]	9.800[a]
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.082	.122	.020	.027	.082	.027	.122	.045	.014	.082	.122	.007

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 10.0.

Test Statistics

	التلاميذ على يظهر شعور بالراحة والبهجة فور البدء في حصة التربية البدنية	في الحصة تساهم تفريغ الشحنات الانفعالية السالبة الناتجة عن ضغط المواد الدراسية	ملحوظ تحسن يلاحظ في مزاج التلاميذ المتعكر بعد ممارسة الأنشطة الحركية	التمارين تساعد البدنية والاسترخائية في نهاية الحصة على هدوء الأعصاب	الحصة تعمل كمتنفس طبيعي يقلل من ظهور علامات القلق لدى تلاميذ الامتحانات	ممارسة تساهم الرياضة في تقليل التلمس الحركي الزائد (المفرط النشاط) داخل القسم	إلى التلاميذ يميل الضحك والمرح العفوي أثناء الألعاب الترويحية مما يجدد طاقتهم	في الحصة تساعد التخلص من الملل والروتين الدراسي اليومي	التلاميذ أن يلاحظ يكونون أكثر تركيزاً واستعداداً ذهنياً في الحصص التي تلي التربية البدنية	بيئة الحصة توفر للتعبير عن المشاعر (بالفوز الفرح) بطريقة صحية ومنضبطة	من المنظم اللعب يقلل التوتر المرتبط بالخوف من التقييم الأكاديمي الصارم	مكافأة" الحصة تعتبر نفسية" ينتظرها التلاميذ، مما يرفع من معنوياتهم العامة تجاه المدرسة
Chi-Square	3.800[a]	2.600[a]	18.533[b]	2.400[a]	4.200[a]	4.200[a]	13.467[b]	4.200[a]	3.800[a]	2.600[a]	18.533[b]	2.400[a]
df	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
Asymp. Sig.	.150	.273	.000	.301	.122	.122	.004	.122	.150	.273	.000	.301

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 10.0.

b. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 7.5.

Test Statistics

	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
Chi-Square	15.467[a]	17.333[b]	16.667[b]
df	10	9	9
Asymp. Sig.	.116	.044	.054