وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الرقم التسلسلي:.....

الرمـــــــــز : .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في إبراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية لثانوية عبد الحميد بن باديس ببلدية المنصورة ولاية برج بوعريريج

اعداد الطالب:

موحي بلال

إشراف الاستاذ:

أ.د لزرق أحمد

السنة الجامعية: 2026/2025

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

القسم : التربية البدنية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في إبراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية لثانوية عبد الحميد بن باديس ببلدية المنصورة ولاية برج بوعريريج

اعداد الطالب:
موحي بلال

إشراف الاستاذ:
أ.د لزرق أحمد

السنة الجامعية: 2026/2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تصريح شرفي

(خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز البحث)

انا الممضي ادناه

الطالب (ة): موحي بلال

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 109881164055370008 الصادرة بتاريخ: 2023-05-29

عن بلدية: المنصورة ولاية: برج بوعريريج

المسجل بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: تربية بدنية ورياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر-

بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ابراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية لثانوية عبد الحميد بن باديس بلدية المنصورة ولاية برج

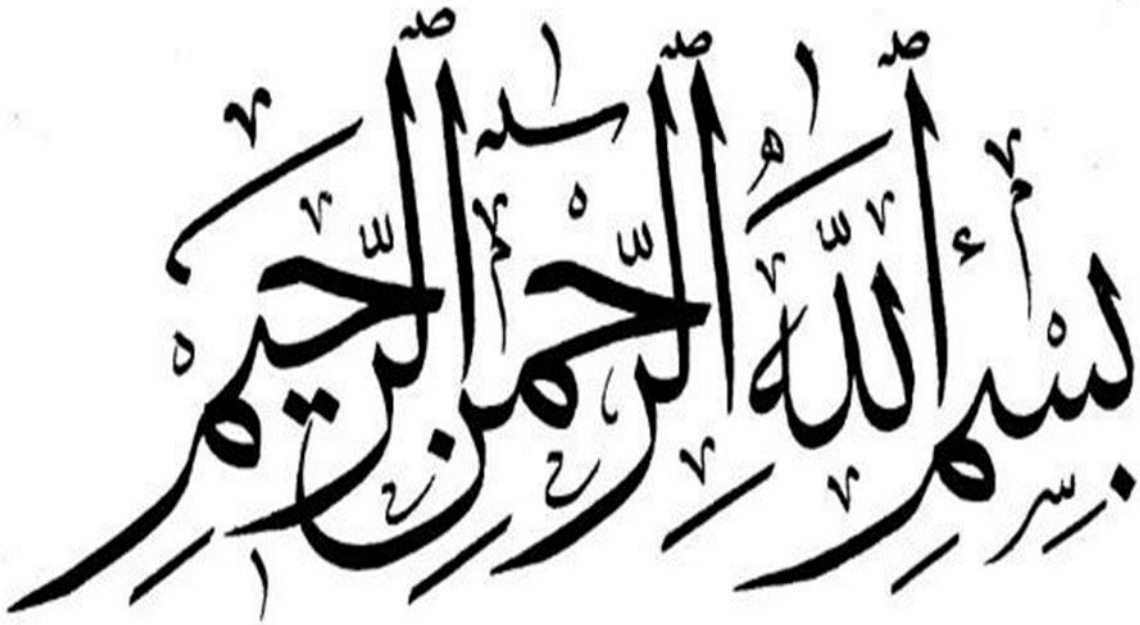
اصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير اخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المنصورة في: 2026-06-01

امضاء المعني

موحي بلال
401974002
2023/12/29

انجزت هذه الوثيقة وفق ملحق القرار رقم: 933 المؤرخ في: 28 -07- 2016، الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر

أحمد الله كثيرا الذي وفقني لاتمام هذا العمل

و ماتوفيقي إلا بالله...

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المحترم:

أ.الدكتور لزرق أحمد

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 سار معي منذ بداية الطريق حتى اللحظة وكان دافعا لي لكل نجاح

إلى من بذل كل غالي ونفيس في هذه الحياة

إلى من كان ولازال مصدر الأمان وراحة البال "والدي الحبيب" رحمه الله وأسكنه

فسيح جنانه إلى روح القلب ونبض الحنان

إلى بلسم الجراح من صبرت وكافحت معي في هذه الحياة

إلى أعظم إنسانة في حياتي "والدتي الحبيبة "داعيا لله أن يشفيها شفاءا لا يغادر سقما

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

من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" االسراء 24

إلى زوجتي ورفيقة دربي وأولادي إسحاق و إياد

إلى كل العائلة وكل الأصدقاء وأخص بالذكر صديقي عبد الرؤوف

وإلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة أستاذنا المشرف أ.د لزرق

أحمد وكل زملاء الدراسة

قائمة المحتويات:

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract**	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	4
1 – 2 – فرضيات الدراسة	7
1 – 3 – أهمية الدراسة	7
1 – 4 – أهداف الدراسة	7
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	8
1 – 6 – الدراسات السابقة	9
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	16

الجانب النظري	
الفصل الثاني:حصة التربية البدنية والرياضية	**الصفحة**
تمهيد	19
2-1النشاط البدني الرياضي	20
2-2 أنواع النشاط البدني	20
2-3 خصائص النشاط البدني	22
2-4 دوافع النشاط البدني الرياضي	23
2-5 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي	24
2-6 الأسس العلمية النشاط البدني الرياضي	25
2-7درس التربية البدنية والرياضية	26
2-8 مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر	26
2-9 أهداف عامة في مراحل التعليم	27
2-10 أغراض درس التربية البدنية والرياضية	29
2-11أثر الرياضة على التحصيل الدراسي	29
خلاصة	32
الفصل الثالث: الصحة النفسية	**الصفحة**
تمهيد	34
3-1 الصحة	35
3-2 الصحة النفسية	37
3-3 محددات الصحة	38

3-4 مستويات التدخل في الصحة النفسية	39
3-5معايير الصحة النفسية	40
3-6 نظريات الصحة النفسية	41
3-7 الصحة النفسية والمراهق	42
خلاصة	44
الفصل الرابع: مرحلة التعليم الثانوي	
تمهيد	46
4-1 مرحلة التعليم الثانوي	47
4-2 خصائص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي	48
4-3 اهداف مرحلة التعليم الثانوي	49
4-4 أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة التعليم الثانوي	52
خلاصة	53
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	56
5-1 – الدراسة الاستطلاعية	57
5-2 – منهج الدراسة	57
5-3 – متغيرات الدراسة	57
5-4 مجتمع وعينة الدراسة	57
5-5 – اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	58

5-6- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)	58
5-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	63
5-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية	63
خلاصة	64
الفصل السادس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	**الصفحة**
6-1 - عرض النتائج	66
6-2 - تحليل النتئج	68
6-3- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج	70
الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
7 - 1 - الاستنتاج العام	73
7 -2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	74
- قائمة المصادر والمراجع	
- قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
توزيع عبارات الإستبيان على المحاور	**1**	**58**
معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول	**2**	**59**
معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني	**3**	**60**
معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثالث	**4**	**61**
معاملات ألفا كرونباخ لثبات المحاور وأداة الإستبيان ككل	**5**	**62**

نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	6	62
الإحصائيات الوصفية للمحور الأول	7	66
نتائج اختبار Tلعينة واحدة للمحور الأول	8	66
الإحصائيات الوصفية للمحور الثاني	9	67
نتائج اختبار Tلعينة واحدة للمحور الثاني	10	67
الإحصائيات الوصفية للمحور الثالث	11	67
نتائج اختبار Tلعينة واحدة للمحور الثالث	12	68

الملخص باللغة العربية :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في إبراز مظاهر الصحة النفسية

دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية عبد الحميد بن باديس ببلدية المنصورة، ولاية برج بوعريريج

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في إبراز مظاهر الصحة النفسية (المتمثلة في: الاتزان الانفعالي، التوافق الاجتماعي، وبناء العلاقات الاجتماعية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .واعتمد البحث على المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الموضوع .وتمثلت عينة الدراسة الميدانية في تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية عبد الحميد بن باديس ببلدية المنصورة، ولاية برج بوعريريج .

ولجمع البيانات، استخدم الباحث استبياناً موجهاً للتلاميذ تميز بخصائص سيكومترية عالية من حيث الصدق والثبات .وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية أن لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً فعالاً وإيجابياً في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ ؛ حيث تسهم بشكل ملموس في تنمية الاتزان الانفعالي والتحكم في القلق والتوتر ، كما أن الأنشطة الرياضية الجماعية تدعم روح التعاون والتوافق الاجتماعي ، وتوفر فضاءً غنياً لبناء علاقات اجتماعية متينة قائمة على الثقة والاحترام المتبادل .وختمت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات لضرورة تفعيل الجانب النفسي والاجتماعي للحصة وتوفير الإمكانيات اللازمة لتطويرها

الملخص باللغة الإنجليزية:

The Role of Physical Education and Sports Classes in Highlighting Aspects of Mental Health

A Field Study on Final-Year Students at Abdelhamid Ben Badis Secondary School in El-Mansoura, Bordj Bou Arreridj

Abstract:

This study aimed to identify the role of physical education and sports classes in highlighting aspects of mental health (namely: emotional stability, social adjustment, and building social relationships) among secondary school students. The researcher adopted the descriptive method as it is the most appropriate approach for the nature of this study. The field study was conducted on final-year students at Abdelhamid Ben Badis Secondary School in El-Mansoura Municipality, Bordj Bou Arreridj Province.

To collect data, a questionnaire tailored for students was utilized, which demonstrated high psychometric properties in terms of validity and reliability. The statistical analysis revealed that physical education and sports classes play an effective and positive role in improving students' mental health. The findings indicated that these classes significantly contribute to developing emotional stability and reducing anxiety and stress. Furthermore, group sports activities enhance the spirit of cooperation and social adjustment, providing an open social environment that fosters building strong relationships based on mutual trust and respect. The study concluded with a set of recommendations emphasizing the need to activate the psychological and social dimensions of physical education classes and provide the necessary facilities to support them.

مقدمة

مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي، في صورته الحديثة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية، يُعد ميداناً هاماً وركيزة أساسية يستعين بها الفرد في حياته اليومية، حيث لم تعد هذه الحصة مجرد نشاط حركي عابر أو أداة لتزجية الوقت، بل أصبحت نسقاً تربوياً متكاملاً وعملاً هادفاً يسعى إلى بناء شخصية التلميذ بأبعادها المختلفة (البدنية، العقلية، والنفسية)، وصياغتها صياغة متوازنة تتماشى مع الفلسفة التربوية الحديثة. فهي تمدّه بالخبرات المعرفية والمهارات الحركية والاجتماعية التي تجعل منه جزءاً لا يتجزأ من مجتمعه، مواكباً لتطور محيطه الاجتماعي وقادراً على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها المتجددة بمرونة ووعي. ولا تقتصر أهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تحسين اللياقة البدنية والوظائف الفسيولوجية للتلاميذ فحسب، بل تمتد أبعادها العميقة لتحقيق فوائد نفسية جمة؛ إذ تساهم بشكل فعال في تطوير القدرات العقلية والوجدانية، وتعزز من مستويات الثقة بالنفس، والتقدير الذاتي، وتنمية روح العمل الجماعي، والمسؤولية، والروح الرياضية. كما تلعب حصة التربية البدنية دوراً وقائياً وعلاجياً محورياً في تجنب التلاميذ الوقوع في شباك العقد والاضطرابات النفسية والسلوكية، مثل القلق، والتوتر، والإحباط، والاغتراب النفسي، والصراعات الداخلية، والتي قد تنعكس سلباً على سلوكياتهم، وتواصلهم الاجتماعي، وتحصيلهم العلمي والدراسي سواء داخل الأسوار التربوية أو خارجها في محيطهم الأسري والاجتماعي اليومي.

وتكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة بالنظر إلى خصائص وطبيعة الفئة المستهدفة، وهي فئة تلاميذ الطور الثانوي الذين يمرون بمرحلة المراهقة؛ وهي مرحلة نمائية دقيقة، حرجة، ومعقدة تُعرف في الأوساط النفسية والتربوية بمرحلة "العاصفة والضغط"، نظراً لما تشهده هذه الفترة الحساسة من عمر التلميذ من تغيرات فيزيولوجية، جسمية، وهرمونية متسارعة تُحدث نوعاً من عدم الاستقرار الداخلي، وتهز الصورة الذاتية للجسم، مما يفرض عليه واقعاً جديداً يتطلب التكيف معه وصقله. ويصاحب هذه التغيرات البيولوجية ضغوطات دراسية واجتماعية مركبة، ترتبط بوطأة الامتحانات المصيرية، وقلق التوجيه الأكاديمي، والرغبة الملحة في إثبات الذات، وتحقيق الاستقلالية، ومواجهة تحديات المستقبل المهني والشخصي والاجتماعي. ومن هذا المنطلق المعرفي، تبرز حصة التربية البدنية والرياضية كمساحة تربوية فريدة وملاذ سيكولوجي آمن بامتياز، يسمح للتلاميذ بالتفريغ الانفعالي والتنفيس عن طاقاتهم الحيوية المكبوتة، وتصريف الشحنات السالبة والتوترات المتراكمة الناتجة عن روتين الدراسة وضغوط الحياة اليومية. إن هذا النشاط الرياضي المنظم والمهيكل تربوياً يعمل على إعادة توجيه سلوكيات المراهقين نحو مسارات إيجابية وبناءة، ويقودهم نحو تحقيق التوازن النفسي، والانسجام الاجتماعي، والاستقرار الانفعالي المطلوب للوصول إلى نمو سليم ومتكامل في هذه المرحلة العمرية المفصلية.

وللإحاطة بجميع جوانب هذا الموضوع وخلفياته العلمية والميدانية، تم الاعتماد على خطة بحثية متكاملة ومقسمة إلى ثلاث جوانب :

- ✓ **الجانب المنهجي** :يضم الفصل الأول (الإطار العام للدراسة) .
- ✓ **الجانب النظري** :يضم الفصل الثاني المعنون ب حصة التربية البدنية والرياضية والثالث المعنون ب الصحة النفسية بالإضافة إلى الفصل الرابع الذي تناول مرحلة التعليم الثانوي.
- ✓ **الجانب التطبيقي** :يضم الفصل الخامس تناولنا فيه منهجية الدراسة، الفصل السادس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج وختاما الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة المراهقة بلا شك واحدة من أدق وأعقد المراحل النمائية في مسيرة حياة الإنسان، فهي بمثابة جسر عبور محفوف بالمخاطر والتحديات. ينتقل عبره الفرد من عالم الطفولة بملامحها البريئة وانتقاله إلى فضاء الرشد بمسؤولياته الثقيلة وتكاليفه الاجتماعية. وهذه المرحلة الانتقالية لا تمر بسلام، بل تتسم بطفرة نمو شاملة ومتلاحقة تطال كل الجوانب الوجودية للإنسان: الجسدية منها والعقلية، والانفعالية والاجتماعية. إنما هي مرحلة "العاصفة والضغط" كما وصفها بعض علماء النفس، حيث تتشكل المعالم الأولى للهوية، وتبرز الحاجة الملحة لإثبات الذات، وتتصاعد حدة الصراعات النفسية الداخلية. في ظل هذه التحولات الكبرى، يجد تلميذ الطور الثانوي نفسه في موقف بالغ الحساسية. فهو لم يعد طفلاً يُفرض عليه الأمر، ولم يكتمل نضجه بعد ليصبح راشداً قادراً على اتخاذ قراراته المصيرية بحكمة. هذا التلميذ يواجه يومياً تحديات مركبة: أولها تحديات ذاتية تتعلق ببناء صورة متكاملة عن "الأنا" وقدراته وحدوده. وثانيها تحديات دراسية متمثلة في متطلبات المناهج المعقدة، وضغط الامتحانات، والتنافس المحموم على المعدلات والمكانة داخل الفصل. وثالثها وأكثرها إلحاحاً في عصرنا الراهن، تحديات اجتماعية وأسرية تتمثل في توقعات الأهل، وضغوط الرفقة، وغزو التكنولوجيا الرقمية التي أعادت تشكيل مفهوم العلاقات الإنسانية، بل والعلاقة مع الذات أيضاً.

من خلال هذه العوامل المتداخلة تجعل من موضوع "**الصحة النفسية**" للمراهق المتمدرس قضية جوهرية لا تحتمل التأجيل أو التهميش. إنها قضية تتجاوز بكثير مجرد النجاح أو الرسوب الدراسي، لترتبط ارتباطاً وثيقاً ببناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة، القادرة على العطاء والإبداع والمواجهة الإيجابية لتقلبات الحياة. فالصحة النفسية، يمكن صياغة تعريفها وفق التعريف الشامل لمنظمة الصحة العالمية، ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية أو الإعاقات العقلية، بل هي حالة من الرفاه النفسي والاجتماعي الكامل، تمكن الفرد من إدراك إمكاناته الحقيقية، والتعامل الفعال مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بإنتاجية وفاعلية، والمساهمة البناءة في رفاهية مجتمعه. إنها إذن ركيزة أساسية من ركائز التنمية البشرية المستدامة، واستثمار حقيقي في مستقبل الأوطان، ويمكن أيضا قول أن المراهقة : مرحلة حساسة في حياة الانسان إذ تحدث تغيرات فيسيولوجية وهرمونية داخل جسمه والانتقال من الطفولة إلى الشبابية . وفي وسط هذا المشهد المواكب قد برزت حصة التربية البدنية والرياضية كمساحة تربوية استثنائية من جهة ، ومن جهة أخرى كعنصر أساسي لبناء شخصية المتعلم . وربما كأحد الملاذات الآمنة القليلة المتبقية في حياة التلميذ الدراسية. إنها ليست مجرد حصة للهو أو استراحة من الجد والاجتهاد الذهني في الفصول الدراسية التقليدية. بل هي، في جوهرها التربوي العميق، نظام متكامل يستخدم النشاط الحركي والرياضي كوسيلة لتحقيق غايات نمائية شاملة بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية. فالتربية البدنية بمنطقها القائم على الممارسة والتجريب الحي، تشكل بيئة تعليمية

فريدة تختلف جذرياً عن الفصول الصفية الجامدة. إنها الفضاء الذي يسمح للتلميذ بالتحرك بحرية، والتنفيس عن طاقاته المكبوتة، والتعبير عن انفعالاته بشكل مباشر، والتفاعل وجهاً لوجه مع أقرانه في سياق ثري يتسم بالتنافس الشريف والتعاون الجماعي في آن معاً. من منظور نفسي علمي، تستند أهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية إلى عدة أطر نظرية راسخة. نجد على رأسها "**نظرية التنفيس**" التي ترى في الرياضة وسيلة حضارية وبناءة لتفريغ الشحنات الانفعالية الزائدة والطاقات العدوانية المكبوتة، وتحويلها من سلوك مدمر للذات أو للآخرين إلى سلوك مقبول اجتماعياً ومنتج. كما نجد "**نظرية الكفاءة الذاتية**" لعالم النفس الكندي ألبرت باندورا، والتي تؤكد أن الإحساس بالنجاح وإتقان المهارات، بما فيها المهارات الحركية والرياضية، يعزز بشكل كبير من إيمان الفرد بقدراته الذاتية، وهذا الإيمان يتجاوز حدود الملعب ليصبح ثقة معممة تنعكس إيجاباً على أدائه في باقي مجالات الحياة، بما فيها المجال الدراسي والعلاقات الشخصية. إن حصة التربية البدنية والرياضية، إذا أحسن توظيفها، تساهم بشكل مباشر وملموس في إبراز وتنمية مظاهر الصحة النفسية الأساسية. فمن ناحية أولى، نجد "**الاتزان الانفعالي**"؛ ففي رحاب الملاعب والصالات الرياضية، يتعلم التلميذ من خلال الاحتكاك المباشر مع زملائه والمنافسة الشريفة كيف يسيطر على نوبة غضبه العارمة بعد خسارة غير متوقعة، وكيف يحافظ على هدوئه وتواضعه بعد الفوز، وكيف يتقبل قرارات الحكم (المعلم) حتى وإن كانت مجحفة في نظره، وكيف يدير ضغوط المنافسة المتصاعدة بروح رياضية عالية. من ناحية ثانية، تساهم الحصة في تعزيز "**التوافق الاجتماعي**" بشكل لافت؛ فالأنشطة الجماعية ككرة القدم أو كرة السلة أو ألعاب التتابع تفرض على التلميذ، شاء أم أبى، أن يتعلم قوانين التعاون، واحترام أدوار الآخرين، وتقدير قيمة العمل الجماعي، والتضحية بالمصلحة الفردية لصالح الفريق. هذا الاحتكاك اليومي الإيجابي يذيب تدريجياً جليد الانطواء والخجل، ويصقل مهارات التواصل والقيادة، ويبني جسوراً من الصداقة والألفة بين التلاميذ، على الرغم من هذه الأهمية النظرية الراسخة، وهذا الإيمان العميق بالدور المحوري للتربية البدنية، إلا أن النظرة المتأنية إلى الواقع الميداني في مدارسنا الثانوية تطرح إشكالات متعددة ومقلقة. فكم من مدرسة ثانوية ما زالت تنظر إلى حصة الرياضة على أنها مجرد وقت مستقطع للراحة، أو نشاط ثانوي غير جاد يمكن تهميشه أو تعويضه بحصص تقوية في مواد "الأساسية"؟ كم من إدارة مدرسية لا توفر الحد الأدنى من التجهيزات والفضاءات اللائقة لممارسة النشاط الرياضي؟ بل والأكثر عمقاً، كم من أستاذ تربية بدنية ورياضية لا يدرك بحق دوره المحوري كمربٍ نفسي واجتماعي قبل أن يكون مدرباً حركياً يركز فقط على الأداء المهاري واللياقة البدنية؟.

إن هناك فجوة واضحة بين الأهداف السامية المسطرة في المناهج التربوية وبين الممارسات الفعلية داخل الحصة. هذه الفجوة تدفعنا إلى طرح أسئلة بحثية ملحة: هل تساهم الحصة فعلياً وبصورة قابلة للقياس في خفض مستويات التوتر والقلق الامتحاني التي يعاني منها تلاميذ أقسام البكالوريا؟ هل يجد التلاميذ، خاصة أولئك الذين يعانون من صعوبات دراسية أو مشاكل أسرية، في هذه الحصة ملاذاً آمناً ومساحة لتعزيز

صحتهم النفسية وإبراز قدراتهم الكامنة التي قد لا يلتفت إليها أحد داخل الفصل التقليدي؟ أم أن الحصة تتحول أحياناً إلى مصدر آخر للضغط والإحباط، خاصة للتلاميذ الأقل مهارة أو الأكثر انطواء؟ بل إن التساؤل يمتد ليشمل متغيرات أساسية كالاختلاف بين الجنسين؛ فالواقع الاجتماعي والتربوي في مجتمعاتنا العربية يفرض خصوصية على ممارسة الفتاة للنشاط البدني. فهل توجد فروق في تأثير الحصة على الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟ وهل الظروف والإمكانيات المتاحة للفتيات في المؤسسات التربوية تسمح لهن بالاستفادة النفسية نفسها التي يحصل عليها الذكور؟ هذه التساؤلات تفرض نفسها بقوة في سياق الدراسات النفسية والتربوية المعاصرة.

إن الدراسة التي نحن بصددها تأتي تحديداً لتسليط الضوء على هذا الدور الحيوي، ولكن ليس من خلال التوصيف العام أو التنظير المثالي، بل من خلال استقصاء ميداني دقيق وتحليل علمي موضوعي. نحن نسعى إلى الانتقال من الخطاب الإنشائي عن فوائد الرياضة إلى التحليل الإجرائي لآثارها النفسية الملموسة على تلميذ المرحلة الثانوية. سنحاول تفكيك مفهوم الصحة النفسية إلى أبعاده الأساسية القابلة للقياس والمشاهدة (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التوافق الاجتماعي)، وسنبحث في علاقة هذه الأبعاد بممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي، وفي كيفية إسهام الحصة في إبرازها أو تعزيزها. وهذا كله يأتي في سياق زمني خاص يفرض على جيل اليوم ضغوطاً نفسية غير مسبوقة، تجعل من الحاجة إلى مثل هذه الدراسات ملحة أكثر من أي وقت مضى. وانطلاقا مما سبق ، أجرى الباحث موحي بلال بدراسة ميدانية لأقسام النهائية بالمرحلة الثانوية بثانوية عبد الحميد بن باديس ببلدية المنصورة ولاية برج بوعريريج والتي مكنته من بلورة مشكلة الدراسة وتلخيصها في التساؤل الرئيسي المحوري التالي: **هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في إبراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟.**

وننوه أن هذا السؤال لا يقف منفرداً، بل يتفرع إلى تساؤلات جزئية مدعومة بتقديرات وبيانات ميدانية مرجحة.

التساؤلات الجزئية :

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية قدرة التلاميذ على التحكم في الجانب الانفعالي والاتزان النفسي؟
- هل للانشطة الرياضية الجماعية المدرجة دور في تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي بين التلاميذ
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

1-2فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في ابراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية قدرة التلاميذ على التحكم في الجانب الانفعالي والاتزان النفسي.
- للانشطة الرياضية الجماعية المدرجة دور في تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي بين التلاميذ.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

1-3أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في عدة جوانب أساسية:

1. إثراء المكتبة الأكاديمية بدراسة تربوية نفسية تربط بين النشاط البدني والصحة النفسية في مرحلة المراهقة، وهي مرحلة تتطلب عناية خاصة وبحثاً معمقاً في ظل ندرة الدراسات التي تربط المتغيرين إجرائياً.
2. لفت انتباه القائمين على المناهج التربوية وأساتذة التربية البدنية إلى الدور النفسي العميق للمادة، وضرورة تطوير أساليب التدريس لتشمل الدعم النفسي والاجتماعي للتلاميذ.
3. المساهمة في إعداد جيل من الشباب المتزن نفسياً والقادر على التكيف مع ضغوط الحياة المعاصرة، مما يقلل من ظواهر العنف المدرسي والانحراف السلوكي.

1-4أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على دور حصة التربية البدنية في تعزيز بعض سمات الشخصية مثل الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي.
2. إبراز مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق الاجتماعي والاندماج بين التلاميذ في ظل التحديات الرقمية المعاصرة.
3. تقديم مقترحات وتوصيات عملية للأساتذة والمسؤولين لتفعيل الجانب النفسي في حصص التربية البدنية والرياضية.

1-5تعريف مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

حصة التربية البدنية والرياضية :

لغة :

حصة : معناها نصاب أو قسمة شخص من شيء ما

التربية : هو إسم مشتق من فعل ربا ، يربو ومعناه النماء والزيادة

البدنية : نسبة لكلمة بدن وتعني جسم الإنسان

اصطلاحا:

حصة التربية البدنية والرياضية بحيث يعرفها واست وبوتشير بأنها " العملية التربوية التي تهدف إلى تهذيب الروح والبدن وتطوير السلوك الإنساني من خلال وسيط يتمثل في الأنشطة البدنية والرياضية المختارة.

إجرائيا:

المقصود بحصة التربية البدنية والرياضية في دراستنا هاته هي تلك الحصة التي يقوم أستاذ المختص في مادة التربية البدنية والرياضية خريج معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتقديمها بنصاب ساعتين أسبوعيا في الطور الثانوي من أجل تثبيت وتحسين المهارات الحركية للتلاميذ في الأنشطة الرياضية المبرمجة طيلة العالم الدراسي بمعدل نشاط فردي ونشاط جماعي في كل فصل يبتدأ بتقويم تشخيصي وينتهي بتقويم تحصيلي الذي يوضع لمعرفة مامدى تحقيق الأهداف المتوقعة .

الصحة النفسية :

لغة:

الصحة : وهي كلمة ضدها علة أو المرض ومعناها سلامة الجسم بدنيا وعقليا

النفسية: لحالة الداخلية للفرد، وتُعرف لغة بأنها مشتقة من النفس (الروح، الذات، أو الدم)

اصطلاحا :

تعرف بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، فالفرد يرضى بنفسه ويتقبل ذاته والآخرين. (فهمي، 1995،ص54)

إجرائيا:

يمكننا تعريف الصحة النفسية في دراستنا هاته على أنها الحالة الديناميكية التي تعكس قدرة التلميذ على التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، والتي تظهر من خلال سلوكياته وتفاعلاته الملحوظة داخل حصة التربية البدنية والرياضية. وتتجلى هذه الحالة في مجموعة من المؤشرات السلوكية القابلة للملاحظة والقياس، مثل: التعامل الإيجابي مع ضغوط المنافسة، والقدرة على العمل ضمن فريق، والتعبير عن الانفعالات بطريقة متوازنة، والالتزام بقواعد اللعبة، وإظهار الثقة بالنفس، والمرونة النفسية عند مواجهة الفشل أو الخسارة، والشعور بالاستمتاع والمتعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

1-6 الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات سابقة كدليل مرجعي وأكاديمي لمناقشة الباحث دراسته وأيضا فرضيات الذي وضعها ومن بين الدراسات السابقة التي لها ارتباط لدراسة التي بين أيدينا نجد :

الدراسة الأولى :2013-2014

تمثل في دراسة لميسي عبد الرزاق ، غندير خالد والتي بعنوان : دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى تلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي دراسة مقارنة بثانويات دائرة – الطيبات–

أهداف الدراسة :بحيث هدفت الدراسة إلى :

- الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي.
- الكشف عن مستوى الخجل لدى التلميذات في المرحلة الثانوية .
- إبراز الاختلافات القائمة لمتغير الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ، بإختلاف الأعراض الفيسيولوجية ومستوى التواصل الاجتماعي .

المنهج المتبع :الوصفي المقارن

عينة الدراسة: تمثلت في 168 تلميذة منهم 84 تلميذ ممارسة لتربية البدنية والرياضية و 84 تلميذة غير ممارسة ، تم إختيارهم بطريقة قصدية .

أدوات الدراسة :تم إستعمال مقياس من إعداد مايسة أحمد النيال ومدحت أبو زيد والخاص بقياس الخجل.

أهم النتائج :

حيث تم التوصل إلى النتائج بالنسبة لفرضيات الدراسة التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأغراض الفيسيولوجية للخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- توجد هناك فروق دالة إحصائيا في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بإختلاف المستوى الدراسي.

وتم إستنتاج من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات الممارسات في الطور الثانوي .

الدراسة الثانية:2014-2015

التي قامت بها الباحثة بن زهرة عابد بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط –دراسة متمحورة حول البعد الصحي النفسي التربوي بمديرية التربية غرب الجزائر .

أهداف الدراسة :

والتي هدفت الدراسة إلى السعي من أجل التعرف على مايلي :

- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والبعد الجسمي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.

- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والبعد النفسي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب .
- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والبعد الاجتماعي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.
- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والبعد المهني لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.

منهج الدراسة : الوصفي الارتباطي

عينة الدراسة: دراسة مسحية لمتوسطات مديرية غرب الجزائر مكونة من 200 أستاذ وأستاذة

أداة الدراسة : مقاييس الاحتراق النفسي للأساتذة ، المقابلات الشخصية .

نتائج الدراسة :

- توجد دلالة إحصائية بين مقياس الاحتراق النفسي والصحة النفسية لمتوسط درجات الأبعاد الجسمية ، النفسية ، الاجتماعية والمهنية لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والبعد الجسمي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والبعد النفسي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب .
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والبعد الاجتماعي لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والبعد المهني لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.

الدراسة الثالثة:2016-2017

دراسة قام بها كل من بن حمادة زكرياء ،بودمر عبد الرحيم ، دوخان مصطفى بعنوان : حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية – مرحلة التعليم الثانوي- دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية جيجل .

أهداف الدراسة: وهدفت الدراسة إلى :

- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للتلاميذ وبالتالي إكتساب القيم الروحية والإجتماعية والنفسية .
- معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على التلاميذ بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- معرفة علاقة التلميذ بمادة التربية البدنية والرياضية .

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة:80 تلميذ و12 أستاذ

أدوات الدراسة : إستبيان متكون من أسئلة مغلقة وأسئلة إختيارية : أجوبة مقترحة وفيه أسئلة موجهة للأساتذة وأسئلة أخرى موجهة للتلاميذ .

نتائج الدراسة :

- يمكن للألعاب الجماعية معالجة بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الدراسة الرابعة:2017-2018

دراسة قام بها كل من نور الدين غندير ومحمد أمين بوطاطة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. بحيث كان هدف الدراسة

المتمثل في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا.

منهج الدراسة:المنهج الوصفي

عينة الدراسة : 60 تلميذ سنة ثالثة ثانوي لمدينة القل ولاية سكيكدة ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

أدوات الدراسة:مقياس الضغط النفسي

نتائج الدراسة :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسة والمدرسين لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة بين الوالدين والأخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والمشاعر والانفعالات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الدراسة الخامسة: 2019-2020

دراسة قام بها الباحثين بورافعي هشم عقبة وبلعشي سفيان بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية في ثانويات بلدية سيدي عقبة ولاية بسكرة.

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى ما يلي :

- إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في المساهمة بتحكم تلاميذ الطور الثانوي في انفعالاتهم.
- معرفة الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة العلاقة الموجودة بين التربية البدنية الرياضية والصحة النفسية.
- إبراز مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: 204 تلميذ

أدوات الدراسة: إستبيان

نتائج الدراسة:

تعذر الوصول للنتائج بسبب تفشي ظاهرة كورونا حيث تم إكمال الفصل الأول من الجانب التطبيقي بحيث قام الباحثان في وضع إقتراحات وتوصيات التالية :

- حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا وهاما في تنمية الصحة النفسية
- الحالة النفسية مهمة لتلاميذ وأداء نشاطهم .
- وجوب التعامل الجيد مع التلاميذ لجلبهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- على الأستاذ أن يعطي صورة حسنة لشخصيته وفرض نفسه ومكانته ومعرفة الدور الرئيسي الذي يلعبه
- أهمية بعض مظاهر الصحة النفسية للتلاميذ التي تساعد على القيام بالنشاط على أكمل وجه.

الدراسة السادسة :2020-2021

حيث تتمثل الدراسة التي قام بها كل من دربالي أسامة وزنزان تقي الدين التي جاءت بعنوان حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي –الأقسام النهائية– دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة لبعض ثانويات ولاية جيجل .

أهداف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى :

- معرفة ما إذا كان لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

المنهج المتبع : تم إتباع المنهج الوصفي لإجراء هاته الدراسة .

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في مجتمع أساتذة التعليم الثانوي لولاية جيجل الذي تم إختيارهم بطريقة عشوائية التي كان عددها 24 أستاذ .

أدوات جمع البيانات :

تم إستخدام الإستبيان كأداة دراسة بحيث تم بناؤها بالإستعانة بالجانب النظري للدراسة والدراسات السابقة المتكون من 22 سؤال موزع على محورين

نتائج الدراسة :

حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثين والمرتبطة بفرضيات العامة تمكنا من إصدار إستنتاج عام المتمثل في تحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: لحصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1-7مميزات الدراسة الحالية:

تنفرد الدراسة الحالية بمجموعة من الخصائص التي تجعلها إضافة نوعية في مجالها:

- **الشمولية في الأبعاد:** لا تكتفي الدراسة بتناول الصحة النفسية كمفهوم عام، بل تفككه إلى أبعاد إجرائية قابلة للقياس (الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس، التوافق الاجتماعي)، مما يعطي دقة أكبر للنتائج.
- **الربط بين الواقع الميداني والتنظير:** تسعى الدراسة للانتقال من "الخطاب الإنشائي "حول فوائد الرياضة إلى "التحليل الإجرائي "من خلال دراسة ميدانية تستهدف تلاميذ المرحلة الثانوية في سياقهم المدرسي الفعلي.
- **إبراز الدور الإرشادي للأستاذ:** تركز الدراسة على دور أستاذ التربية البدنية كمربٍّ نفسي واجتماعي، وليس فقط كمدرب حركي، مما يفتح آفاقاً لتطوير كفايات الأساتذة في مجال الدعم النفسي.
- **المعاصرة:** تعالج الدراسة الموضوع في ظل تحديات حديثة مثل "العزلة الرقمية "وضغوط الامتحانات المصيرية، مما يجعل توصياتها ذات قيمة تطبيقية عالية للمؤسسات التربوية.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي ركيزة أساسية في بناء شخصية الفرد وتطوير قدراته المختلفة، فهو ليس مجرد حركات جسدية عفوية، بل هو سلوك هادف ومنظم يسهم في تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية. وفي ظل التطورات التربوية الحديثة، أضحى الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية ضرورة ملحة داخل المؤسسات التعليمية، لما لها من أثر مباشر على صحة المتعلم ونموه المتكامل، وصولاً إلى تعزيز تحصيله الدراسي وقدراته المعرفية. يتناول هذا الفصل بالدراسة والتحليل ماهية النشاط البدني الرياضي، أنواعه، وخصائصه، مع التركيز على دور التربية البدنية في الوسط المدرسي وأثرها على الوظائف المعرفية والتحصيل العلمي للمتعلمين .

2-1 النشاط البدني الرياضي:

2-1-1 تعريف النشاط :

النشاط هو سلوك مقصود يقوم به الفرد بهدف تحقيق نتيجة معينة. وهو يشمل جميع السلوكيات البشرية، سواء كانت جسدية أو عقلية أو اجتماعية.**(عبد الرحمن بدوي،1990 ،ص14)**

2-1-2 تعريف النشاط البدني:

تعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني على أنه أي حركة من حركات الجسم تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلّب استهلاك الطاقة. ويشير النشاط البدني إلى كل حركات الجسم ولا سيما أثناء وقت الفراغ أو عند الانتقال من مكان وإليه أو في إطار عمل الفرد. ويساهم النشاط البدني المعتدل والمكثّف في تحسين الصحة.

2-1-3 تعريف النشاط البدني الرياضي :

وهو عبارة عن مجموعة من المهارات،متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه،حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لاتقتصر منافعها على الجانب الصحي والبدني فقط بل تتعداه إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية،الحركية و المهارية وفي كل هاته الجوانب تتشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا.**(أمين أنور الخولي ،2001،ص12)**

2-2- أنواع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى عدة أنواع وذلك حسب عدة معايير ويقسمها محمد عبد اللطيف في كتابه كالتالي:

2-2-1 التقسيم حسب الهدف :

- **النشاط البدني الرياضي الترفيهي** : يهدف إلى تحقيق المتعة والاسترخاء والترويح عن النفس، مثل المشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجات، والتزلج، والمشي لمسافات طويلة، وغيرها.
- **النشاط البدني الرياضي التنافسي** :يهدف إلى تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والتنس، وألعاب القوى، وغيرها.
- **النشاط البدني الرياضي العلاجي** :يهدف إلى تحسين الصحة البدنية والنفسية للأشخاص الذين يعانون من أمراض أو إعاقات، مثل العلاج بالماء، والعلاج بالحركة، والعلاج بالرياضة، وغيرها.**(محمد عبد اللطيف ،2023،صفحة 15)**

2-2-2 التقسيم حسب الأدوات المستخدمة:

- **النشاط البدني الرياضي بدون أدوات** :مثل المشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجات، وغيرها.
- **النشاط البدني الرياضي باستخدام أدوات** :مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والتنس، وألعاب القوى، وغيرها.**(مرجع سبق ذكره،ص16)**

2-2-3 التقسيم حسب عدد المشاركين :

- **النشاط البدني الفردي** :يمارسه الفرد بمفرده، دون الحاجة إلى مشاركة الآخرين، مثل المشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجات، وغيرها.
- **النشاط البدني الجماعي** :يمارسه مجموعة من الأفراد معًا، مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والتنس، وألعاب القوى، وغيرها.(**مرجع سبق ذكره،ص15-16)**

2-2-4 التقسيم حسب مستوى الكثافة :

- **النشاط البدني المعتدل** : هو النشاط الذي يرفع معدل ضربات القلب ويزيد التنفس، ولكنه لا يتطلب جهدًا كبيرًا، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات ببطء.
- **النشاط البدني النشط** : هو النشاط الذي يرفع معدل ضربات القلب ويزيد التنفس بشكل كبير، ولكنه لا يتطلب جهدًا قصوى، مثل الجري أو ركوب الدراجات بسرعة.
- **النشاط البدني الشديد** :هو النشاط الذي يتطلب جهدًا قصوى، مثل العدو لمسافات طويلة أو السباحة لمسافات طويلة. .(**مرجع سبق ذكره،ص16)**

2-2-5 التقسيم حسب مدة النشاط :

- **النشاط البدني المستمر** :هو النشاط الذي يستمر لمدة 30 دقيقة أو أكثر دون انقطاع، مثل المشي أو الجري أو السباحة.
- **النشاط البدني المتقطع** :هو النشاط الذي يتكون من فترات من النشاط البدني المكثف تتخللها فترات من الراحة أو النشاط البدني المعتدل، مثل لعب كرة القدم أو كرة السلة.
- **النشاط البدني اليومي** :هو النشاط البدني الذي يتم ممارسته طوال اليوم، مثل صعود السلالم بدلاً من المصعد أو المشي لمسافات قصيرة بدلاً من ركوب السيارة. .(**مرجع سبق ذكره،ص17)**

2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بمجموعة من الخصائص، منها:

❖ **الحركة الجسدية:**

تتمثل السمة الأساسية للنشاط البدني الرياضي في الحركة الجسدية، حيث يتطلب استخدام العضلات الهيكلية لتحريك الجسم. وتشمل الحركة الجسدية في النشاط البدني الرياضي مجموعة واسعة من الحركات، مثل الجري، والمشي، والرقص، والسباحة، واللعب بالكرة، وغيرها.

❖ **الهدف:**

يمارس النشاط البدني الرياضي لتحقيق هدف معين، مثل المتعة، أو المنافسة، أو العلاج. فالنشاط البدني الترفيهي يمارسه الفرد بهدف المتعة والاسترخاء والترويح عن النفس. أما النشاط البدني التنافسي فيمارسه الفرد أو مجموعة من الأفراد بهدف الفوز في المنافسات الرياضية. أما النشاط البدني العلاجي فيمارسه الفرد بهدف تحسين الصحة البدنية أو النفسية.

❖ **التنظيم:**

ينظم النشاط البدني الرياضي وفقًا لقواعد وأنظمة معينة، مثل قواعد اللعبة في الرياضات التنافسية. فالرياضات التنافسية لها قواعد وأنظمة محددة يجب على اللاعبين الالتزام بها، مثل قواعد كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وغيرها.

❖ **القياس:**

يمكن قياس النشاط البدني الرياضي بطرق مختلفة، مثل قياس معدل ضربات القلب، أو قياس استهلاك الأكسجين، أو قياس استهلاك الطاقة. فقياس معدل ضربات القلب يعطي مؤشرًا على مستوى الكثافة في النشاط البدني. أما قياس استهلاك الأكسجين فيعطي مؤشرًا على مستوى الجهد المبذول في النشاط البدني. أما قياس استهلاك الطاقة فيعطي مؤشرًا على عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في النشاط البدني.

❖ **التأثيرات:**

يؤثر النشاط البدني الرياضي على الجسم والعقل والسلوك، حيث يحسن الصحة البدنية والنفسية، ويعزز المهارات الاجتماعية. فالنشاط البدني الرياضي يساعد على:

- ✓ تحسين اللياقة البدنية، مثل قوة العضلات، ومرونة المفاصل، وقدرة القلب والأوعية الدموية.
- ✓ خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.
- ✓ تحسين الصحة النفسية، مثل تقليل التوتر والقلق والاكتئاب.
- ✓ تعزيز المهارات الاجتماعية، مثل التعاون والعمل الجماعي. **(محمد عبد اللطيف ،2023 ،ص من 18 إلى 22)**

2-4- دوافع النشاط البدني الرياضي :

تقسم الدوافع إلى: دوافع مباشرة ،غير مباشرة، دوافع رياضية ذات العلاقة بالنشاط الرياضي:

2-4-1 الدوافع الرياضية المباشرة نحو ممارسة نشاط رياضي:

تتلخص أهم الدوافع الرياضية المباشرة للأنشطة الرياضية فيما يلي:

- الإحساس بالرضا عن المستوى الرياضي كنتيجة للأنشطة الرياضية.
- تسجيل الأرقام القياسية في البطولات الرياضية، وإثبات التفوق الرياضي وتحقيق النجاح في المجال الرياضي.
- المتعة الجمالية في المشاهدة؛ بسبب الرشاقة وجمال المهارات الرياضية الحركية والذاتية للرياضيين.
- الإحساس بشعور الراحة؛ نتيجة للتدريبات الرياضية الصعبة والتي تحتاج إلى الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- المشاركة في المنافسات الرياضية، والتي تعتبر فرعاً مهماً من فروع النشاط الرياضي وما يتم الارتباط به من خبرات انفعالية متنوعة.

2-4-2 الدوافع الرياضية غير المباشرة نحو ممارسة نشاط رياضي:

من أهم الدوافع الرياضية غير المباشرة للمارسة النشاط الرياضي هي:

- اكتساب الصحة واللياقة البدنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث ينبغي المحافظة على ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل مستمر ومنتظم، فهي تعتبر من أفضل الأمور المفيدة للصحة البدنية والعقلية وذلك لتعدد فوائدها، مثل: تحسين صحة الجسم بشكل عام، رفع مستوى اللياقة البدنية، التقليل من خطورة الكثير من الأمراض المزمنة، وقد يواجه اللاعب صعوبة في البداية عند ممارسة التمارين أو الأنشطة الرياضية بشكل منتظم، لذلك يمكن البدء بالتدريب بشكل بطيء، وتقسيم الوقت التمارين والأنشطة الرياضية.
- تطوير قدرات الرياضيين على العمل والإنتاج، فتنمية القدرات الرياضية في العادة تشير إلى عملية بناء وتحسين القدرات لدى الرياضيين، وبعد ذلك استخدام هذه القدرات وإدارتها والاستمرار في الاحتفاظ بها، وتتبع هذه القدرات من الداخل ثم تنطلق من إمكانات الرياضيين.
- الترويح البدني واستثمار أوقات الفراغ، وذلك بأن يعبّر الرياضيين عن النزاعات بطرق سليمة، ويكون الترويح الرياضي بمثابة الجهاز المفرغ للضغوط النفسية والاجتماعية التي تملأ اللاعب الرياضي من الداخل، وبتدرج ويتفق مع الطبيعة الرياضية والاجتماعية حتى يجعله يتكيف مع المجتمع وراضياً عن نفسه وعن القيم الرياضية التي تسود مجتمعة.

- التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي، حيث تعد التمارين والأنشطة الرياضية من أفضل الوسائل المستخدمة في تصدي الإجهاد والتوتر؛ فهي تعمل على الخفض من مستوى هرمونات التوتر في الجسم لدى الرياضيين على المدى الطويل مثل هرمون الكورتيزول، كما تساهم في إطلاق هرمون الأندورفين الذي يعمل على تحسين المزاج ويخفف الأرق ويعتبر أيضاً كمسكن طبيعي للآلام.
- تطوير الصحة العقلية، حيث أن كل ما تقوم به من عادات وتصرفات يعتبر الأساس للصحة العقلية في المستقبل، لذلك اهتمام الرياضيين بالعادات الصحية التي تحافظ على صحتهم العقلية، كلها تساعدهم في الحفاظ على الصحة العقلية لديهم وتحفيز الذهن عندهم.
- إجبارية الاشتراك للرياضيين في ممارسة الأنشطة الرياضية، والذى يتلخص في الحضور إلى حصص التربية الرياضية خلال مراحل التعليم الرياضي المختلف.
- أهمية الوعي الرياضي بالدور الاجتماعي للرياضة، عن طريق اشتراك الرياضيين في الأنشطة الرياضية والانتماء الرياضي لفريق معين وتمثيله رياضياً.

2-4-3 الدوافع الرياضية ذات العلاقة بالنشاط الرياضي:

- **دوافع الانتماء** :وهي عبارة عن الاقتراب والاستمتاع من خلال التعاون مع الفريق الرياضي، والحصول على إعجاب ومحبة الجمهور فهو موضوع عاطفي نوعاً ما، والتمسك بالفريق الرياضي والاحتفاظ به عن طريق الولاء له.
- **دوافع الاستطلاع** :وتعني إذا كان المثير الرياضي حديثاً، فإنه يعمل على إثارة دافع الاستطلاع في المجال الرياضي، ولكن إذا كان الاستطلاع بحدية تامة أو إذا تم عرض المثير الرياضي بطريقة مفاجئة، فمن الممكن أن يستثير شعور الخوف أو الإحجام.
- **دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير الرياضي** :حيث أثبتت بعض التجارب في المجال الرياضي أن اللاعب الرياضي يعمل على الزيادة من مقدار الجهد المبذول عندما يتنافس مع غيره من اللاعبين، وعندما يكون لديه معلومات بأنه سيحصل على التقدير الاجتماعي والرياضي بعد فوزه بالمنافسة.
- **دافع الإنجاز الرياضي** :وهو عبارة عن الشعور بالرغبة في الفوز بالمنافسات الرياضية.(**رايه عبدالرحمن** ،2020 ، https://e3arabi.com)

2-5- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة ،السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ،رمي القرص،تمرينات الجمباز .وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته:كرة السلة

،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.هذا القسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعا لطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

- ✓ **ألعاب هادئة:**

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

- ✓ **ألعاب بسيطة**

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

- ✓ **ألعاب المنافسة:**

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصداتها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.**(مسعودان العياشي،2020،ص17)**

2-6- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

- ✓ **الأسس البيولوجية :**

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.

- ✓ **الأسس النفسية:**

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب .

✓ **الأسس الاجتماعية:**

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون ، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.**(مسعودان العياشي،2020،ص19)**

2-7- درس التربية البدنية والرياضية:

2-7-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية عمل معقد سديد الهدف يتراوح بين الطفولة الأولى ونهاية النمو، بل أبعد من ذلك في بعض التطبيقات.

إقترح بعض التربويين الأمريكيين تسميتها تربية رياضية على أساس أن أهدافها قد تكون تربوية من خلال ممارسة الألعاب الرياضية، وقد اعتمدت بعض البلدان العربية هذا المصطلح الاهتمام الذي أظهره خبراء الصحة والأطباء سمح تدريجياً ببناء التربية البدنية المدرسية التربية البدنية أصبحت اليوم مادة مدرجة في مناهج التعليم وهي تنقل للطالب قيماً إنسانية وتشجع على تطوير الإنسان نفسياً واجتماعياً، وتخوله سلاحاً مكوناً يصبح وسيلة أكيدة وفعالة بيد امرئ يبحث عن التناغم والسلام..**(جاك رستم،2006،ص25)**

يعتبر درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي(حركي، معرفي، وجداني). **(الواعر جلال،2018،ص29)**

2-7-2 ماهية وأهمية درس تربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة ظهر أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، فيجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس والتلميذ.

يشير محمد عوض البسيوني إلى درس التربية البدنية والرياضية على أنه أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم والكيمياء واللغة. ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه بعد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم فيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية .

ويشير أيضا احمد خاطر لأهمية هذا الدرس في إكتساب التلاميذ القدرات الحركية والنمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعية، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم .**(بن عبيد سليم ،2020، ص16)**

2-8- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

في ظل المعترك الهائل من التقدم في جميع الميادين تعيش التربية البدنية والرياضية في الجزائر مجموعة من التعديلات الجذرية والهادفة، وذلك من خلال استخلاص أخطاء الماضي وبناء مناهج المستقبل من أجل تطوير كفاءات النشء.

وهو ما يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية والذي ينص على أن الشباب يشكل أثمن رأس مال للأمة.

كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنَّها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل.

في 23 أكتوبر 1976 أصدر قانون التربية البدنية والرياضية هذه الوثيقة الهامة التي تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثمَّ تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية.

وقد شمل 6 محاور أساسية وهي :

1) القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.
2) الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات .
3) تنظيم الحركة الرياضية الوطنية .
4) التجهيزات والعتاد الرياضي .
5) حماية ممارسي الرياضة .
6) الشروط المالية .

أمّا الميثاق الوطني لسنة 1986 فقد نصَّ على أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمَّة فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد لتشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني نفسي أو بدني تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة .

أما المادة (05) من القانون المتعلق بتوجيه المنظومة التربوية والصادر سنة (1996) والتي تبين أن التربية البدنية والرياضية تشكل قاعدة أساسية لتطوير المنظومة الوطنية والتربوية وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين الكفاءات النفسية والحركية للطفل والشاب في الوسط التربوي ، حيث تؤمن بتطوير التربية البدنية والرياضية .**(الواعر جلال،2018،ص25)**

2-9- الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام:

تهدف التربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم العام إلى تحقيق مجموعة من الأهداف يمكن حصرها فيما يلي:

- مساعدة الصغار لأن يكونوا لاعبين أذكياء ومهرة.
- اكتساب وتطوير الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة(جماعية وفردية.)
- تعليم كيفية التفكير وتطبيق الخطط بما يتناسب مع الأنشطة الرياضية.
- تطوير الأفكار الإبداعية.

- تنمية روح المنافسة على المستوى الفردي والفريق.
- التعريف بمتطلبات الفوز والنجاح وتقبل الخسارة بروح رياضية.
- القيادة والأخذ بزمام المبادرة مع تحسين جوانب الأداء المهاري.
- إتاحة فرص اكتشاف التلاميذ لمواهبهم.
- التعرف على مدى تفضيلهم للنشاطات المختلفة(انتقاء المستويات العليا.)
- تطوير الاتجاهات الإيجابية نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- زيادة القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بشأن أهمية ممارسة النشاط الرياضي والتدريب.

➢من الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية(عوامل التنفيذ)أو المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود و توزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات والمحافظة على التوازن أثناء التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

➢من الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية وقواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي الحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

➢من الناحية الاجتماعية:

- التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعَّالة لبلوغ الهدف المنشود.**(الواعر جلال،2018،ص25)**

2-10- أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية فحدد كل من عباس أحمد صالح السمرائي وبسطويسي احمد أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات البدنية،النمو الحركي ، الصفات الخلقية الحميدة ، الإعداد والدفاع عن الوطن ، الصحة والتعود على العادات السليمة والنمو العقلي والتكيف الإجتماعي ، كذلك يرى محمد أحمد فرج أن الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية تحقيقها هي الإرتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية وإكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكتساب المعارف الرياضية وتكوين أساليب السلوك السوي، ويمكن تلخيص هذه الأغراض فيما يلي:

تنمية الصفات البدنية : وهي العناصر الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة وتتعدى هذه الصفات المنهاج المدرسي وإنما حاجة التلميذ إليها في مجتمعه كذلك يقصد بالصفات البدنية الصفات الوظيفية للأجهزة في جسم الإنسان وترتبط إرتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للطفل .

تنمية المهارات الحركية : يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسة لحصة التربية البدنية ويعتمد به تنمية المهارات الحركية عند المتعلم والتي تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية ،أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أ, الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ.

النمو العقلي: ويقصد به التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجيا التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية ويلعب الأستاذ دورا إيجابيا في هذا النمو وخاصة النمو العقلي.**(بن عبيد سليم،2020،ص17-18)**

2-11- أثر الرياضة على التحصيل الدراسي:

فهل للنشاط البدني أثر في التعلم؟

هذا سؤال مهم طرحه التربويون وما زالوا يطرحونه من خلال الدراسات الإمبريقية على عينات مختلفة من الطلبة، وفي هذا المقام نسلط الضوء على أهمية النشاط البدني في نمو الطفل المعرفي، وما لهذا النشاط من أثر في تحصيل الطفل وزيادة فاعلية وظائفه المعرفية كالانتباه، الإدراك، التذكر، وحلّ المشكلات.

قبل البدء بعرض بعض نتائج الدراسات حول أثر النشاط البدني على تعلم الطفل لابد من تعريف بعض المفاهيم الأساسية المرتبطة بهذا الموضوع:

- **التعلم**:عملية نشطة و تفاعلية تحدث في السياق الثقافي و الاجتماعي للطفل فتحدث تغيراً في سلوكه وفي منظومته المعرفية و كذلك في مهاراته واستجاباته العاطفية. من خلال التعلم يمكن للطفل التأثر و التأثير في بيئته الثقافية و الاجتماعية و بالتالي في سلوكه كجزء من عملية التعلم.
- **النشاط البدني**: أي حركة جسدية تزيد من استهلاك الطاقة البدنية بمستوى اعلى من المستوى الاعتيادي. ويمكن اعتبارها بأنها سلوك ثقافي بيولوجي يعمل على استهلاك الطاقة البدنية في سياقات

و اشكال ثقافية مختلفة. فمن خلالها يتعلم الطفل الحركة و التنقل. التمرين هو جزء فرعي من النشاط البدني ويمكن تعريفه على انه نشاط بدني مخطط له، منظم، و متكرر.

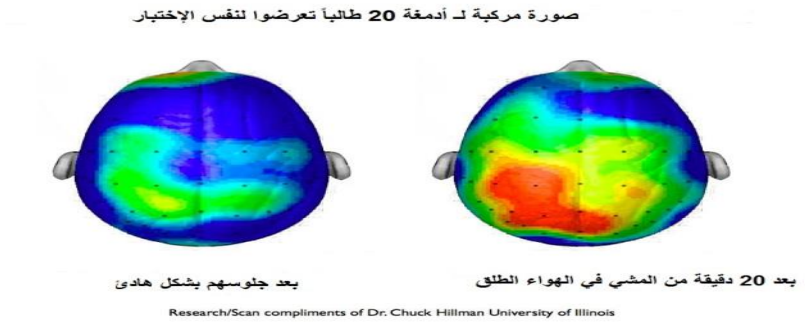
- **الوظائف المعرفية:** هي عمليات الإنتباه و الإدراك و التفكير للمدخلات الحسية و تنظيمها و تخزينها و توظيفها في عمليات التعلم. أما **الوظائف التنفيذية** هو مفهوم يشير الى تنسيق و مراقبة و تنظيم العمليات المعرفية وهي مسؤولة عن وضع الأهداف و التخطيط و تنظيم الوظائف المعرفية لتحقيق الأهداف، وهي مهام أساسية من أجل اتخاذ القرارات و حلّ المشكلات و كذلك التعلم بمفهومه العام.

في الجزء التالي، سأعرض بعض أهم نتائج الأبحاث العالمية في العلاقة بين النشاط البدني و التحصيل الدراسي، و العلاقة بين النشاط البدني و نمو الوظائف المعرفية و العقلية و التعليم.

العلاقة بين النشاط البدني و الوظائف المعرفية لدى المتعلم:

أظهر النشاط البدني تأثيراً ايجابياً على العمليات و الوظائف المعرفية للطفل، الذاكرة، الانتباه، العمليات المعرفية العامة، و على مهارات حلّ المشكلات. ففي أبحاث عملية قام بها متخصصون وجدوا أن زيادة النشاط البدني لدى الطفل كان له أثر ايجابي في **تحسين نتائج الاختبارات** وخصوصاً في الاختبارات التي تتطلب وظائف تنفيذية وتذكر عال المستوى.

- كشفت نتائج دراسة هيلمان وزملائه (Hillman & et, 2009) **تحسناً ملحوظاً في القراءة والإستيعاب** بعد 20 دقيقة من المشي على الأقدام في الهواء الطلق. ومن خلال الصورة التالية التي توضح النشاط الكيميائي و الوظيفي للدماغ بعد نشاط بدني. هذه الصورة أخذت بشكل مركب لأدمغة 20 طالباً تعرضوا لاختبار بعد نشاط بدني لمدة 20 دقيقة و قورنت بنفس العينة المركبة لأدمغة 20 طالباً الذين لم يتلقوا هذا النشاط البدني.



يقول البروفسور هالويل (Hallowell) المتخصص بالأعصاب و التعليم، ان التمرين البدني يعمل على" زيادة تدفق الدم الى الدماغ و بالتالي تحفيز مركبات كيميائية تساعد في تغذية و نمو الخلايا العصبية التي تجعل الدماغ يعمل بأقصى طاقته" و يضيف أن " التمرين الرياضي هو أجمل هدية يمكن أن تقدم الى الأطفال و المتعلمين الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه Attention Deficit Disorder "(4

هذه نتاجات علمية و خبرات عالمية في أثر النشاط البدني على التعلم وعلى الوظائف المعرفية و العقلية للطفل. وبما اننا اليوم أمام مشكلة تربوية و تعليمية حقيقية لعدد كبير من أطفال المرحلة الأساسية الأولى و ما تعانيه هذه الفئة من مشكلات في القراءة و الكتابة و الحساب، أجد لتبني هذه النشاطات و تنظيم البرامج التدريبية البدنية لهذه الفئة من الأطفال أثر في تحسين و تجويد عملية تعلمهم مستفيدين من هذه التجارب و الأبحاث العالمية في هذا الحقل.هذه التوصية ليست مقدمة للمدرسة فحسب، بل لكل المهتمين في قضايا التربية و التعليم. مثال، كثير ما نشاهد جلسات تعليمية من الأمهات لأطفالهن يغلب على هذه الجلسات توتر و صراخ من قبل الأم تجاه ابنها لعدم استجابته المطلوبة للتعلم و هو توتر محمود. لكن ماذا لو خصصت له برنامجا منظماً للمشي ثم تجلس معه للدراسة و ترى أثر ذلك في تعلم الطفل و تقدمه.

(العلاقة بين النشاط البدني والتحصيل الدراسي،https://shms-prod.s3.amazonaws.com)

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن النشاط البدني الرياضي يمثل منظومة متكاملة تتجاوز حدود الأداء الحركي لتشمل أبعاداً تربوية وصحية وعقلية عميقة. فقد تبين من خلال العرض التحليلي أن ممارسة الرياضة بانتظام تعزز من الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم، وتنمي السمات النفسية والإرادية لدى المتعلم. كما أكدت الدراسات العلمية والتربوية وجود علاقة طردية وثيقة بين النشاط البدني والتحصيل الدراسي، حيث يسهم التمرين الرياضي في تحفيز الوظائف المعرفية كالانتباه والذاكرة، مما يهيئ بيئة عقلية مثالية للتعلم. إن تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية وفق أسس علمية ومنهجية ليس مجرد ترف، بل هو استثمار حقيقي في الرأسمال البشري، يضمن تنشئة جيل يتمتع بالصحة البدنية والتفوق العلمي والتكيف الاجتماعي السليم.

	الفصل الثالث : الصحة النفسية

تمهيد :

في ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية ضرورة ملحة، خاصة لدى فئة المراهقين الذين يمرون بمرحلة نمائية حسّاسة تتسم بالعديد من التغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية. وتعد المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي تسهم في دعم الصحة النفسية للتلاميذ، من خلال توفير بيئة تعليمية إيجابية تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتنمية شخصياتهم بشكل متوازن. وانطلاقًا من أهمية الصحة النفسية في حياة الفرد والمجتمع، يسعى هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مفهوم الصحة النفسية وأهميتها، إضافة إلى عرض أهم محدداتها والعوامل المؤثرة فيها، ومستويات التدخل المختلفة في مجالها، ومعايير الصحة النفسية السليمة، وأبرز النظريات التي تناولت تفسيرها. كما يتطرق الفصل إلى العلاقة بين الصحة النفسية ومرحلة المراهقة، خاصة في الوسط المدرسي، لما لذلك من أهمية في فهم الجوانب النفسية للتلاميذ وتعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي.

2-1- الصحة :

2-1-1-تعريف الصحة :

تُعد الصحة من أهم مقومات الحياة الكريمة والإنتاجية للفرد والمجتمع على حد سواء .وقد تطور مفهوم الصحة عبر التاريخ، ليتجاوز مجرد الخلو من الأمراض أو العجز الجسدي .فوفقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية (WHO)، "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز **(https://www.who.int)**."هذا التعريف الشامل يؤكد على الترابط الوثيق بين الأبعاد الجسدية والنفسية والاجتماعية لحياة الإنسان، ويبرز أن أي خلل في أحد هذه الأبعاد يؤثر بالضرورة على الأبعاد الأخرى.

2-1-2- تطور مفهوم الصحة العامة:

شهد مفهوم الصحة العامة تطورًا ملحوظًا عبر العصور، بدءًا من التركيز على الجوانب البدنية والوقاية من الأمراض المعدية، وصولًا إلى تبني منظور شامل يراعي الأبعاد الاجتماعية والنفسية والبيئية .في **العصور القديمة**، ركزت الحضارات مثل الرومانية واليونانية على النظافة الشخصية، وتوفير إمدادات المياه النظيفة، وأنظمة الصرف الصحي للتخلص من النفايات، كإجراءات أساسية للحفاظ على صحة السكان ومع حلول **العصور الوسطى**، ظهر مفهوم الحجر الصحي كاستجابة للأوبئة المدمرة مثل الطاعون، حيث تم عزل المصابين والمشتبه بهم للحد من انتشار العدوى. (https://www.sciencedirect.com،2024).

شكل **القرن التاسع عشر** نقطة تحول في تاريخ الصحة العامة، حيث بدأت تتشكل كعلم منظم .ففي بريطانيا، قاد إدوين تشادويك جهودًا لتحسين الظروف الصحية من خلال إصلاحات الصرف الصحي والإسكان، متأثرًا بـ "النظرية المياسمية "التي كانت تربط الأمراض بالروائح الكريهة .لاحقًا، ومع اكتشاف لويس باستور وروبرت كوخ لـ "النظرية الجرثومية"، تحول التركيز إلى مكافحة الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض، مما أدى إلى تطور اللقاحات والمضادات الحيوية **(نفس المرجع السابق)**

في **القرن العشرين**، توسع نطاق الصحة العامة ليشمل برامج التحصين الشاملة، وتحسين التغذية، ورعاية صحة الأم والطفل، ومكافحة الأمراض المزمنة غير المعدية .أما في **القرن الحادي والعشرين**، فقد أصبح التركيز على المحددات الاجتماعية للصحة، والأمن الصحي العالمي، والاستفادة من التكنولوجيا الحيوية والذكاء الاصطناعي في تحسين الخدمات الصحية والوقاية من الأوبئة .**(نفس المرجع السابق)**

مما سبق نستنتج أن الصحة بصفة عامة تطور مفهومها ومحتواها بحيث أصبحت تهتم بالفرد من كل نواحيه دون استثناءات بدلا من إهتمامها للأمراض والأوبئة إمتدت مفاهيمها إلى تحسين الخدمات الصحية وإقحام الذكاء الاصطناعي في أجهزة العلاج وتطويرها لتسهيل عملية التشخيص للمرض .

2-1-3-الوظائف الأساسية للصحة العامة:

تتضمن الصحة العامة مجموعة واسعة من الجهود المنظمة التي تهدف إلى حماية وتعزيز صحة السكان ككل .ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تشمل الوظائف الأساسية للصحة العامة. **(منظمة الصحة العالمية، 2026)**

- **الرصد والتقييم**: مراقبة الحالة الصحية للسكان، وجمع البيانات، وتحليلها لتحديد المشكلات الصحية والاتجاهات الوبائية.
- **التأهب والاستجابة**: تطوير الخطط والاستراتيجيات للتعامل مع الطوارئ الصحية، والأوبئة، والكوارث، وضمان الاستجابة الفعالة والسريعة.
- **الحماية الصحية**: ضمان سلامة الغذاء والمياه، ومكافحة التلوث البيئي، والتحكم في الأمراض المعدية، وحماية السكان من المخاطر الصحية.
- **تعزيز الصحة**: تشجيع السلوكيات الصحية، ونشر الوعي الصحي، وتوفير المعلومات التي تمكن الأفراد من اتخاذ قرارات صحية مستنيرة.
- **الوقاية من الأمراض**: تنفيذ برامج التحصين، والكشف المبكر عن الأمراض، وتقديم المشورة للحد من عوامل الخطر.
- **الحوكمة والسياسات**: وضع القوانين والتشريعات والسياسات الصحية التي تدعم الصحة العامة، وتضمن العدالة في الحصول على الخدمات الصحية.
- **تطوير القوى العاملة**: تدريب وتأهيل الكوادر الطبية والصحية، وتوفير الدعم اللازم لهم لتقديم رعاية صحية عالية الجودة.

2-1-4- أبعاد الصحة الشاملة:

إن تحقيق الصحة الشاملة يتطلب تضافر جهود الأفراد والمجتمعات والحكومات، لضمان تمتع الجميع بأعلى مستوى ممكن من الصحة، والذي يُعد حقًا أساسيًا من حقوق الإنسان. ويمكن النظر إلى الصحة من خلال أبعاد متعددة تتكامل فيما بينها لتشكل الرفاه العام للفرد :

- **البعد الجسدي** : يشير إلى سلامة الأعضاء والأجهزة الحيوية في الجسم، وخلوه من الأمراض والإصابات، والقدرة على أداء الوظائف البدنية بكفاءة .ويشمل ذلك التغذية السليمة، والنشاط البدني، والنوم الكافي، والوقاية من الأمراض.

- **البعد النفسي/العقلي**: يتعلق بالسلامة العاطفية والمعرفية والسلوكية للفرد، وقدرته على التعامل مع ضغوط الحياة، والتفكير بوضوح، واتخاذ القرارات، وبناء علاقات إيجابية، والشعور بالرضا عن الذات.
- **البعد الاجتماعي** : يعكس قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع الآخرين، وتكوين علاقات اجتماعية صحية وداعمة، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، والشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي.
- **البعد البيئي**: يتعلق بالعيش في بيئة نظيفة وآمنة وصحية، خالية من الملوثات والمخاطر التي قد تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية .ويشمل ذلك جودة الهواء والماء، والسلامة في مكان العمل والمنزل.
- **البعد المهني**: يشير إلى الرضا عن العمل، والشعور بالإنجاز، والقدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، وتوفير بيئة عمل آمنة وداعمة.
- **البعد الروحي** : يتعلق بالشعور بالمعنى والهدف في الحياة، والقيم والمعتقدات الشخصية، والقدرة على التعبير عن الذات، والشعور بالسلام الداخلي والاتصال بشيء أكبر من الذات.**(مركز جيفرسون،2026)**

2-2-الصحة النفسية :

2-2-1-مفهوم الصحة النفسية :

في ظل هذا المفهوم الشامل للصحة، تبرز **الصحة النفسية** كركيزة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها . لم تعد الصحة النفسية مجرد غياب للمرض النفسي، بل هي حالة إيجابية من الرفاه النفسي تمكّن الأفراد من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة اليومية، واستغلال قدراتهم الكامنة، والتعلم والعمل بكفاءة، والمساهمة بفاعلية في مجتمعاتهم المحلية . إنها القدرة على التكيف مع التحديات، وبناء علاقات إيجابية، والشعور بالرضا عن الذات والحياة.

بحيث تتسم الصحة النفسية بتعقيدها وتعدد أبعادها، حيث تتأثر بمجموعة متشابكة من العوامل الفردية، والأسرية، والمجتمعية، والهيكلية .هذه العوامل قد تكون واقية تعزز الصحة النفسية، أو عوامل خطر تزيد من احتمالية الإصابة باعتلالات نفسية ، على الرغم من أن معظم الأفراد يمتلكون قدرة على الصمود في وجه التحديات، إلا أن التعرض لظروف صعبة يزيد من خطر الإصابة بمشكلات الصحة النفسية .وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية والإعاقات النفسية الاجتماعية، بالإضافة إلى الحالات

النفسية الأخرى المرتبطة بالكرب الشديد أو العجز الوظيفي أو خطر إيذاء الذات .**(منظمة الصحة العالمية، 2025)**

2-2-2-أهمية الصحة النفسية :

تكمن أهمية الصحة النفسية في تأثيرها العميق على جميع جوانب حياة الفرد والمجتمع .فعلى المستوى الفردي، تساهم الصحة النفسية الجيدة في تحقيق التوازن الشخصي، وزيادة الإنتاجية، والقدرة على مواجهة الأزمات والتحديات بمرونة، والتمتع بحياة ذات معنى وسعادة .أما على المستوى المجتمعي، فإن تعزيز الصحة النفسية يؤدي إلى تقليل معدلات الجريمة والعنف، وزيادة التماسك الاجتماعي، وخفض الأعباء الاقتصادية المترتبة على الأمراض النفسية، وبناء أجيال قادرة على الإسهام الإيجابي في التنمية **(الأكاديمية العربية الدولية،2022)**

2-3-محددات الصحة النفسية:

تتأثر الصحة النفسية بمجموعة واسعة من المحددات المتفاعلة التي يمكن تصنيفها إلى عدة أبعاد رئيسية:

أ. العوامل البيولوجية :

تشمل هذه العوامل الاستعداد الوراثي، والتوازن الكيميائي في الدماغ، والوظائف العصبية، والصحة الجسدية العامة .فبعض الاضطرابات النفسية قد يكون لها أساس وراثي، كما أن اختلال مستويات النواقل العصبية)مثل السيروتونين والدوبامين (يمكن أن يؤثر على المزاج والسلوك .كذلك، تؤثر الأمراض الجسدية المزمنة، والإصابات الدماغية، وسوء التغذية على الصحة النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر.

ب. العوامل النفسية :

تتضمن هذه العوامل السمات الشخصية، والقدرات المعرفية، والخبرات الحياتية، وآليات التكيف .فالأفراد الذين يمتلكون مهارات حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط .بينما قد تزيد الخبرات الصادمة، والصراعات الداخلية، وأنماط التفكير السلبية من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية .

ج. العوامل الاجتماعية :

تلعب البيئة الاجتماعية دورًا حاسمًا في تشكيل الصحة النفسية .وتشمل هذه العوامل العلاقات الأسرية، والدعم الاجتماعي من الأصدقاء والمجتمع، والوضع الاقتصادي، والتعليم، وظروف العمل، والتعرض للتمييز

أو العنف .فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والدعم المجتمعي يوفران شبكة أمان نفسية، بينما يمكن أن يؤدي الفقر ، والبطالة، والعزلة الاجتماعية إلى تدهور الصحة النفسية.

د. العوامل الهيكلية والبيئية :

تتعلق هذه المحددات بالسياسات الحكومية، والقوانين، والأنظمة الصحية، والبيئة المعيشية .فالسياسات التي تدعم الرعاية الصحية النفسية، وتوفر فرص التعليم والعمل، وتحمي حقوق الإنسان، تساهم في تعزيز الصحة النفسية للسكان .بينما يمكن أن تؤثر الكوارث الطبيعية، والنزاعات، والأزمات الاقتصادية العالمية على الصحة النفسية لقطاعات واسعة من المجتمع .(منظمة الصحة العالمية ،2025)

2-4- مستويات التدخل في الصحة النفسية:

تتعدد مستويات التدخل في مجال الصحة النفسية لتشمل ثلاثة مناهج رئيسية تعمل بشكل متكامل لتحقيق الرفاه النفسي:

أ. المنهج الإنمائي :

يركز هذا المنهج على تعزيز النمو النفسي السوي للأفراد منذ الطفولة المبكرة وحتى الشيخوخة .يهدف إلى بناء القدرات النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية، وتعزيز المرونة النفسية لدى الأسوياء والعاديين، لتمكينهم من تحقيق أقصى إمكاناتهم والتكيف بفعالية مع تحديات الحياة .[8]تشمل برامج هذا المنهج التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس والجامعات، وورش العمل لتنمية المهارات الحياتية، وبرامج تعزيز الرفاه النفسي في أماكن العمل.

ب. المنهج الوقائي :

يهدف المنهج الوقائي إلى منع حدوث الاضطرابات النفسية أو التقليل من شدتها وانتشارها .وينقسم هذا المنهج إلى ثلاثة مستويات :

- **الوقاية الأولية**: تستهدف جميع أفراد المجتمع قبل ظهور أي مشكلات نفسية، وتهدف إلى إزالة أو تقليل عوامل الخطر وتعزيز عوامل الحماية .أمثلة ذلك :حملات التوعية بالصحة النفسية، برامج دعم الأبوة والأمومة، تحسين الظروف المعيشية والتعليمية.

- **الوقاية الثانوية**: تركز على الكشف المبكر عن الاضطرابات النفسية والتدخل السريع للحد من تطورها .أمثلة ذلك :برامج الفحص النفسي في المدارس، توفير خدمات الاستشارة الأولية، التدخل في الأزمات.
- **الوقاية من الدرجة الثالثة** : تستهدف الأفراد الذين يعانون بالفعل من اضطرابات نفسية مزمنة، وتهدف إلى تقليل أثر المرض، ومنع الانتكاسات، وتحسين جودة الحياة، وإعادة التأهيل .أمثلة ذلك :برامج إعادة التأهيل النفسي، مجموعات الدعم، العلاج المستمر.(**الخوجة،2020)**

ج. المنهج العلاجي :

يُعنى هذا المنهج بتشخيص وعلاج الاضطرابات والأمراض النفسية القائمة، بهدف استعادة الفرد لحالته السوية وتحقيق التوافق النفسي .يتضمن المنهج العلاجي مجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات، منها:

- **العلاج النفسي**: يشمل أنواعًا مختلفة مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والعلاج الديناميكي النفسي، والعلاج الإنساني، والعلاج الأسري، وغيرها.
- **العلاج الدوائي**: استخدام الأدوية النفسية للتحكم في الأعراض وتحسين الحالة المزاجية والسلوكية.
- **التأهيل النفسي**: مساعدة الأفراد على استعادة مهاراتهم الاجتماعية والوظيفية والاندماج في المجتمع بعد التعافي من الاضطراب.**(مركز الوطني للتعليم الالكتروني ،2020)**

2-5- معايير الصحة النفسية:

لتحديد ما إذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة، يمكن الاستناد إلى عدة معايير متكاملة، تتجاوز مجرد غياب الأعراض المرضية :

1. التوافق النفسي :

يعني التوافق النفسي قدرة الفرد على تحقيق الانسجام الداخلي والرضا عن الذات .ويشمل ذلك:

- **الرضا عن الذات**: تقبل الفرد لنفسه، وتقديره لذاته، وشعوره بالقيمة الشخصية.
- **تقبل القدرات والإمكانيات**: فهم الفرد لقدراته وحدوده، والعمل على تطويرها بشكل واقعي.
- **الانسجام الداخلي**: غياب الصراعات النفسية الشديدة، والشعور بالسلام الداخلي.
- **القدرة على تحقيق الأهداف**: وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها، والشعور بالإنجاز.**(مرجع سبق ذكره)**

2. التوافق الاجتماعي :

يشير التوافق الاجتماعي إلى قدرة الفرد على التفاعل بفعالية وإيجابية مع بيئته الاجتماعية .ويتضمن:

- **بناء علاقات إيجابية**: القدرة على تكوين صداقات وعلاقات أسرية واجتماعية صحية ومستقرة.
- **الالتزام بالمسؤوليات الاجتماعية**: أداء الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه في الأسرة والعمل والمجتمع.
- **التعاون والمشاركة**: القدرة على العمل ضمن فريق والمساهمة في الأنشطة المجتمعية.
- **احترام الآخرين وقبول الاختلافات**: التسامح مع وجهات النظر المختلفة والتعايش السلمي.

3. القدرة على مواجهة ضغوط الحياة :

لا تعني الصحة النفسية غياب الضغوط، بل تعني القدرة على التعامل معها بفعالية .فالشخص السليم نفسيًا يمتلك استراتيجيات تكيف مرنة للتعامل مع التحديات، ويستطيع التعافي من الصدمات، والتعلم من التجارب السلبية .

4. تحقيق الذات والنمو الشخصي :

تُعد الصحة النفسية الجيدة مرتبطة بالرغبة في النمو والتطور المستمر، والسعي لتحقيق الذات، واستغلال الإمكانيات الكامنة .فالأفراد الأصحاء نفسيًا يسعون دائمًا للتعلم، واكتساب خبرات جديدة، وتحقيق أقصى ما يمكنهم الوصول إليه .**(اللحام ،2022،ص21)**

5. الإدراك الواقعي للذات والبيئة:

يتسم الشخص السليم نفسيًا بقدرته على إدراك الواقع بموضوعية، وتقييم ذاته وقدراته بشكل واقعي، وفهم البيئة المحيطة به دون تشوهات معرفية مبالغ فيها .هذا الإدراك يساعده على اتخاذ قرارات صائبة والتعامل مع المواقف بفعالية .

2-6-نظريات الصحة النفسية:

ساهمت العديد من النظريات في فهم الصحة النفسية وتفسير أسباب الاضطرابات النفسية وطرق علاجها .من أبرز هذه النظريات:

I. نظرية التحليل النفسي

تُعد نظرية سيغموند فرويد من أقدم وأشهر النظريات في هذا المجال .تركز على تأثير الخبرات المبكرة في الطفولة، والصراعات اللاشعورية، والدوافع الغريزية على السلوك والصحة النفسية .يرى فرويد أن الصحة النفسية تتحقق عندما يتمكن الفرد من حل صراعاته اللاشعورية والتوفيق بين مكونات الشخصية (الهوى، الأنا، الأنا الأعلى). (العيسوي،2014،ص 101)

II. النظرية السلوكية :

تركز هذه النظرية على السلوك الملاحظ والقابل للقياس، وتفسر الاضطرابات النفسية على أنها سلوكيات متعلمة يمكن تعديلها من خلال مبادئ التعلم (الاشتراط الكلاسيكي، الاشتراط الإجرائي، التعلم بالملاحظة) بحيث يرى السلوكيون أن الصحة النفسية هي نتاج تعلم سلوكيات تكيفية وإلغاء تعلم السلوكيات غير التكيفية.(عبد الخالق ،2010،ص71)

III. النظرية المعرفية :

تؤكد النظرية المعرفية على دور الأفكار والمعتقدات وأنماط التفكير في تشكيل المشاعر والسلوك .يرى المعرفيون أن الاضطرابات النفسية تنشأ غالبًا من أنماط التفكير السلبية أو المشوهة، وأن تحسين الصحة النفسية يتطلب تغيير هذه الأفكار والمعتقدات .**(الزيات ،2013،ص145)**

IV. النظرية الإنسانية :

تركز هذه النظرية على الإمكانيات الكامنة في الإنسان، وحاجته لتحقيق الذات، والنمو الشخصي .يرى ماسلو ورجرز، من رواد هذه النظرية، أن الصحة النفسية تتحقق عندما يتمكن الفرد من تلبية حاجاته الأساسية والعمل نحو تحقيق ذاته، في بيئة داعمة وغير مشروطة .**(قناة الأزهر،2016)**

2-7- 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 يتماشى 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،ص20)**

خلاصة:

تُعد الصحة النفسية جزءًا لا يتجزأ من الصحة العامة، ومكونًا أساسيًا للرفاه البشري .إن فهم مفهومها الشامل، ومحدداتها المتعددة، ومستويات التدخل المختلفة، ومعاييرها السليمة، يمثل خطوة جوهرية نحو بناء مجتمعات أكثر صحة ومرونة .يتطلب تعزيز الصحة النفسية جهودًا متكاملة على المستويات الفردية، والأسرية، والمجتمعية، والحكومية، لضمان تمتع كل إنسان بحقه في حياة كريمة ومنتجة.

الفصل الرابع:

مرحلة التعليم الثانوي

تمهيد :

تمثل مرحلة التعليم الثانوي إحدى أهم المراحل في المسار التعليمي للفرد، إذ تأتي بعد مرحلة التعليم المتوسط وتشكل حلقة انتقالية نحو التعليم العالي أو الحياة المهنية. وتكتسب هذه المرحلة أهمية خاصة لأنها تتزامن مع فترة المراهقة التي تتسم بتغيرات متعددة تشمل الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية.

وتعد المدرسة الثانوية مؤسسة تربوية تهدف إلى تنمية شخصية التلميذ بصورة متكاملة، هاته الأخيرة التي تجعل التلميذ مستعد لمواصلة دراسته في التعليم الجامعي أو الاندماج في الحياة المهنية، إضافة إلى تنمية قدراته العقلية والبدنية والاجتماعية. لذلك سيتم في هذا الفصل تناول مفهوم التعليم الثانوي، وخصائص تلاميذ هذه المرحلة، وأهدافها التربوية، إضافة إلى إبراز أهميتها في تكوين شخصية التلميذ.

4-1- مرحلة التعليم الثانوي:

4-1-1-تعريف التعليم الثانوي:

كما نعلم أن الإنسان يمر في دراسته قبل وصوله إلى مرحلة التعليم الجامعي بثلاث مراحل تعليمية، يبتدأ بمرحلة التعليم الإبتدائي ثم مرحلة التعليم المتوسط وصولا إلى مرحلة التعليم الثانوي والتي تعتبر محطة المراهقة بالنسبة للشباب والشابات بحيث هناك العديد من التعاريف لهاته المرحلة ومن بين هاته التعاريف نذكر :

- يعد التعليم الثانوي مرحلة تعليمية تأتي بعد التعليم المتوسط في السلم التعليمي، وتهدف إلى تعميق المعارف المكتسبة سابقًا وتطوير القدرات الفكرية والعلمية للتلاميذ (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2008، ص. 15).
- ويعرف التعليم الثانوي بأنه مرحلة تعليمية تعمل على إعداد التلميذ للحياة الجامعية أو المهنية من خلال تزويده بالمعارف النظرية والمهارات التطبيقية في مختلف التخصصات العلمية والأدبية (زهران، 2015، ص. 45).
- وفي النظام التربوي الجزائري، يشكل التعليم الثانوي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، ويستمر عادة ثلاث سنوات وينتهي بالحصول على شهادة البكالوريا التي تسمح بالالتحاق بالتعليم العالي (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2008، ص. 16).

4-1-2- تطور التعليم الثانوي:

شهد التعليم الثانوي تطورًا كبيرًا عبر التاريخ نتيجة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية. ففي البداية كان التعليم الثانوي مقتصرًا على فئة محدودة من المجتمع، لكنه أصبح في العصر الحديث أكثر انتشارًا نتيجة الاهتمام المتزايد بالتعليم باعتباره عاملًا أساسياً في التنمية (العيسوي، 2016، ص. 23).

وفي الجزائر، عرف التعليم الثانوي عدة إصلاحات تربوية هدفت إلى تحسين نوعية التعليم وتكييفه مع متطلبات العصر، مثل اعتماد الشعب التعليمية المختلفة وتطوير المناهج الدراسية وإدخال التكنولوجيا في العملية التعليمية (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2008، ص. 18).

4-2- خصائص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي:

يتسم تلاميذ هاته المرحلة بعدة صفات وخصائص بحيث يمكننا تصنيفها وتبويبها إلى ثلاث خصائص كمايلي :

أولا : الخصائص الجسمية:

تشهد هذه المرحلة نموًا جسميًا سريعًا نتيجة التغيرات الهرمونية المرتبطة بمرحلة البلوغ. ومن أهم مظاهر هذا النمو:

- ✓ زيادة الطول والوزن.
- ✓ نمو العضلات والعظام.
- ✓ تطور القدرات الحركية والبدنية (زهران، 2015، ص. 321).

ويزداد في هذه المرحلة اهتمام المراهق بمظهره الخارجي وبصحته البدنية، وهو ما يجعل النشاط البدني والرياضي ذا أهمية كبيرة في تحقيق التوازن الجسمي والنفسي.

الخصائص النفسية:

تتميز مرحلة التعليم الثانوي بمجموعة من الخصائص النفسية المرتبطة بمرحلة المراهقة، ومن أهمها:

- ✓ **البحث عن الهوية الشخصية:** يحاول المراهق تكوين صورة واضحة عن ذاته وتحديد مكانته داخل المجتمع (العيسوي، 2016، ص. 198).
- ✓ **التقلب الانفعالي:** تظهر لدى المراهق تقلبات انفعالية نتيجة التغيرات الهرمونية والضغوط النفسية (العيسوي، 2016، ص. 199).
- ✓ **الرغبة في الاستقلال:** يميل المراهق إلى الاستقلال عن الأسرة واتخاذ قراراته بنفسه (فهمي، 2014، ص. 254).

الخصائص الاجتماعية:

تلعب العلاقات الاجتماعية دورًا مهمًا في حياة تلاميذ المرحلة الثانوية. ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

- ✓ ازدياد أهمية جماعة الأقران.
- ✓ تكوين صداقات قوية.
- ✓ الرغبة في الانتماء إلى الجماعة (فهمي، 2014، ص. 255).

4-3- أهداف مرحلة التعليم الثانوي :

مرحلة التعليم الثانوي تعتبر محطة مفصلية في حياة التلميذ، حيث تنتقل به من مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة إلى مرحلة النضج الفكري والاجتماعي، وتهيئه للحياة الجامعية أو المهنية. لذلك، تتعدد وتتداخل أهدافها لتغطي جميع جوانب شخصيته:

❖ **الأهداف المعرفية:**يهدف التعليم الثانوي إلى تنمية القدرات العقلية للتلاميذ من خلال:

تنمية التفكير العلمي: وذلك يتجسد من خلال ما يلي :

- ✓ تعويد التلميذ على منهجية العلم في التفكير، والتي تقوم على الملاحظة، وضع الفرضيات، التجريب، والوصول إلى نتائج قابلة للتحقق. إنه تفكير نقدي ومنطقي يبحث عن الأسباب ويفكر في النتائج.
- ✓ التطبيق في حصة التربية البدنية والرياضية: يمكن ملاحظة ذلك عندما يقوم التلميذ بـ:
- ✓ تحليل الأداء الحركي: أن يلاحظ خطأً في أداء زميله لقفزة عالية، ويفكر في سببه (مثل: خطأ في الارتكاز) ويقترح حلاً.
- ✓ وضع خطة لعب: أن يقوم الفريق، تحت إشراف الأستاذ، بتحليل نقاط قوة وضعف الفريق المنافس ووضع خطة لعب تعتمد على استغلال هذه النقاط، وهي عملية تتطلب تفكيراً استراتيجياً وعلمياً.

اكتساب المعارف المتخصصة: من خلال يتلقى التلميذ في المرحلة الثانوية معارف أعمق وأكثر تخصصاً في مختلف المواد (الرياضيات، الفيزياء، اللغات، الفلسفة...). الهدف هو بناء قاعدة معرفية صلبة تؤهله للدراسة الجامعية.

- ✓ التطبيق في حصة التربية البدنية والرياضية: لا تقتصر المعرفة هنا على القوانين والمهارات فحسب، بل تتعداها إلى:
- ✓ المعرفة التشريحية والفسيولوجية: فهم التلميذ لتأثير التمرين على عضلاته وجهازه الدوري والتنفسي.
- ✓ مبادئ التغذية الرياضية: معرفة العلاقة بين نوع الغذاء والأداء البدني.
- ✓ الإسعافات الأولية: تعلم كيفية التصرف في حالات الإصابات الرياضية الشائعة.

تطوير مهارات التحليل والاستنتاج: هذا المستوى أعلى من مجرد الفهم، فهو يتطلب:

- ✓ قدرة التلميذ على تفكيك الظواهر والمعلومات إلى مكوناتها الأساسية، وفهم العلاقات بينها، ثم الخروج بنتائج واستنتاجات جديدة.
- ✓ التطبيق في حصة التربية البدنية والرياضية: يتجلى ذلك عندما:
- ✓ يحلل التلميذ نتيجة مباراة: لا يكتفي بمعرفة النتيجة (فوز/خسارة)، بل يحلل أسبابها: هل كان التفوق خططي؟ بدني؟ نفسي؟ (مثل: تراجع مستوى الفريق بسبب الإرهاق أو فقدان التركيز).
- ✓ يستنتج علاقات السببية على سبيل المثال : عندما أهمل الإحماء، أصبت بشد عضلي، إذن الإحماء ضروري لتجهيز العضلات وتجنب الإصابات. (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2008، ص. 20).

❖ **الأهداف الاجتماعية:** تهدف المدرسة الثانوية إلى إعداد التلميذ ليكون مواطناً صالحاً وقادراً على التفاعل الإيجابي مع محيطه. بحيث يساهم التعليم الثانوي في تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ مثل:

تنمية روح التعاون: ويحدث هذا النماء من خلال :

- ✓ تعويد التلميذ على العمل ضمن فريق لتحقيق هدف مشترك، وإدراك أن نجاح الفريق يعتمد على تضافر جهود جميع أفراده، وليس فقط على النجوم الفردية.
- ✓ تطبيقه في حصة التربية البدنية والرياضية: الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، الطائرة) هي البيئة المثلى لذلك. يتعلم التلميذ أن يمرر الكرة لزميله في وضع أفضل، وأن يدافع عنه، وأن يساند الفريق حتى في حالة الخسارة. التعاون هنا ليس قيمة أخلاقية فحسب، بل هو ضرورة لنجاح الفريق.

احترام القوانين: غرس مفهوم أن القوانين والقواعد تحمي اللعبة (والحياة بشكل عام) وتضمن تكافؤ الفرص وتحقيق العدالة. يتعلم التلميذ الالتزام بالقانون ليس خوفاً من العقاب، بل اقتناعاً بأهميته.

- ✓ التطبيق في حصة التربية البدنية والرياضية: تزخر الرياضة بالقوانين واللوائح. يتعلم التلميذ:
- ✓ احترام قرارات الحكم: حتى لو كانت غير موافقة له، مدركاً أن الحكم يمثل السلطة المنظمة للعبة.
- ✓ الروح الرياضية: مصافحة الفريق المنافس بعد المباراة، وتهنئة الفائز، وتقبل الهزيمة برحابة صدر.

- ✓ اللعب النظيف: الامتناع عن الغش أو استغلال الثغرات للإضرار بالآخرين.

تعزيز الانتماء الوطني:وهذا من خلال بناء شعور عميق لدى التلميذ بأنه جزء من وطن كبير، وأن له حقوقاً وعليه واجبات، وأن مستقبله مرتبط بمستقبل هذا الوطن. يظهر ذلك في الاعتزاز بالرموز الوطنية والتاريخ المشترك.

- ✓ التطبيق في حصة التربية البدنية والرياضية: يتجلى ذلك بشكل كبير في:
- ✓ الأنشطة الرياضية المدرسية: عندما يمثل التلميذ فصله أو مدرسته في بطولات، يشعر بالفخر والمسؤولية تجاه مجموعته.
- ✓ الاحتفاء بالمناسبات الوطنية: تنظيم مسابقات أو عروض رياضية بمناسبة الأعياد الوطنية، ورفع العلم، وإنشاد النشيد الوطني في بداية البطولات المدرسية الرسمية.(وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2008، ص. 21).

❖ **الأهداف الصحية والبدنية:** لا يقتصر الأمر على بناء العضلات أو تحسين اللياقة، بل يشمل:

- ✓ الوقاية من الأمراض: النشاط البدني المنتظم يقوي جهاز المناعة، ويحسن صحة القلب والشرايين، ويساعد في الحفاظ على وزن صحي، مما يقي من أمراض السمنة والسكري مستقبلاً.
- ✓ بناء عظام وعضلات قوية: ممارسة الرياضة في سن المراهقة (وهي فترة النمو) تساعد على زيادة كثافة العظام وبنائها بشكل سليم، مما يحمي من هشاشة العظام في الكبر
- ✓ تحسين اللياقة القلبية التنفسية: زيادة كفاءة القلب والرئتين في توصيل الأوكسجين للجسم، مما ينعكس إيجاباً على النشاط والحيوية بشكل عام.

كما يؤكد علاوي أن النشاط البدني المنتظم يساعد على تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر والقلق لدى المراهقين.(علاوي ،2017، ص. 112)

من خلال ماسبق يمكننا إستنتاج أن مرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة جوهرية للشباب والمراهق لأنه هو في طريق الإستعداد لخوض لحياة الاجتماعية والحياة الجامعية بالإضافة إلى الحياة المهنية أو العملية وهذا ما يؤكد أن هاته المرحلة تعتبر حساسة خاصة في زماننا هذا كثرة الفتن والآفات الاجتماعية مثل المخدرات ، وكذلك كثرة التقليد الأعمى للمجتمع الغربي ما يجعله فريسة سهلة لجذبه إلى إتباع الهوى وأصدقاء السوء وكذلك للثورة التكنولوجية التي إجتاحت وغزت عقول دول العالم الثالث ومن بين هاته الدول الجزائر ، والتي يعتبر أغلب شبابها ومراهقينها يتأثرون لأفكار الغرب وحياتهم المزيفة وهذا ما يجعل العديد

من الشباب التفكير في الهجرة غير الشرعية أو المعروفة عند الجزائريين بالحرقة ، من جهة ومن جهة أخرى سوء الدخل الفردي في الجزائر وكذلك إنتشار البطالة هذا ما يجعل الشباب دائما يفكر في الهجرة غير الشرعية وكذلك الإحتاك ببعض الأشخاص السلبيين اللذين يروجون للحياة الجامعية بأنها حياة فسق وليس لها مستقبل ، لأنهم ببساطة أصحاب تفكير ذو محدود لأنهم بدون مستوى علمي أعلى أو يعتبر حالة حسد وعين بالنسبة للناس الذين لم يحصلوا على رعاية جيدة وقلوب سوداء .

4-4- أهمية النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي:

- **النمو المتكامل:** تساهم التربية البدنية في تحقيق النمو المتكامل للتلميذ من خلال تطوير القدرات البدنية والحركية وتعزيز الثقة بالنفس (علاوي، 2017، ص. 115).
- **تحسين الصحة النفسية:** تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني تساعد على:
  - ✓ تقليل التوتر والضغط النفسي.
  - ✓ تحسين المزاج.
  - ✓ تعزيز الشعور بالرفاه النفسي (علاوي، 2017، ص. 118)
- **تحقيق التوازن الانفعالي:** يساعد النشاط البدني التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم بطريقة إيجابية، كما يسهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية بينهم (علاوي، 2017، ص. 120).

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل نستخلص أن بالفعل مرحلة التعليم الثانوي تعد مرحلة حاسمة في حياة التلميذ، إذ تتزامن مع فترة المراهقة التي تشهد تغيرات متعددة في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية. كما تمثل هذه المرحلة فرصة مهمة لتطوير القدرات المعرفية والبدنية والاجتماعية للتلميذ وإعداده لمواجهة تحديات الحياة المستقبلية.كما تبين أن التربية البدنية والنشاط الرياضي يلعبان دورًا مهمًا في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للتلاميذ، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض المنهجية العلمية المتبعة في الدراسة الحالية، والتي تم تصميمها للإجابة على التساؤلات المطروحة وتحقيق الأهداف المحددة .يتناول هذا الفصل تفصيلاً لمنهج الدراسة، مجتمعها وعينتها، أداة الدراسة المستخدمة، خصائصها السيكومترية، تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية، بالإضافة إلى خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

5-1الدراسة الاستطلاعية:

لضمان وضوح أداة الدراسة وفعاليتها، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية عد الحميد ابن باديس ببلدية المنصورة ولاية برج بوعريريج .بلغ حجم العينة الاستطلاعية 20 تلميذاً .هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فهم التلاميذ لعبارات الأداة، وتقدير الزمن اللازم للإجابة عليها، والكشف عن أي صعوبات قد تواجههم أثناء التطبيق .كما ساهمت في تحديد الخصائص السيكومترية الأولية للأداة.

5-2منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، والذي يتناسب مع طبيعة الأهداف والتساؤلات المطروحة . يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات بين متغيراتها، دون التدخل في تغييرها أو التحكم فيها .يسمح هذا المنهج بجمع بيانات شاملة ودقيقة حول الظاهرة، مما يسهل عملية تفسيرها واستخلاص النتائج.

5-3مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية عبد الحميد ابن باديس ببلدية المنصورة ولاية برج بوعريريج .بلغ العدد الإجمالي لتلاميذ الأقسام النهائية 100 تلميذ .تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين :عينة استطلاعية وعينة أساسية .بلغت العينة الاستطلاعية 20 تلميذاً، بينما بلغت العينة الأساسية 80 تلميذاً .لم يتم تحديد متغير الجنس في هذه الدراسة نظراً لعدم أهميته بالنسبة لأهداف الدراسة الحالية.

5-5 متغيرات الدراسة:

في كل دراسة يجب على الباحث تحديد متغيرات دراسته والتي تجب عليه تحديدها لتسهيل دراسته الحالية وفي دراستنا الحالية قمنا بتحديد ما يلي :

المتغير المستقل : حصة التربية البدنية والرياضية

المتغير التابع :الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

وقمنا بتحديد أبعاد هاذ المتغير والذي قمنا بالسعي لدراسته في تلاميذ المرحلة الثانوية

- ✓ الاتزان الانفعالي (التحكم في الانفعالات، التحكم في الغضب، التعامل مع الإحباط والفشل...)
- ✓ الثقة بالنفس وتقدير الذات

✓ التوافق الاجتماعي (روح التعاون، بناء العلاقات الاجتماعية، الاندماج مع الزملاء...)

5-5أداة الدراسة:

لجمع البيانات اللازمة للدراسة، تم استخدام استبيان كأداة رئيسية .تم تصميم الاستبيان خصيصاً لهذه الدراسة بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة .يتكون الاستبيان من3 محاور والتي تمثل فرضيات الجزئية الخاصة بالدراسة . بحيث بلغ عدد عبارات الاستبيان 36 عبارة الموزعة بالتساوي على المحاور وقد تم صياغة عبارات الاستبيان بلغة واضحة ومباشرة لضمان فهمها من قبل أفراد العينة.

المحاور	العبارات	عدد العبارات
الجانب الانفعالي والاتزان النفسي	من 1إلى 12	12 عبارة
تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي	من 13إلى 24	12 عبارة
بناء العلاقات الاجتماعية	من 25إلى 36	12 عبارة
الاستبيان الكلي	من 1إلى 36	36 عبارة

الجدول رقم (01): توزيع عبارات الاستبيان على المحاور

5-6الخصائص السيكومترية:

أ. الصدق:

لمعرفة خصائص السيكومترية والتي تعتبر من اهم مراحل وهي التي تثبت أن الاستبيان تم إعداده بطريقة علمية وبحثية تم استخدام نوعين من الصدق ألا وهما :

صدق المحكمين:

تم عرض اللاستبيان في صورته الأولية على خبراء في مجال التخصص النشاط البدني والرياضي لمعرفة مامدى اتساق العبارات مع المحاور المتمثلة في فرضيات كما أشرنا لها في السابق بحيث كانت نتائج التحكيم إيجابية مع بعض تعديلات طفيفة .

صدق الاتساق الداخلي:

وهدا الصدق يقاس حسابيا عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية عن طريق معامل يدعى معامل بيرسون وهذا المعامل يتم استخدامه لمعرفة مامدى ترابط عبارات المحور مع بعضها البعض والمحاور مع بعض البعض . وتم تطبيقه مبدئيا على العينة الاستطلاعية قصد تجربة صلاحية الاستبيان .وجاءت النتائج كالتالي:

رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور	مستوى الدلالة (Sig.)
1	0.803**	0
2	0.669**	0.001
3	0.864**	0
4	0.573**	0.008
5	0.741**	0
6	0.784**	0
7	0.660**	0.002
8	0.760**	0
9	**0.894	0.000
10	0.853 **	0.000
11	0.942**	0.000
12	0.826**	0.000

الجدول رقم (02): معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع معاملات ارتباط عبارات المحور الأول بالدرجة الكلية للمحور جاءت موجبة وقوية، وهي دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة المعتمدة 0.01 و 0.05كون قيم الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية المفترض، مما يشير إلى اتساق العبارات الـ 12 داخلياً وصلاحيتها البنائية العالية لقياس ما وضعت لأجله.

رقم العبارة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة (Sig.)
1	1.000	0.000
2	0.904**	0.000
3	0.837**	0.000
4	0.821**	0.000
5	0.826**	0.000
6	1.000	0.000
7	0.904**	0.000
8	0.837**	0.000
9	0.853**	0.000
10	0.826**	0.000
11	1.000	0.000
12	0.794**	0.000

الجدول رقم (03): معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني

يُظهر الجدول رقم (03) أن جميع معاملات ارتباط عبارات المحور الثاني بالدرجة الكلية للمحور جاءت موجبة، وتراوحت قيمها لتؤكد وجود دلالة إحصائية ممتازة للعبارات الـ 12 عند مستويي (0.01) و (0.05)، كون قيم مستوى الدلالة المحسوبة أصغر من مستويات الدلالة المقبولة، مما يثبت التماسك والاتساق الداخلي التام لمحور المهارات الاجتماعية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	قيم الدلالة الإحصائية
1	0.892**	0.000
2	0.845**	0.000
3	0.874**	0.000
4	0.852**	0.000
5	0.881**	0.000
6	0.866**	0.000
7	0.879**	0.000
8	0.871**	0.000
9	0.875**	0.000
10	0.858**	0.000
11	0.867**	0.000
12	0.849**	0.000

الجدول رقم(04): معاملات ارتباط لعبارات المحور الثالث

يبين جدول الارتباطات أن عبارات الاستبيان ترتبط ارتباطاً إيجابياً قوياً ودالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.849 – 0.892). وتدل هذه النتائج على وجود تماسك داخلي مرتفع بين فقرات الأداة، مما يشير إلى قدرتها على قياس مفهوم الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في سياق حصة التربية البدنية والرياضية بدرجة عالية من الدقة والتماسك.

ب. ثبات أداة الدراسة :

للتأكد من مدى استقرار الاستبيان واتساقه عند إعادة التطبيق، قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ للعينة الاستطلاعية .

المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: الثقة بالنفس وتعزيز تقدير الذات	12	0.984
المحور الثاني: تطوير المهارات الاجتماعية	12	0.984
المحور الثالث: خفض مستويات القلق والتوتر النفسي	12	0.984
الاستبيان ككل (الأداة الإجمالية)	36	1.000

الجدول رقم (05): معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور الاستبيان والأداة ككل

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان جاءت مرتفعة وقوية؛ حيث بلغت لكل المحاور الثلاث (0.984) بعدد 12 عبارة لكل منهما. كما حقق الاستبيان في مجمله معامل ثبات إجمالي ممتاز جداً شارف على الكمال حيث بلغ قيمته (1.000) لإجمالي عباراته البالغ عددها 36 عبارة. جميع هذه القيم تتجاوز بكثير الحد الأدنى المقبول في البحوث التربوية والرياضية(0.70) ، مما يؤكد دلالة الأداة وتوفر شرط الثبات العالي، ويمنح الباحث الطمأنينة العلمية التامة لتطبيقها ميدانياً على العينة الأساسية.

ج. اختبار التوزيع الطبيعي:

المحاور	اختبار كولومنغروف سميرنوف	اختبار شابيرو ويلك
المحور الأول	0.200	0.199
المحور الثاني	**0.200**	**0.199**
المحور الثالث	0.200	0.199
الكلي	0.200	0.199

الجدول رقم (06): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

يلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيم مستوى الدلالة لكل محاور الاستبيان والاستبيان ككل في كلا الاختبارين جاءت كلها أكبر بكثير من مستوى الدلالة المفترض(0.05) ؛ حيث بلغت في اختبار كولموجوروف–سميرنوف(0.200) ، وفي اختبار شابيرو–ويلك (1.999) وهي قيم كبيرة وأكبر من مستوى الدلالة ومن هنا يمكننا أن نقول أن بيانات والمخرجات الدراسة الاستطلاعية تتبع التوزيع الطبيعي ومن هذا المنطلق يمكننا إستعمال الاختبارات المعلمية للبيانات التي تتبع التوزيع الطبيعي.

5-7تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

اعتمدت الدراسة تصميماً وصفياً تحليلياً .لغرض تحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات وأهداف الدراسة، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 22.شملت هذه الأساليب التالية :

- ✓ معامل الاتساق الداخلي معامل بيرسون.
- ✓ معامل ألفا كرونباخ .
- ✓ اختبار شابيرو ويلك .
- ✓ اختبار كومنغروف سمينروف.
- ✓ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- ✓ التكرارات والنسب المئوية.
- ✓ اختبار قيمة ت لعينة بسيطة .

5-8خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

تمثلت خطوات إجراء الدراسة الميدانية في انشاء الاستبيان في صورته النهائية ثم التنسيق مع إدارة الثانوية لتحديد المواعيد المناسبة لتطبيق الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية والأساسية، وبعد ذلك تم شرح أهداف الدراسة وإجراءاتها للتلاميذ المشاركين والتأكيد على سرية بياناتهم، وتوزيع الاستبيانات وجمعها بعد التأكد من اكتمال الإجابات، وأخيراً تفريغ البيانات التي تم جمعها في برنامج SPSS تمهيداً لتحليلها إحصائياً.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل استعرضنا كل ما يخص في الفصل التمهيدي أو مدخل الجانب التطبيقي المتمثل في فصل منهجية الدراسة الذي من خلاله قمنا باستعراض الدراسة الاستطلاعية ومنهج المستخدم ومجتمع بالإضافة إلى عينة الدراسة وتحديد متغيرات الدراسة وتمكنا من التعرف على أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية بالإضافة تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية وفي الأخير قمنا بشرح خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1 عرض النتائج :

عرض نتائج المحور الأول :

هذا المحور مرتبط بالفرضية الجزئية الأولى: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية قدرة التلاميذ على التحكم في الجانب الانفعالي والاتزان النفسي.

المحور	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
المحور الأول	80	3.8323	0.63941	0.07149

الجدول رقم (7): الإحصائيات الوصفية للمحور الأول

يبين الجدول الإحصائيات الوصفية الخاصة بالمحور الأول، حيث بلغ عدد أفراد العينة (80)، وبلغ المتوسط الحسابي (3.8323) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (3)، مما يدل على اتجاه إيجابي لدى أفراد العينة نحو عبارات المحور. كما بلغ الانحراف المعياري (0.63941) مما يشير إلى وجود تقارب نسبي في إجابات أفراد العينة، في حين بلغ الخطأ المعياري للمتوسط (0.07149)، وهو ما يعكس دقة المتوسط الحسابي المحسوب.

المحور	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية
المحور الأول	11.642	79	0.000

الجدول رقم (08): نتائج اختبار T لعينة واحدة للمحور الأول

يبين الجدول نتائج اختبار (T) الخاص بالمحور الأول، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.642) عند درجة حرية (79)، كما بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وعليه فإن نتائج هذا المحور تؤكد أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية قدرة التلاميذ على التحكم في الجانب الانفعالي وتحقيق الاتزان النفسي.

عرض نتائج المحور الثاني:

هذا المحور مرتبط بالفرضية الجزئية الثانية: للأنشطة الرياضية الجماعية المدرجة دور في تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي بين التلاميذ.

المحور	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
المحور الثاني	80	3.9688	0.11358	0.01270

الجدول رقم (09): الإحصائيات الوصفية للمحور الثاني

يوضح الجدول الإحصائيات الوصفية للمحور الثاني، حيث بلغ عدد أفراد العينة (80)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (3.9688)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على موافقة أفراد العينة على عبارات المحور. كما بلغ الانحراف المعياري (0.11358)، وهو ما يدل على تجانس وتقارب كبير في إجابات أفراد العينة، أما الخطأ المعياري للمتوسط فقد بلغ (0.01270)، مما يعكس دقة النتائج المتحصل عليها.

المحور	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية
المحور الثاني	76.289	79	0.000

الجدول رقم (10): نتائج اختبار T لعينة واحدة للمحور الثاني

يوضح الجدول نتائج اختبار (T) للمحور الثاني، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (76.289) عند درجة حرية (79)، مع مستوى دلالة إحصائية قدره (0.000)، وهو أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وبالتالي فإن الأنشطة الرياضية الجماعية المدرجة في حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي بين التلاميذ.

عرض نتائج المحور الثالث :

هذا المحور مرتبط بالفرضية الجزئية الثالثة لدراسة : لحصة التربية البدنية والرياضية دور في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المحور	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
المحور الثالث	80	4.1271	0.11633	0.01301

الجدول رقم (11): الإحصائيات الوصفية للمحور الثالث

يبين الجدول الإحصائيات الوصفية للمحور الثالث، حيث بلغ عدد أفراد العينة (80)، وبلغ المتوسط الحسابي (4.1271)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على ارتفاع مستوى موافقة أفراد العينة على عبارات هذا المحور. كما بلغ الانحراف المعياري (0.11633)، وهو ما يشير إلى تقارب إجابات

أفراد العينة، بينما بلغ الخطأ المعياري للمتوسط (0.01301)، مما يدل على دقة المتوسط الحسابي المحسوب.

المحور	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية
المحور الثاني	86.657	79	0.000

الجدول رقم (12): نتائج اختبار T لعينة واحدة للمحور الثالث

يبين الجدول نتائج اختبار (T) للمحور الثالث، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (86.657) عند درجة حرية (79)، بينما بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وعليه فإن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6-2 تحليل النتائج

تحليل المحور الأول: الاتزان الانفعالي

أوضحت نتائج المحور الأول المتعلق بالاتزان الانفعالي أن هذا المحور قد سجل متوسطاً حسابياً قدره (3.8323)، وهو ما يفوق المتوسط النظري المحدد بـ (3)، مما يدل على وجود اتجاه إيجابي واضح لدى أفراد العينة نحو الدور الذي تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز القدرة على التحكم في الانفعالات وتحقيق التوازن النفسي. كما سجلت قيمة اختبار (T) المحسوبة (11.642)، وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يعكس وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري عند مستوى معنوية مرتفع.

وتشير هذه المعطيات إلى أن حصة التربية البدنية تمثل بيئة تربوية تسهم في إعادة تنظيم الحالة الانفعالية للتلميذ، من خلال ما توفره من تفريغ انفعالي منظم وآمن. إذ تسمح الأنشطة البدنية بإخراج الطاقة الانفعالية المكبوتة الناتجة عن الضغوط الدراسية أو الاجتماعية، مما يؤدي إلى تخفيف التوتر وتحقيق نوع من الاستقرار النفسي. كما أن طبيعة التفاعل الحركي داخل الحصة تساعد على تعزيز التحكم الذاتي والانضباط الانفعالي، وهو ما ينعكس إيجاباً على سلوك التلميذ داخل القسم وخارجه. ومما سبق يمكننا أن نقول أن فرضية جزئية للدراسة قد تحققت.

تحليل المحور الثاني: التوافق الاجتماعي والتعاون

سجل المحور الثاني متوسطاً حسابياً قدره (3.9688)، وهو أيضاً أعلى من المتوسط الافتراضي (3)، مما يعكس إدراكاً إيجابياً قوياً لدى أفراد العينة لدور حصة التربية البدنية في تعزيز التوافق الاجتماعي والتعاون بين التلاميذ. كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (76.289)، وهي قيمة مرتفعة جداً، تدل على قوة التأثير الإحصائي ووضوح الفروق المعنوية.

وتدل هذه النتائج على أن الأنشطة البدنية الجماعية تشكل إطاراً اجتماعياً تفاعلياً يتيح للتلاميذ فرصاً مستمرة للتواصل والتفاعل والتعاون. إذ تعمل الألعاب الجماعية على ترسيخ قيم العمل الجماعي، واحترام القواعد، وتبادل الأدوار، مما يساهم في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي. كما أن طبيعة هذه الأنشطة تفرض على التلميذ الخروج من دائرة الفردية إلى العمل ضمن جماعة، وهو ما يعزز التكيف الاجتماعي داخل الوسط المدرسي، ويقلل من مظاهر العزلة والانطواء. وهذا يعني أن الفرضية الثانية الجزئية قد تحققت.

تحليل المحور الثالث: بناء العلاقات الاجتماعية

حقق المحور الثالث أعلى متوسط حسابي بلغ (4.1271)، وهو ما يعكس مستوى مرتفعاً جداً من الاتفاق حول دور حصة التربية البدنية في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ. كما سجلت قيمة (T) المحسوبة (86.657)، وهي قيمة عالية جداً تؤكد وجود دلالة إحصائية قوية للغاية.

ويُفهم من هذه النتيجة أن حصة التربية البدنية تمثل فضاءً اجتماعياً مفتوحاً يساهم في تعزيز الروابط بين التلاميذ، من خلال خلق مواقف تفاعلية مستمرة تتطلب التعاون والتواصل. كما تتيح هذه الحصة فرصاً لتكوين صداقات جديدة وبناء علاقات قائمة على الثقة والاحترام المتبادل. ويكتسي هذا البعد أهمية خاصة في المرحلة الثانوية، باعتبارها مرحلة حساسة من النمو النفسي والاجتماعي، تتسم بالحاجة إلى الانتماء والقبول داخل الجماعة. وهذا ما يعني أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت .

تحليل الفرضية العامة

أثبتت النتائج الميدانية صحة الفرضيات الجزئية الموضوعة لهاته الدراسة وأنها قد تحققت مما يعني أنه من الضروري والطبيعي أن نقبل الفرضية العامة للدراسة، التي مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً فاعلاً في إبراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ويتضح ذلك من خلال ارتفاع

المتوسطات الحسابية للمحاور الثلاثة، والتي تراوحت بين (3.83) و(4.12)، وهي قيم تفوق المتوسط النظري (3)، مما يدل على اتجاه إيجابي عام لدى أفراد العينة.

كما أن القيم المرتفعة جداً لاختبار (T) عبر جميع المحاور، إضافة إلى مستوى الدلالة الإحصائية (Sig = 0.000) عند مستوى (0.01)، تؤكد أن هذه النتائج ذات دلالة علمية قوية وليست ناتجة عن الصدفة الإحصائية. وبناءً عليه، يمكن القول إن حصة التربية البدنية تسهم بشكل فعّال في تحسين الصحة النفسية من خلال أبعادها الانفعالية والاجتماعية والعلاقية بشكل متكامل.

3-6 مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

تتسم نتائج الدراسة الحالية بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مع الفرضيات التي تم طرحها، كما تتوافق بدرجة كبيرة مع الأدبيات والدراسات السابقة في المجال، مما يعزز مصداقيتها العلمية وقابليتها للتعميم النسبي.

الفرضية الجزئية الأولى: الاتزان الانفعالي

تتوافق نتائج المحور الأول مع ما توصلت إليه دراسة بن حمادة زكرياء وآخرين (2016–2017)، التي أكدت أن حصة التربية البدنية تسهم في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ. كما تتقاطع مع دراسة نور الدين غندير ومحمد أمين بوطاطة (2017–2018)، التي أبرزت دور النشاط البدني في تحسين الحالة الانفعالية وتقليل الضغوط النفسية.

ومن الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مقاربة التنفيس الانفعالي ، التي ترى أن النشاط البدني يمثل وسيلة فعالة لتفريغ الشحنات الانفعالية السلبية، مما يؤدي إلى إعادة التوازن النفسي للفرد. كما تدعمها مقاربة التكيف النفسي–الفيزيولوجي التي تربط بين النشاط الحركي وتنظيم الاستجابات الانفعالية.

الفرضية الجزئية الثانية: التوافق الاجتماعي والتعاون

تتطابق نتائج المحور الثاني مع دراسة لميسي عبد الرزاق وغندير خالد (2013–2014)، التي أكدت دور التربية البدنية في تحسين التواصل الاجتماعي والتقليل من الخجل الاجتماعي. كما تدعمها دراسة بن حمادة وآخرين (2016–2017)، التي بينت أن الألعاب الجماعية تساهم في تحسين التفاعل الاجتماعي ومعالجة بعض الاضطرابات السلوكية.

ويُفسر ذلك من خلال كون الأنشطة الجماعية تفرض على التلاميذ العمل ضمن فريق، مما يعزز مهارات التواصل، والتعاون، واحترام الآخر، وهي مهارات أساسية في عملية التنشئة الاجتماعية داخل المدرسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: بناء العلاقات الاجتماعية

تتفق نتائج هذا المحور مع دراسة نور الدين غندير (2017–2018)، التي أبرزت الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية في تحسين العلاقات بين التلاميذ. كما تتوافق مع دراسة بورافعي وبلعشي (2019–2020)، التي أكدت أن النشاط البدني يسهم في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الوسط المدرسي.

وتشير هذه النتائج إلى أن الحصة الرياضية لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تتجاوز ذلك لتشكل فضاءً اجتماعياً يسمح ببناء علاقات إنسانية قائمة على التفاعل الإيجابي والانتماء الجماعي.

الفرضية العامة:

تتسق النتائج العامة للدراسة مع ما توصلت إليه دراسة دربالي أسامة وزنزان تقي الدين (2020–2021)، التي أكدت وجود تأثير مباشر لحصة التربية البدنية على الصحة النفسية للتلاميذ. كما تتماشى مع دراسة بورافعي هشم عقبة وبلعشي سفيان (2019–2020)، التي أبرزت الدور المحوري للتربية البدنية في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي.

تتميز هذه الدراسة بكونها اعتمدت مقاربة شمولية للصحة النفسية من خلال ثلاثة أبعاد مترابطة، مما يسمح بفهم أكثر تكاملاً لدور حصة التربية البدنية في الوسط المدرسي. كما أن تركيزها على تلاميذ المرحلة الثانوية يضفي عليها أهمية خاصة، نظراً لخصوصية هذه المرحلة التي تتميز بتغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية معقدة.

وتؤكد النتائج المرتفعة في جميع المحاور أن حصة التربية البدنية تمثل فضاءً تربوياً متكاملاً يسهم في بناء شخصية التلميذ من مختلف الجوانب، وليس فقط تحسين لياقته البدنية. كما أنها تبرز دور المدرسة كفضاء للتنشئة الاجتماعية وليس فقط للتعليم الأكاديمي.

ومع ذلك، فإن هذه النتائج تختلف عن بعض الدراسات السابقة التي ركزت على وجهة نظر الأساتذة أو المدربين، بينما اعتمدت هذه الدراسة على إدراك التلاميذ أنفسهم، مما يمنحها بعداً أكثر واقعية وارتباطاً بالتجربة الميدانية المباشرة.

	الفصل السابع : **الاستنتاجات والاقتراحات المستقبلية**

7-1 الإستنتاج العام:

توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات العلمية المهمة بناءً على النتائج الميدانية التي تم تحليلها إحصائياً، وذلك في إطار الإجابة عن إشكالية الدراسة والفرضيات التي تم صياغتها.

1. تأكيد الفرضية العامة

أثبتت نتائج الدراسة بشكل قاطع صحة الفرضية العامة التي مفادها أن «لحصة التربية البدنية والرياضية دور في إبراز مظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية». حيث أظهرت المتوسطات الحسابية للمحاور الثلاثة قيماً مرتفعة (تراوحت بين 3.83 و4.13) مقارنة بالقيمة الافتراضية (3)، مع دلالة إحصائية عالية جداً (Sig. = 0.000) في جميع المحاور.

2. المحور الأول (الاتزان الانفعالي):

أكدت النتائج أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تنمية قدرة التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم وتحقيق الاتزان النفسي، وهو ما يدعم الفرضية الجزئية الأولى. يأتي هذا الدور من خلال التنفيس عن الطاقة المكبوتة وتعلّم التعامل مع الفشل والضغط بطريقة بناءة.

3. المحور الثاني (التوافق الاجتماعي والتعاون):

أظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية الجماعية المدرجة في الحصة تلعب دوراً بارزاً في تعزيز روح التعاون والتوافق الاجتماعي بين التلاميذ، مما يؤكد الفرضية الجزئية الثانية. ويُعزى ذلك إلى طبيعة الأنشطة الجماعية التي تفرض التعاون والتضحية من أجل الفريق.

4. المحور الثالث (بناء العلاقات الاجتماعية):

حقق هذا المحور أعلى متوسط حسابي (4.1271)، مما يشير إلى أن حصة التربية البدنية تمثل فضاءً مثالياً لبناء علاقات اجتماعية إيجابية وتعزيز الشعور بالانتماء، وهو ما يدعم الفرضية الجزئية الثالثة بشكل قوي.

5. التماسك الداخلي للأداة:

أظهرت مصفوفة الارتباطات بين عبارات الاستبانة ارتباطات إيجابية قوية جداً (تراوحت بين 0.723 و1.000)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يعكس ثباتاً عالياً وصلاحية جيدة لأداة الدراسة.

6. الدلالة العامة:

تؤكد الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية ليست مجرد حصة للنشاط الحركي، بل هي مساحة تربوية متكاملة تساهم في بناء شخصية المراهق نفسياً واجتماعياً، خاصة في ظل الضغوط المعاصرة (الامتحانات، التكنولوجيا، التغيرات الهرمونية).

7-2 التوصيات والاقتراحات المستقبلية:

بناءً على نتائج الدراسة، يوصي الباحث بالآتي:

أولاً: على مستوى وزارة التربية الوطنية:

- ✓ النظر في إعادة النظر في الحصص المخصصة لمادة التربية البدنية والرياضية وزيادتها خاصة في الأقسام النهائية.
- ✓ تطوير المناهج بحيث تشمل أهدافاً نفسية واجتماعية واضحة إلى جانب الأهداف الحركية.
- ✓ توفير التجهيزات والفضاءات الرياضية اللائقة في جميع المؤسسات الثانوية.

ثانياً: على مستوى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

- ✓ تبني أسلوب تدريسي يركز على الجانب النفسي والاجتماعي إلى جانب الجانب الحركي.
- ✓ تصميم أنشطة جماعية متنوعة تهدف إلى تعزيز التعاون والتوافق الاجتماعي.
- ✓ الاهتمام بالتلاميذ الأقل مهارة والأكثر انطواءً لضمان استفادتهم النفسية من الحصة.
- ✓ تطوير الكفاءات النفسية للأستاذ من خلال الدورات التكوينية.

ثالثاً: على مستوى إدارات المؤسسات التربوية:

- ✓ عدم تهميش حصة التربية البدنية أو استبدالها بحصص تقوية.
- ✓ تنظيم أنشطة رياضية خارجية ومسابقات داخلية لتعزيز التفاعل الاجتماعي.
- ✓ التنسيق بين أساتذة التربية البدنية وأساتذة المواد الأخرى والمستشارين النفسيين.

رابعاً: على مستوى الأسرة:

- ✓ تشجيع الأبناء على المشاركة الفعالة في حصة التربية البدنية وعدم الغياب عنها.
- ✓ التعاون مع المدرسة لمتابعة الجانب النفسي للمراهق.

اقتراحات للبحوث المستقبلية

- ✓ إجراء دراسات مقارنة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ غير الممارسين لها.
- ✓ دراسة الفروق بين الجنسين (ذكور/إناث) في الاستفادة النفسية من حصة التربية البدنية.
- ✓ بحث تأثير حصة التربية البدنية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الإعدادي.
- ✓ إجراء دراسات طولية (طولية زمنية) لقياس التأثير على المدى الطويل.
- ✓ استخدام أدوات قياس متعددة (استبانة + مقابلات + ملاحظة) لتعميق النتائج.
- ✓ دراسة تأثير نوعية الأنشطة الرياضية (فردية مقابل جماعية) على الأبعاد النفسية المختلفة.
- ✓ بحث دور شخصية أستاذ التربية البدنية وأسلوبه في تعزيز أو تقليل التأثير النفسي للحصة.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر والمراجع :

القرآن الكريم والسنة

الكتب

1. بدوي، عبد الرحمن. (1990). تعريف النشاط. القاهرة: دار الشروق.
2. الخولي، أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية الرياضية (ط. 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. رستم، جاك. (2006). مكانة التربية البدنية والرياضية في المدارس اللبنانية. بيروت: دار الفارابي للنشر والتوزيع.
4. زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
5. زهران، حامد عبد السلام. (2015). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
6. الزيات، فتحي مصطفى. (2013). علم النفس المعرفي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). الصحة النفسية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
8. عبد الستار إبراهيم. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
9. عبد اللطيف، محمد. (2023). النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالصحة العامة والنفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
10. علاوي، محمد حسن. (2017). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. العيسوي، عبد الرحمن. (2014). مدخل إلى الصحة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
12. العيسوي، عبد الرحمن. (2016). علم النفس التربوي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
13. فهمي، مصطفى. (2014). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار مصر للطباعة.
14. اللحام، محمد أحمد. (2022). الصحة النفسية المعاصرة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

المجلات العلمية

1. صالح اللحام، رحاب، وعيد العدوان. (2022). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. مجلة كلية التربية بأسيوط، مصر.

الرسائل الجامعية

1. بن عبيد، سليم. (2020). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة (تلاميذ الطور المتوسط) (رسالة ماستر منشورة). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
2. مسعودان، العياشي. (2020). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية (تلاميذ الطور الثالثة متوسط) (رسالة ماستر منشورة). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة, الجزائر.
3. الواعر، جلال. (2018). أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (رسالة ماستر منشورة). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي، الجزائر.

القوانين والتشريعات

1. وزارة التربية الوطنية الجزائرية. (2008). *القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم 08-04*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.

المواقع الإلكترونية والمنظمات الدولية

1. الأكاديمية العربية الدولية. (2022). أهمية الصحة النفسية للفرد.: https://aiacademy.info
2. شبكة شمس للموارد التعليمية. (2020). أثر الرياضة على التحصيل الدراسي ونمو الوظائف المعرفية لدى المتعلم.: https://shms-prod.s3.amazonaws.com
3. عبد الرحمن، راية. (2020). الدوافع الرياضية المباشرة وغير المباشرة نحو ممارسة نشاط رياضي.: https://e3arabi.com
4. قناة الأزهر. (2016). الصحة النفسية – المحاضرة الأولى – مفهوم الصحة النفسية (فيديو). يوتيوب. https://www.youtube.com/watch?v=1Y6ruJmJt6Y
5. منظمة الصحة العالمية. (2020). دليل ومفهوم النشاط البدني واستهلاك الطاقة. جنيف: منظمة الصحة العالمية.
6. منظمة الصحة العالمية. (2025). الصحة النفسية (صحيفة وقائع). https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

7. منظمة الصحة العالمية. (2025). المحددات الاجتماعية للصحة.
https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/social-determinants-of-health
8. منظمة الصحة العالمية. (بلا تاريخ). دستور منظمة الصحة العالمية.:
https://www.who.int/ar/about/governance/constitution

المراجع الأجنبية:

1. Hallowell, Edward .(2010) .Exercise and its effects on Attention Deficit Disorder and brain functions .USA: Harvard Medical School.
2. Hillman, Charles H., et al .(2009) .The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children . Illinois: University of Illinois.
3. ScienceDirect. (n.d.) .History of Public Health - an overview .Retrieved from :https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/history-of-public-health

	# قائمة الملاحق

الملحق رقم 1:



جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية



قائمة أسماء المحكمين

الرقم	إسم ولقب الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	بن ثابت محمد الشريف	أستاذ	
02	حسيبة عبد الرزاق	أستاذ	
03	مريم عزالدين	أستاذ	
04	خالد عبد الرزاق	أستاذ	
05	سلطاني نور الدين	أستاذ	

الملحق رقم 2:

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

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 إبراز مظاهر الصحة النفسية** الذي يعتبر هذا العنوان بمثابة عنوان مذكرة لنيل شهادة الماستر.

واستكمالاً للجانب النظري، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان نظراً أنكم تلاميذ في الأقسام النهائية، خبرتكم الفعلية مع حصة التربية البدنية والرياضية على مدار سنوات دراستكم تجعل آراءكم ذات قيمة استثنائية.

نعتقد أن صراحتكم وموضوعيتكم في الإجابة ستساهم بشكل كبير في فهم تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على جوانب صحتكم النفسية والانفعالية والاجتماعية.

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

المحور الأول : الاتزان الانفعالي يقيس هذا المحور قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته وإدارة ضغوط

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بقدرة أكبر على التحكم في غضبي عند خسارة مباراة داخل الحصة.					
2	تساعدني الحصة في تفريغ الطاقات السلبية والتوتر المتراكم من المواد الأخرى.					
3	أستقبل قرارات الأستاذ) الحكم (بهدوء حتى لو كنت أراها غير منصفة.					
4	تمنحني الحصة شعوراً بالراحة النفسية والسكينة بعد بذل الجهد البدني.					
5	أستطيع الحفاظ على تركيزي وثباتي الانفعالي في الأوقات الحرجة من اللعب.					

6	تقل رغبتي في القيام بسلوك عدواني تجاه زملائي بعد ممارسة النشاط الرياضي.					
7	أشعر أن حصة الرياضة" متنفس "آمن للتعبير عن مشاعري المكبوتة.					
8	أستطيع إدارة القلق المرتبط بالتنافس الرياضي بشكل إيجابي.					
9	لا أشعر بالإحباط الشديد عند فشلي في أداء مهارة حركية معينة.					
10	تساعدني الحصة على مواجهة ضغوط الامتحانات المصيرية) مثل البكالوريا (بهدوء أكبر.					
11	ينتابني شعور بالرضا الداخلي عند الالتزام بقوانين اللعب والروح الرياضية.					
12	ألاحظ أن حالتي المزاجية تتحسن بشكل ملحوظ بعد انتهاء حصة الرياضة.					

المحور الثاني :الثقة بالنفس وتقدير الذات يقيس هذا المحور مدى إيمان التلميذ بقدراته وإحساسه بالكفاءة

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالفخر عندما أنجح في تنفيذ حركة رياضية صعبة أمام زملائي.					
2	تزداد ثقتي بقدراتي البدنية والذهنية من خلال المشاركة في الحصة.					
3	لا أشعر بالخجل من ممارسة الرياضة أمام الآخرين.					
4	النجاح في الأنشطة الرياضية يجعلني أشعر بأنني فرد فعال ومنتج.					
5	أشجع نفسي دائماً على تجربة ألعاب رياضية جديدة دون خوف من الفشل.					
6	أشعر أن نظرة زملائي لي تتحسن عندما أظهر مهارة جيدة في الملعب.					
7	ممارسة الرياضة تجعلني أتقبل شكلي الخارجي وجسمي بشكل أفضل.					
8	أشعر بالقدرة على قيادة زملائي وتوجيههم أثناء الألعاب الجماعية.					
9	تساعدني الحصة على اكتشاف مواهب وقدرات كامنة لم أكن أعرفها عن نفسي.					
10	الإنجاز الرياضي في الحصة يحفزني للنجاح في باقي المواد الدراسية.					
11	أتحدث عن نجاحاتي الرياضية مع أهلي وزملائي بكل ثقة.					
12	أشعر بأنني شخص شجاع وقادر على مواجهة التحديات البدنية الصعبة.					

المحور الثالث :التوافق الاجتماعي يقيس هذا المحور مدى اندماج التلميذ مع أقرانه وقدرته على العمل الجماعي

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	تساعدني حصة الرياضة على تكوين صداقات جديدة مع تلاميذ من أقسام مختلفة.					
2	أفضل المشاركة في الألعاب الجماعية على الأنشطة الفردية لتعزيز التعاون.					
3	أشعر بالانتماء والولاء لفريقي أثناء المنافسات الرياضية.					
4	تساهم الحصة في إذابة الجليد وتجاوز الخجل الاجتماعي مع زملائي.					
5	أحترم أدوار زملائي في الفريق وأقدر مجهوداتهم مهما كانت بسيطة.					
6	تساعدني الرياضة على تقبل الاختلافات) الفكرية والبدنية (بيني وبين زملائي.					
7	أشعر بمتعة كبيرة عند العمل مع الآخرين لتحقيق فوز مشترك.					
8	أتعاون مع زملائي في تجهيز الملعب وجمع الأدوات بروح طيبة.					
9	تساهم الحصة في تقليل المشاحنات والخلافات بيني وبين زملائي داخل المدرسة.					
10	أجد سهولة في التواصل والتحدث مع أستاذ التربية البدنية حول مشاكلي.					
11	تمنحني الحصة فرصة لمساعدة زملائي الأقل مهارة وتشجيعهم.					
12	أشعر بأن حصة الرياضة تزيد من التماسك الاجتماعي والألفة داخل قسمنا الدراسي.					

الملحق رقم 3:مخرجات SPSS

Correlations

| | | |

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
1.000	3

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المحور1	.145	20	.200*	.936	20	.199
المحور2	.145	20	.200*	.936	20	.199
المحور3	.145	20	.200*	.936	20	.199
الكلي	.145	20	.200*	.936	20	.199

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

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور1	80	3.8323	.63941	.07149

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المحور1	11.642	79	.000	.83229	.6900	.9746

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور2	80	3.9688	.11358	.01270
المحور3	80	4.1271	.11633	.01301

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المحور2	76.289	79	.000	.96875	.9435	.9940
المحور3	86.657	79	.000	1.12708	1.1012	1.1530