وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: النشاط البدني الرياضي
الشعبة: النشاط البدني الرياضي
التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

الرقم التسلسلي:.....
الرمـز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات دائرة سيدي عيسى بولاية المسيلة

إعداد الطالب:
زيان خالد.

إشراف الدكتور:
أ.د/ بوجليدة حسان .

السنة الجامعية: 2024-2025

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

والقائل في محكم تنزيله:

(وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم 7

والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى

يوم الدين

نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام هذه الدراسة

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم الدكتور:

أ.د/ بوجليدة حسان لإشرافه على هذا العمل فله أخلص

تحية وأعظم تقدير على كل ما قدمه لنا من توجيهات

وإرشادات وعلى ما خصنا به من جهد ووقت طوال إشرافه

على هذا العمل

قائمة المحتويات

كلمة شكر وعرفان

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

مقدمة **01**

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1-إشكالية الدراسة	**06**
2-الفرضيات	**08**
3-أهمية الدراسة	**08**
4-أهداف الدراسة	**09**
5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**09**
6-الدراسات السابقة	**11**

الجانب النظري

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية

أولا: لمحة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية	17
ثانيا: مفهوم التربية البدنية	18
ثالثا: مفهوم التربية البدنية والرياضية	18
رابعا: علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية	19
خامسا: أهداف حصة التربية البدنية والرياضية	19
سادسا: بناء حصة التربية البدنية والرياضية	21
سابعا: التأثيرات السلبية على الأطفال الذين لا يمارسون الرياضة	23

الفصل الثالث: النمو الانفعالي

أولا: المرحلة العمرية لأطفال الطور الابتدائي	26
ثانيا: أسس النمو السليم لدى طفل المرحلة الابتدائية	27
ثالثا: خصائص أطفال المرحلة الابتدائية.	29

رابعا: النمو الانفعالي لطفل المرحلة الابتدائية	33
1-مفهوم النمو الانفعالي	33
2-خصائص النمو الانفعالي	33
3-حاجات النمو الانفعالي	34
4-أبعاد النمو الانفعالي (الخوف والتنمر)	35
5-العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي	38

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات البحث الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية	42
2-مجالات الدراسة	42
3-المنهج المتبع في الدراسة	43
4-ضبط متغيرات الدراسة	43
5-مجتمع وعينة الدراسة	44
6-أدوات جمع البيانات والمعلومات	47
7-الخصائص السيكومترية للأداة	48
8-الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة	50

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-عرض نتائج الفرضيات	54
2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	59

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

1-الاستنتاج العام	64
2-الاقتراحات	64
الخاتمة	66
المراجع	
الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

تُعد المدرسة إحدى أهم المؤسسات التربوية والاجتماعية التي تساهم في تشكيل شخصية الطفل وتوجيه سلوكه منذ السنوات الأولى من حياته، إذ لا يقتصر دورها على نقل المعارف والمهارات الأكاديمية فحسب، بل يتعداه إلى رعاية الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية، التي تُعتبر ركائز أساسية في بناء شخصية متوازنة، وفي هذا السياق، يواجه الطفل في المرحلة الابتدائية جملة من التحديات المرتبطة بالنمو الانفعالي، كالشعور بالخوف والقلق أو الميل إلى ممارسة سلوكيات عدوانية مثل التنمر، وهي ظواهر إذا لم يتم ضبطها وتوجيهها بشكل سليم، قد تؤثر سلبا على مساره الدراسي، اندماجه الاجتماعي، واستقراره النفسي.

ومن بين الوسائل التربوية التي يمكن أن تسهم بفاعلية في معالجة هذه المظاهر والانحرافات السلوكية والانفعالية، تبرز حصة التربية البدنية والرياضية باعتبارها فضاء تربويا متكاملا يتيح للتلميذ فرصا متعددة للتعبير عن ذاته، تفريغ شحناته الانفعالية، وتنمية مهاراته الحركية والاجتماعية، فهي ليست مجرد مجال لتقوية البنية الجسدية وتنمية اللياقة البدنية، بل أداة بيداغوجية تسهم في بناء شخصية سوية متوازنة، وتعزز قيم التعاون، الانضباط، وضبط النفس، لذلك أضحت التربية البدنية عنصرا أساسيا في السياسات التعليمية الحديثة التي تسعى إلى تكوين مواطن قادر على التكيف مع محيطه، والاندماج الإيجابي في المجتمع.

لقد أولت الدراسات التربوية والنفسية اهتماما متزايدا بدور النشاط البدني في تنظيم الانفعالات والتقليل من السلوكيات السلبية، حيث أثبتت أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تُحسن من قدرة الطفل على التحكم في القلق والخوف، وتساهم في الحد من ظاهرة التنمر داخل الأوساط المدرسية. كما بينت البحوث أن الأنشطة الرياضية الجماعية تتيح للتلميذ تعلم قيم التعاون، تقبل الآخر، وحل النزاعات بطرق سلمية، الأمر الذي يجعل حصة التربية البدنية إطارا تربويا فاعلا لمعالجة مظاهر الاضطراب الانفعالي في المرحلة الابتدائية.

انطلاقا من ذلك، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي وبخاصة الخوف والتنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، بغية تقديم بدائل عملية يمكن أن يستفيد منها المربون والأساتذة في تحسين ممارساتهم التربوية داخل المدرسة، ومن أجل الإلمام بالموضوع تم تقسيم الدراسة إلى الفصول التالية:

الجانب النظري للدراسة: وقد احتوى على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة، وقد تناولنا فيه طرح إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، بالإضافة إلى فرضيات الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، ثم عرضنا بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: تناولنا فيه حصة التربية البدنية والرياضية

الفصل الثالث: تطرقنا فيه مرحلة التعليم الابتدائي

أما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين:

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة، وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وأخيرا الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

تُعد مرحلة الطفولة وخاصة المرحلة الابتدائية، من أهم الفترات الحاسمة في بناء شخصية الطفل وتطوره الشامل، إذ يمر التلميذ في هذه المرحلة بتغيرات سريعة على الصعيد الجسدي والعاطفي والاجتماعي، مما يجعله أكثر عرضة للتأثيرات السلبية التي قد تظهر على شكل مشكلات انفعالية مثل الخوف غير المبرر والقلق والتنمر، وقد أصبحت هذه المشكلات من القضايا الملحة التي تستحق اهتماما تربويا ونفسيا كبيرين، نظرا لأثرها المباشر على تكيف الطفل داخل البيئة المدرسية وعلى تحصيله الدراسي، بل وحتى على صحته النفسية العامة. (الزعبي، 2010، ص 45)

وفي هذا السياق، تبرز حصة التربية البدنية والرياضية كأداة تربوية ذات قدرة عالية على التأثير في النمو الانفعالي للتلميذ، لما تتضمنه من أنشطة جماعية وفردية تعزز من الثقة بالنفس، وتنمي روح التعاون، وتخفف من التوتر والقلق، كما أنها تساهم في تنمية ضبط النفس واحترام الآخرين، وهي مهارات أساسية في الوقاية من ظاهرة التنمر. (عبد العزيز، 2012، ص 83)

حيث تعتبر التربية البدنية والرياضية نظام تربوي واسع الانتشار، يعكس أحد الجوانب من مظاهر السلوك البشري، فهي تعتبر أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة، إذ تسعى إلى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها، وهي تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في مختلف المجالات، حيث تمدهم بالكثير من المهارات والخبرات الحركية والمعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية.

وتحتل حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية مكانة أساسية في حياة التلميذ فهي فرصة له يظهر فيما لديه من قدرات ومهارات، وتلبية بعض حاجياته سواء كانت الاجتماعية كالصداقة والحب والانتماء، أو حاجيات اعتبار الذات كالاحترام، المكانة، الاعتبار والاعتراف أو حاجيات تحقق الذات كالنمو الذاتي، ولو نظرنا إلى ظروف ومستلزمات النشاطات الرياضية في حصة التربية البدنية لوجدنا أنها وسيلة لتكوين أخلاق التلميذ، وبنائه بالشكل الذي يجعل منه مواطنا صالحا، له من الخصائص والصفات الحميدة ما يجعله قادرا على أداء مهماته ومسؤولياته الوطنية بشجاعة واقتدار عال، فهي ظاهرة اجتماعية متعددة الجوانب، وهي تمثل عامل إيجابي للتربية البدنية، وتعتبر وسيلة مفضلة لتحضير الإنسان للنشاطات الاجتماعية، وكذلك وسيلة للتربية الأخلاقية، وحتى نتكلم عن الرياضة التي من خلالها نتحصل على الإنسان السوي، لا بد لنا من برامج تحضريه لبلوغ هذا الهدف.

لم تعد التربية البدنية والرياضـــية مجرد مبحث من مباحث المنهاج المدرســـي أو حصـــة من الحصـص اليومية التي تحتل حيزا زمنيا في الجدول الدراسـي فحسـب بل أصـبحت حقيقية اجتماعية لا جدال فيها، إذ تأخذ أكثر فأكثر مكانا هاما في الحياة اليومية لجميع الفئات الاجتماعية على اختلاف أعمارها ومسـتوياتها الفكرية والاجتماعية والمادية كذلك، ومع التطور الحضـاري للمجتمعات أخذت التربية البدنية والرياضـية مكانة خاصـة داخل المؤسـسـة التربوية، أين يجد التلميذ فضـاءا مناسـبا للاسـتفادة منها وفق مناهج علمية مدروسـة، يحرص على تطبيقها إطارات متخصـصـة لتحقيق أهداف بيداغوجية وعلمية على المدى المتوسط أو البعيد.

وانطلاقا من أن ممارسة الرياضة تعتبر ضرورة للصحة النفسية للفرد أوضحت الأبحاث في مجال علم النفس الرياضـي، إن الفرد من خلال حصـة التربية البدنية والرياضـية تتحسـن لديه الوظائف الذهنية والأداء الأكاديمي لديه، فالصحة النفسية تعني التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفســـية العادية التي تطرأ عادة على الإنســـان ومع الإحســـاس الإيجابي بالسعادة والكفاية وهي البدء من أعراض المرض العقلي أو النفسي.

حيث يرتبط نمو الطفل الانفعالي بصـحته النفسـية، وقد تباينت نتائج الدراسـات حول ما إذا كانت لحصة التربية البدنية والرياضية ذات تأثير إيجابي في الصحة النفسية للطفل، حيث أثبتت أنها تبعث الثقة بالنفس لدى الطفل وتشعره بالاستقلالية والاعتماد على النفس. (الفرح، 2001، ص 125)

من هناك يمكننا تسليط الضوء اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي نحو بيئة العمل من أجل رفع اللبس على ما يكشفه من غموض لذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ومن خلال الإشكالية المطروحة تتفرع الأسئلة الفرعية التالية:

1-هل لحصـــة التربية البدنية والرياضـــية دور في ضـــبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-هل لحصـــة التربية البدنية والرياضـــية دور في ضـــبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2-2-الفرضيات الفرعية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

3-أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الحالية كونها تطرقت لموضوع هام ألا وهو دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إذ تعد دراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي ضرورة ملحة نظرا لقلة الأبحاث المتخصصة التي تركز على هذا المجال في مرحلة التعليم الابتدائي، فرغم وجود عدد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، إلا أن هناك نقصا نسبيا في الدراسات العربية، وخاصة المحلية منها، التي تتناول هذا الجانب من زاوية تربوية وتعليمية، لذا فإن هذه الدراسة تقدم مساهمة علمية في فهم طبيعة هذه العلاقة داخل السياق الثقافي والتربوي، مما يفتح المجال أمام المزيد من الأبحاث المستقبلية في هذا المجال.

كما تبرز أهمية الدراسة كذلك وتنبع من قيمتها المعرفية التربوية حيث تعتبر مرحلة الطفولة من الفترات الحاسمة في بناء شخصية الطفل وتحديد مسار نموه المستقبلي، وفي ظل انتشار المشكلات الانفعالية مثل الخوف والتنمر داخل البيئة المدرسية، تصبح الحاجة ملحة لاعتماد أساليب تربوية فعالة تسهم في ضبط هذه السلوكيات، ومن هنا يبرز دور حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة غير تقليدية وغير مباشرة للتدخل الإيجابي في تعديل السلوك وتوجيه الانفعالات نحو المسار الصحيح.

كما تظهر أهمية هذه الدراسة من كون أن النشاط البدني المنتظم يساهم في تنمية الثقة بالنفس وتقوية الشعور بالانتماء، كما أنه يسهم في تحسين الحالة المزاجية وتقليل مستويات القلق والتوتر، لذلك

فإن استغلال حصة التربية البدنية كوسيلة لتخفيف مشاعر الخوف عند الأطفال، خاصة الخوف من الفشل أو النقد أو المشاركة، يمثل دعما نفسيا مهما لا يمكن تجاهله.

كذلك نسعى من خلال هذه الدراسة إلى إثراء المكتبة الرياضية بأن تكون نتائج هذه الدراسة مرجعا مهما للمربين وأساتذة مادة التربية البدنية وأولياء الأمور، وحتى صناع القرار في وزارة التربية الوطنية، في تصميم برامج رياضية مدرسية تأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية والانفعالية للتلميذ، وليس فقط الجوانب البدنية والمهارية.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- محاولة معرفة فهم العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة وتطور الانفعالات لدى الأطفال.
- محاولة معرفة وتحديد مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تقليل معدلات الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- محاولة معرفة وتحديد مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تقليل معدلات الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- محاولة معرفة "دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1-حصة التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحا:

تعرف حصة التربية البدنية والرياضية على أنه: "عملية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال النشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية عبر النشاط البدني". (سعيد، 2017، ص 54)

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيض الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (ناهد، 2004، ص 61)

إجرائـــيا:

حصة التربية البدنية والرياضية في الدراسة الحالية يقصد بها النشاط الذي يمارسه التلاميذ في مرحلة التعليم الابتدائي ويكون تحت إشراف أستاذ للمادة.

5-2-النمو الانفعالي:

يعرف النمو الانفعالي على أساس أنه نمو الانفعالات المختلفة وتطورها مثل الحب والكره وغيرها من المشاعر المختلفة بحيث ينمو السلوك الانفعالي في هذه المرحلة تدريجيا من ردود الأفعال العامة نحو سلوك انفعالي خاص متميز يرتبط بالظروف والمواقف والناس والأشياء. (جاد، 2007، ص 35)

وفي تعريف آخر أطلق عليه علماء النفس أنه أزمة الطفل الأولى حيث يبدأ الإنصدام بين الطفل وبيئته فيتأثر بالمناخ النفسي الذي ينشأ فيه وتتسم فيها انفعالات الطفل بتناقض حب شديد وكراهية شديدة وخوف شديد وغيرة شديدة (محمد وآخرون، 2008، ص 24)

التعريف الإجرائي:

يقصد بالنمو الانفعالي في الدراسة الحالية هو نمو ودراسة الانفعالات المختلفة للتلميذ المتمدرس بالمرحلة الابتدائية المتمثلة في الخوف والتنمر.

5-3-التنمر:

-اصطلاحا:

يعرفه (ألويس) بأنه أفعال سالبة متعددة من جانب تلميذ أو أكثر بإلحاق الأذى بتلميذ آخر تتم بصورة متكررة وطوال الوقت ويمكن أن تكون هذه الأفعال السالبة بالكلمات مثلا أو بالتهديد، التوبيخ، الإغاظة والشتائم ويمكن أن تكون كذلك بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل والتكشير بالوجه والإشارات غير اللائقة بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابات لرغبته (مصباح، 2021، ص 08)

ويعرفه (آدمز) بأنه عبارة عن استغلال بعض الأطفال لقوتهم الجسدية أو شعبيتهم أو حتى سلاطة ألسنتهم، من أجل إذلال طفل آخر أو إخضاعه، وفي بعض الأحيان الحصول على ما يريدونه منه، ويمكن تصنيفه إلى تنمر مباشر أو غير مباشر، ومن أمثلة التنمر المباشر الدفع والعراك، والبغض ومن أمثلة التنمر غير المباشر، إثارة الشعب والإشاعات والثرثرة بألفاظ مؤذية (أبو الديار، 2012، ص 33)

إجرائيا:

سلوك عنيف من فرد أو مجموعة يمارس على فرد آخر، بهدف الهيمنة عليه، مع إقصاءه وتهميشه من الجماعة الاجتماعية أو الفضاء المنتمي إليه تدريجيا مثل المدرسة أو الأسرة ويشمل هذا السلوك ثلاث مكونات هي (التنمر اللفظي، التنمر الجسدي، التنمر الرمزي).

5-4-الخوف:

-اصطلاحا:

الخوف ظاهرة طبيعية وسوية ولا تتم على أي مرض نفسي أو على أي انحراف في الشخصية طالما أن هناك أسبابا معقولة لما يبديه الشخص من مخاوف وطالما أن القدر الذي يبديه من الخوف يتناسب مع حجم المثير للخوف والخوف في حد ذاته ليس شيئا رديئا يجب القضاء عليه أو يجب الاستغناء عنه تماما في مجال التربية أو في المجالات الاجتماعية العادية. (أسعد، 2001، ص 190)

ويعرف أيضا أنه: عاطفة مصيبة سببها إدراك خطر وقد تكون المخاوف مكتسبة أو تعليمية، وهناك مخاوف غريزية مثل الأصوات العالية، أما المخاوف غير المعقولة تسمى بالمخاوف المرضية كالخوف عند الأطفال من الظلام والعزلة، وهناك مخاوف نفسية مثل الخوف من المدرسة أو الامتحان فيخاف من الفشل أو التعرض للعقاب. (عبد الغني، 1999، ص 109)

إجرائيا:

يقصد بالخوف في الدراسة الحالية بأنه حالة رعب أو هلع الذي يظهر عند الأطفال المتمدرسين بالمرحلة الابتدائية ويمكن قياس الخوف لديه من خلال مقياس الخوف.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة قندوز علي (2009) بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.

هدفت الدراسة إلى إيضاح العلاقة التي تربط الممارسة الفعلية لنشاط البدني والرياضي التربوي ببناء شخصية سوية للتلميذ المراهق، بالإضافة إلى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي من حيث الدور الفعال الذي يلعبه في إعداد تنظيم شامل للتلميذ المراهق من جميع النواحي النفسية والخلقية والجسمية وتنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة الاجتماعية خاصة في التعليم الثانوي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 27 تلميذ تم أخذهم بطريقة مقصودة مستخدمة مقياس السلوك التكيفي.

وتوصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهذيب الفرد وتسوية شخصيته والتحكم في الميول والانفعالات وتزيد من انضباط والاتزان والتحكم وإثبات الذات والقدرة على السيادة والمسؤولية ومسايرة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية وخلق روح الانتماء.

الدراسة الثانية: دراسة مداني جمال الدين (2013-2014) بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق والتوتر والضغط النفسي وبالتالي تعديل السلوكيات المشينة والحد من التخريب وجميع أشكال العنف المدرسي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية (90) تلميذ قسموا إلى مجموعتين الأولى ممارسة للنشاط البدني الرياضي والأخرى من غير الممارسين، وتوصلت الدراسة إلى أنه:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة ثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.

الدراسة الثالثة: دراسة (عبد العزيز الدويش، 2018) بعنوان: "تأثير النشاط البدني على تنظيم الانفعالات السلبية لدى أطفال المرحلة الابتدائية"، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، مصر.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تربوي قائم على النشاط البدني المنتظم في تحسين الاستقرار الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 120 تلميذا تتراوح أعمارهم بين 7-10 سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وتلقّت حصصا رياضية موجهة نحو تطوير المهارات الانفعالية، ومجموعة ضابطة لم تتلقّ أي تدخل.

أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية عندها انخفاض ملحوظ في مستويات القلق والخوف من الأداء أمام الآخرين، بالإضافة إلى تحسن في مهارات التحكم في الغضب والانفعالات السلبية. كما أكدت الدراسة أن تضمين أنشطة رياضية موجهة في حصة التربية البدنية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لضبط النمو الانفعالي لدى الأطفال، خاصة في البيئات المدرسية العربية.

الدراسة الرابعة: دراسة محمد الخضيري (2019) بعنوان "تصميم برنامج تربوي قائم على الألعاب الحركية لتقليل الخوف من الرفض الاجتماعي لدى أطفال المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، السعودية.

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تربوي قائم على الألعاب الحركية لتقليل الخوف من الرفض الاجتماعي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، حيث عدم الباحث إلى تطوير برنامج تربوي يعتمد على الألعاب الحركية التعاونية (مثل الألعاب الجماعية والتمارين الإيقاعية) بهدف تقليل مشاعر الخوف من الرفض الاجتماعي، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 80 طالبا في المرحلة الابتدائية

وبعد تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع أظهرت الدراسة تحسن ملحوظ في قدرة الأطفال على التفاعل الاجتماعي وتقليل مشاعر الخوف من المشاركة في الأنشطة العامة.

الدراسة الخامسة: دراسة أيمن على عبد الحميد وآخرون (2022) بعنوان: دور التربية الرياضية في الحد من ظاهرة التنمر (الجسدي واللفظي) لدى طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التربية الرياضية في الحد من ظاهرة التنمر (الجسدي واللفظي) لدى طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة من طالبات المدارس الإعدادية بمحافظة المنوفية بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (879 طالبة)، وقد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

-مدرس التربية الرياضية يتخذ قرارا عقابيا ضد من تصفع زميلة لها.

- أن أهداف حصة التربية الرياضية تؤكد على أهمية القيم الإيجابية وعدم سرقة الزميلات بالقوة

- مدرس التربية الرياضية يتخذ العقاب ضد من تجعل زميلاتها أضحوكة

- مدرس التربية الرياضية يؤكد علي روح الفريق ومنع السخرية من الزميلات.

الدراسة السادسة: دراسة بن العربي يحي (2022) بعنوان: حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتقليل من سلوك التنمر المدرسي، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من سلوك التنمر المدرسي، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة مكونة من 100 تلميذ اختيروا بطريقة عشوائية، حيث استخدم الباحث مقياس التنمر المدرسي.

توصلت الدراسة إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في التقليل من سلوك التنمر المدرسي فهي تعمل على تربية النشء تربية متزنة من جميع النواحي الوجدانية، الاجتماعية والبدنية

والعقلية، وتساهم في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات وإشباع الحاجات والتكيف الاجتماعي للتلميذ.

الدراسة السابعة: دراسة بوشريط شهير (2023) بعنوان: انعكاس ممارسة النشاط البدين والرياضي في سن مبكر على بعض المهارات النفسية والاجتماعية لدى أطفال (9-10) سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الكاراتيه في مراحل متقدمة من العمر على مستوى النوادي الرياضية على الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، فيما تكونت العينة من أطفال (09-10) سنوات والتي بلغ عددها 60 تلميذا مقسمين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى بـ20 تلميذ ممارسين للكاراتيه و20 تلميذ من ذوي الخبرة (أكثر من سنتين) والمنخرطين في الجمعية الرياضية مولودية سطيف ومجموعة ثانية مكونة من 20 تلميذ ممارسين وأقل خبرة من المجموعة الأولى، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة وبعد معاجلة البيانات استنتج الباحث ما يلي:

- وجود فروق إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي لدى أطفال 09-10 سنوات حسب متغير خبرة ممارسة النشاط الرياضي

-وجود فروق إحصائية في مستويات التكيف الاجتماعي لدى أطفال 09-10 سنوات حسب متغير خبرة ممارسة النشاط الرياضي

- عدم وجود فروق في كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين رياضيي الكاراتيه وكرة القدم من ذوي الخبرة.

- **التعليق على الدراسات السابقة:**

إن الاطلاع على الدراسات السابقة تمد الباحث بعدد كبير من الأفكار والتوجهات المهمة في مجال الدراسة الحالية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية كل من متغيرات الدراسة سواء حصة التربية البدنية أو مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لذلك لابد من دراستها وتطبيقها في المجال الرياضي، ولقد أفادتنا الدراسات السابقة في دراستنا الحالية في عدة جوانب أهمها ما يلي:

- وضع تصور لموضوع الإطار النظري.
- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهميتها.
- مساعدة الباحث على تحديد منهج الدراسة واختيار أدوات الدراسة.
- تصميم وبناء أداة الدراسة من حيث محاوره.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تقترب من الدراسة الحالية في دراسة متغيرات البحث الحالي إلا أن دراستنا تستقل بمحاولتها الربط بين المتغيرين، بينما تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بأن لكل منهم مجال مختلف إضافة إلى لاختلاف في الهدف من الدراسة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط التي يمكن تنظيمها على النحو التالي:

- **من حيث هدف الدراسة:** إن الدراسات السابقة لها علاقة كبيرة بالدراسة الحالية حتى يتسنى لنا تحصيل أكبر فائدة لذا تنوعت هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة.
- **من حيث المنهج:** وقد اتفقت أغلب هذه الدراسات من حيث المنهج (المنهج الوصفي) كما اختلفت عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع واختلاف مجتمع الدراسة.
- **من حيث أدوات جمع البيانات:** كما نجد أن هاته الدراسات قد اعتمدت على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات وهو ما سيتم الاعتماد عليه كذلك في دراستنا.

واستفادت الدراسة الحالية مما سبق ذكره من دراسات من خلال تحديد الأطر المفاهيمية لكل من دور حصة التربية البدنية والرياضية وكذا متغير النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) باعتبارهما المتغيرين الأساسيين في الدراسة الحالية، هذا بالإضافة إلى الاهتداء من خلال هذه الدراسات السابقة إلى مصادر ومراجع أخرى تمكن من الاطلاع عليها لتغطية المفاهيم أعلاه، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في كيفية صياغة المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة واستخدامها في تفسير نتائج الدراسة.

الفصل الثاني:

حصة التربية البدنية والرياضية

أولا: لمحة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يهتم هذا المبحث بدراسة تاريخ الأنشطة الحركية والبدنية للإنسان وخاصة الأطر والأشكال الاجتماعية لها، كالرياضة والتدريب البدني، والترويح الرياضي، والألعاب...الخ.

وتسجيل الأحداث والوقائع وتفسيرها في ضوء المتغيرات المختلفة التي من شأنها التأثير في الأحداث، كالسياسة والثقافة والعقيدة الدينية، والظروف الأمنية والعسكرية...الخ. وخاصة تلك التي واكبت هذه الوقائع والأحداث، بهدف استخلاص رؤية فكرية تساعدنا في التعرف على أخطاء الماضي فنتجنبها، والتعرف على المآثر السابقة فنستفيد منها.

واستقراء أحداث ووقائع تاريخ التربية البدنية والرياضية في ضوء المتغيرات والنظم والأفكار المختلفة التي مرت عليها، تعد معينا لا ينصب من الخبرات والتجارب التي من شأنها توجيه ثقة نظام التربية البدنية والرياضية حاليا ومستقبلا.

وتعتمد دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية على التقسيم التاريخي العام والشائع والذي ينقسم إلى (التاريخ القديم، تاريخ وسيط، تاريخ حديث، تاريخ معاصر). إلا أن المعالجة التاريخية لنظام التربية البدنية يجب أن توضح الفارق بين ما هو متصل بالرياضة كنظام ثقافي اجتماعي، وبين التربية البدنية بمعطياتها التربوية وتطبيقاتها البيداغوجية (التعليمية)، كما يجب التفريق بين البحث التاريخي والبحث الأنثروبولوجي ويعتقد جربر Gerber 1974، أن تاريخ الرياضة ليس مجرد سرد للأحداث التي يجب أن تقود للظروف الراهنة للرياضة. وهذا المبحث يطرح تساؤلات جوهرية مثل: (الخولي، 2002، ص 409)

- من هم الفاعلون الذين اشتركوا في هذه الوقائع أو الاهتمامات؟
- ماذا فعل هؤلاء على وجه الدقة؟
- متى وقعت تصرفات الأفراد أو برزت هذه الاهتمامات؟
- كيف أثرت تصرفات الأفراد المعنيين في مجريات الحدث؟
- لماذا تصرف الأفراد المعنيون على النحو الذي حدث؟ وماذا كانت دوافعهم؟

وهناك اتجاه بحثي في التاريخ يتناول ما يعرف بالسير والتراجم، حيث يؤرخ لأحد أعلام الرياضة أو أحد رواد الحركة العلمية أو الفكرية أو المهنية في التربية البدنية، وهو اتجاه أخذ في التنامي، فضلا عن أن بعض الرواد قد يكتب سيرته الذاتية ويؤرخ لعصره فيما يعرف بالتراجم والسيرة الذاتية، وقد يلجأ الباحثون إلى تحقيق المخطوطات +Maniscri p، وهي مؤلفات مخطوطة مكتوبة بخط اليد كتبت قبل ظهور المطابع، وذلك لإلقاء الضوء عليها أو التعليق والتحليل والدراسة. (الخولي، 2002، ص 409)

ثانيا: مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية –وهذا ما يقصد بعبارة النشاط–أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفا جديدا لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معينا، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملقن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصا على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة. (وزارة التربية الوطنية، 1997، ص04)

ثالثا: مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى ديوي Dewey، أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ويرى المفكر فند رواج Vander waoig إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي. (الخولي، 2002، ص30)

ونجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما

دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييره في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية. (الخولي، 2002، ص 30)

رابعا: علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، لهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، رياض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمه سلامته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة الفرد أكثر رغدا أو بالعكس فقد تكون من النوع الهام.

وللتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية. (مصداع، 2005، ص 06)

خامسا: أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

1-الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.

- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية. (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص03)

2-الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير. (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص 04)

3-الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود. (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص 05)

كما أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور وأهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي لوجدنا أن التربية البدنية والرياضية لها عدة أهداف وأغراض في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية، وفيما يلي تبرز أهم الأهداف:

أ/ الأغراض الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها.

- تنمية المهارة البدنية التي تعين الفرد في المجتمع.
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إقامة الفرص للتلاميذ الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

ب/ الأغراض العقلية:

- تنمية كامل حواس الإنسان.
- تنمية القدرة على دقة التفكير.
- التنمية الثقافية.

ج/ الأغراض الخلقية:

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يصبو إليها الفرد.
- تنمية صفات القيادة السليمة.

د/ الأغراض الاجتماعية:

- تهيئة الجو الملائم للتلاميذ حتى يتم التعاون بينهم وبين الآخرين وإنكار الأنانية والذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة التي تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته. (الخولي وآخرون، 1998، ص 30)

سادسا: بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

بالرغم من الاختلاف الموجود بين مختلف مدارس التربية البدنية والرياضية المعروفة كالاتحاد السوفياتي سابقا والولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إذ أنه لا يمكن اعتبار إحدى المدرستين لأحسن منة الأخرى، أي بين المدرسة الشرقية والغربية وهذا بحكم النتائج التي تحققها هذه المدرستين، أضف إلى ذلك أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد ولا يختلفان إلا في الجزء الرئيسي أو جسم الدرس كما يسمونه حيث يشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي فالمدرسة الشرقية تقسم حصة التربية البدنية والرياضية إلى:

- مقدمة النشاط.
- الجزء الرئيسي يحتوي النشاط التطبيقي والتعليمي معا.
- الجزء الختامي للنشاط.

أما المدرسة الغربية والولايات الأمريكية تقسمانه إلى:

- المقدمة
- التمرينات
- النشاط التعليمي
- النشاط الختامي

هذه الطريقة هي الأكثر استعمالا في الوطن العربي، وفيما يلي شرح أجزاء حصة التربية البدنية والرياضية:

1-مقدمة حصة التربية البدنية والرياضية: أو ما يسمى "الإحماء" وهو جملة النشاطات التي تعمل على الوصول إلى قصوى من التحضير البدني اللازم لممارسة رياضة ذات شدة عالية ودور الإحماء هو العمل على التوقيف بين مختلف الأجهزة. (بسيوني، الشاطئ، 1992، ص 96)

أ-على الجهاز الدوري الدموي:

- ارتفاع تواتر نبضات القلب.
- ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة نسبة سير الدم في الجسم.

ب-على الجهاز التنفسي: يرفع من التوتر التنفسي وهذا تناسبا مع شدة العمل أو النشاط.

ج-على الجهاز العضلي:

-الانقباض من صلابة العضلات وهذا بارتفاع درجة حرارة الجسم 37-40°

- ينقبض من إمكانية الإصابة أثناء أداء التمرينات والنشاط
- يرفع من مطاطية العضلات. (عكي، 1996، ص 47)

د-على الجهاز التنفسي:

- أن تكون التمرينات غير مملة
- التمرينات تكون عامة وخالية من الخطورة.
- اعتماد الألعاب الصغيرة المسلية والتي تصنف جو المرح.
- أن تصل العضلات في حركتها إلى أقصى مدى، بحث بسير أداء التمرينات القادمة دون شدة أو إجهاد عضلي.
- أن يتمكن جميع التلاميذ من الاشتراك في الألعاب المقدمة. س
- ضبط شدة الإحماء وهذا التفادي تحول هذا الإحماء إلى عمل
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الفردية لكل تلميذ أثناء الإحماء.
- الأخذ بعين الاعتبار من الممارس. (بن عقيلية، 1997، ص 25)

2-الجزء الرئيسي لحصة التربية البدنية والرياضية: يضم الجزء الرئيسي التدريب بمعناه الواسع، وتختلف المرحلة الأساسية على حسب تحضير الرياضيين بصفة عامة، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني، فيما يلي بعض أنواع التمرينات:

أ-التمرينات النظامية: وتهدف هذه التمرينات إلى عملية التنظيم والضبط والربط داخل الحصة وتعتمد على إيصال التلاميذ للعمل

التلقائي وبشكل منظم.

ب-التمرينات البنائية: وتهدف إلى:

- استعمال التدريبات والتمارين التي تساعد على التحكم في التقنية
- تمرينات موجهة لتطوير السرعة والتوافق.
- تمرينات لتطوير القوة.
- تمرينات موجهة لتطوير التحمل.

ج-التمرينات التوافقية: تنمي التوافق العضلي وترقي المهارات الحركية للتلاميذ. (صادق، 1988، ص 220)

ثامنا: التأثيرات السلبية على الأطفال الذين لا يمارسون الرياضة:

إن الأمراض الناتجة عن جميع الأمراض المعدية تعادل في عددها نسبة ممارستها، ويقول أرنولد ARND الأمراض الناتجة عن انعدام الحركة وعدم ممارسة الرياضة، وأحيانا جهلا بطبيعة مرض الطفل أو نزولا عند رغبة أهله يعفيه الطبيب عن درس الرياضة كليا، وبذلك تكوين مستقبل الطفل الذي يجب أن يبنى على أسس متينة، وعند إجراء فحوصات طبية على منتسب بعض مراكز الشباب ببغداد أدهشت نسبة العاهات التي يحملها بعض الأطفال الصغار ومعظمها ناتجة عن قلة الحركة أو عدم اختيار اللعبة المناسبة لبناء أجسامهم.

كذلك كانت نسبة ضعف جهاز القلب والدورة الدموية واصفرار الوجه كبيرة بين المنتمين لهذه المراكز وقد تم إرشاد البعض منهم وتوجيه آخرين إلى اختيار رياضة تناسبهم من ناحية العمر والقابلية الجسمية، وقد لوحظ بعد ذلك تغييرات إيجابية واضحة في صحة هؤلاء المصابين فإذا تساءلنا عن سبب هذه الظاهرة السلبية الموجودة في ازدياد عدد التلاميذ الذين لا يشاركون في درس الرياضة ويتهربون بشتى الطرق من ممارستها فالمسؤول الأول بذلك هو الطبيب بالدرجة الأولى حيث يعطي تقرير الإعفاء، ومن المعلوم أن هناك حالات نادرة جدا يجب إعفاء التلميذ منها عن حصة الرياضة، ولكن 70% من الإعفاء الذي يمنح من قبل الأطباء لا يعتمد على شيء علمي إطلاقا بل هو إرضاء لرغبة ما، وأن أكثر هذه الحالات لا تستوجب الإعفاء الكلي فالذي يصاب في جزء ما من جسمه باستطاعته أن يقوم بنشاط فحوصات خاصة على مرضى القلب والدوران يناسب حالته، وقد أجرى الدكتور

راندل الذين يمارسون الرياضة كعامل مساعد للإسراع في شفائهم، كما أجرى فحوصات على بعض الشباب الذين لا يمارسون الرياضة إطلاقا ومن الظريف أنه وجد أن 15% من مرضى القلب قد تفوقوا في لياقتهم البدنية على الأصحاء الذين لا يمارسون الرياضة، وهذا دليل قاطع على أهمية الرياضة للشباب خاصة.

وهناك المسؤول الثاني ألا وهو المشرف الرياضي أو الأستاذ الذي أحيانا لا يهتم بخصوصيات الطفل واستعداده للعبة التي تناسبه، فغالبا ما يختار كثير من المعلمين نخبة قليلة من التلاميذ في المدرسة من ذوي المواهب ويركزون اهتمامهم عليهم فقط، وتخضع بذلك رغبات بقية التلاميذ لهذه الفئة الصغيرة وكان من الأجدر أن تكون فرصة المشاركة للجميع أما تنمية المواهب الخاصة فيجب أن تخصص لها فترة زمنية خارج أوقات الدراسة، فالمدرس الناجح يجعل الجميع يشاركون دون استثناء مراعيا بذلك قابلية كل تلميذ وحاميا للضعيف منهم وذلك بتكليفه بالأدوار التي تناسب قدراته.

أما المسؤول الثالث فهي إدارة المدرسة ونظرتها إلى حصة الرياضة بصورة خاصة، حيث غالبا ما تعده درسا ثانويا يمكن الاستغناء عنه، ومما لا شك فيه أن هذه الوضعية ستنعكس على عوامل بناء شخصية الطفل في المستقبل وإرادته، حيث أن حصة الرياضة تساعده في التخلص من الكثير من العقد بمشاركته بقية الزملاء في لعبة ما أو اختيار اللعبة التي تكون منفذا لنقطة الضعف عنده. (البصري، 1976، ص 175)

إن إهمال درس الرياضة وعدم المشاركة الفعلية ستؤدي إلى ضعف في أجسام التلاميذ وبالتالي ضعف قابليتهم واستعدادهم لمقاومة الأمراض، وعدم الحركة ستؤدي إلى زيادة السمنة عند الأطفال التي بدورها تؤثر تأثيرا سيئا جدا على القلب والدورة الدموية وتزيد من الضعف الجسمي وصفرة الوجه التي تكون علامتهم المميزة عن سواهم، وهناك خطأ يلازم الكثير من الآباء الذين يكون أبناؤهم ذوي بنية ضعيفة فتراهم يمنعونهم من المشاركة في حصة الرياضة خشية نقصان أوزانهم أو تعبهم وهذا صادر عن الاجتهاد الخاطئ، فالطفل بحركته ستزداد شهيته للطعام ويتعرض قلبه وجهاز دورانه للنشاط الذي يساعده في طرح السموم والفضلات الكامنة في جسمه ضف إلى ذلك العامل النفسي الذي يعاني منه الطفل عند منعه من المشاركة مع أقرانه في نشاطهم، حيث يجعله يشعر بالنقص وينعكس سلبا على تطور شخصيته في المستقبل، وهذه التأثيرات العديدة مثل السمنة وأمراض القلب والعقد النفسية كل هذه الأمور يجب أن يضعها الطبيب أو المعلم نصب عينيهما. ولابد من الانتقال إلى نقطة أخرى تبين لنا التمرين أو اللعبة المناسبة حسب القابلية الجسمية من جهة ومراعاة السن المناسب من جهة أخرى، حيث من الضروري إدراك هذه القابلية في مختلف مراحل النمو وعدم معاملة الطفل كصورة مصغرة للإنسان الراشد ومعاملته على هذا الأساس، إذ هناك أسس علمية يجب مراعاتها في اختيار الرياضة المناسبة آخذين بعين الاعتبار النمو في مختلف نواحي شخصية الطفل. (البصري، 1976، ص 176)

الفصل الثالث:

النمو الانفعالي لطفل مرحلة التعليم الابتدائي

أولا: المرحلة العمرية لأطفال الطور الابتدائي

1-التعريف بالمدرسة الابتدائية:

تتفق جميع التعاريف التي تناولت مفهوم المدرسة على أنها مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع لتشارك الأسرة في عمليّة التنشئة الاجتماعية، وهذا ما أكد عليه إميل دوركايم، حين وصفها بالتعبير الامتيازي للمجتمع، حيث تتولى عملية نقل القيم الأخلاقية والثقافية والاجتماعية للأطفال. (الشعبني، 1974، ص 16). ويعتبر جون ديوي أنّ مجموعة العمليات الاجتماعية التي تتم داخلها لا تختلف في جوهرها عن العمليات الاجتماعية الخارجية. (فرانسيس، د ت، ص 72)، وبالتالي هي مؤسسة اجتماعية تربوية أوجدها المجتمع لتقوم بالتنشئة الاجتماعية لأفراده وفقا لمعالمه الحضارية والثقافية العامة.

تشكل مرحلة التعليم الابتدائي ذي الخمس سنوات مرحلة التعليم الإجباري التي تكفل التعليم العام لجميع أبناء الشعب باعتبارها القاعدة الأساسية، فهي تضم الأطفال من سن السادسة حتى الثانية عشر تقريبا وبشكل إلزامي والتعليم فيها بالمحان. (عبد العزيز، د ت، ص 453-454)

2-تنظيم أطوار مرحلة التعليم الابتدائي:

مرحلة التعليم الابتدائي منظمة في ثلاثة أطوار منسجمة تراعي متطلبات العمل البيداغوجي ومبادئ نموّ التلميذ في هذه المرحلة من العمر وهي:

2-1-الطور الأول: ويعتبر طور الإيقاظ والتعلمات الأولية: حيث يشمل السنتين الأولى والثانية فيه يشحن التلميذ ويكتسب الرّغبة في التعلم والمعرفة كما يجب أن يمكن من البناء التدريجي لتعلّماته الأولية عن طريق:

-اكتساب مهارات اللغة العربية المتواجدة في قلب التعلمات (التعبير الشفهي، القراءة والكتابة)، وتشكل كفاءة عرضية أساسية تبنى تدريجيا من خلال مختلف الأنشطة والمواد.

- بناء المفاهيم الأساسية للمكان والزمان.

- اكتساب المنهجيات والطرائق إضافة إلى المعارف الخاصة بكل المواد مثل حل المشكلات.

- التعداد، معرفة الأشكال والعلاقات الفضائية واكتشاف عالم الحيوان والنبات والأشياء التقنية البسيطة ... إلخ. (الحثروبي، د ت، ص 23).

وهو مرحلة يستعد فيها التلميذ لتلقي المادة المعرفية التي يشتمل عليها الطور الثاني.

2-2-الطور الثاني: وهو طور تعميق التعلمات الأساسية، حيث يشمل السنتين الثالثة والرابعة وفيه يتم تعميق التحكم في اللغة العربية عن طريق التعبير الشفهي، وفهم المنطوق والمكتوب والكتابة لذا فهو يشكل قطبا أساسيا

لتعلّمات المرحلة، كما يعني هذا التعمق أيضا مجالات المواد الأخرى كالرياضيات والتربية العلمية والتكنولوجية والتربية الإسلامية والمدنية ومبادئ اللغة الأجنبية. (الحثروبي، د ت، ص 23).

2-3-الطور الثالث: وهو طور التحكم في اللغات الأساسية، ويخص السنة الخامسة ابتدائي، حيث إن تعزيز التعلمات الأساسية خاصة التحكم في القراءة، والكتابة، والتعبير الشفهي باللغة العربية، وفي المعارف المندرجة في مجالات المواد الأخرى (الرّياضيات، التربية العلمية والتكنولوجية، والتربية الإسلامية والمدنية، واللغة الأجنبية الأولى... تشكل الهدف الرئيسي للمرحلة، والذي يمكن بواسطة كفاءات ختامية واضحة من إجراء تقويم ختامي للتعليم الابتدائي امتحان نهاية المرحلة)، لذا من الضروري أن يبلغ المتعلم في نهاية المرحلة درجة من التحكم في اللغات الأساسية الثلاث(اللغة العربية، الرياضيات، اللغة الفرنسية) تبعده نهائيا عن الأمية، وتُعدّه لمتابعة مساره الدراسي في مرحلة التعليم المتوسط بنجاح. (وزارة التربية الوطنية، 2009، ص 43)

ثانيا: أسس النمو السليم لدى طفل المرحلة الابتدائية

إن أسس النمو السليم تكمن في التغذية المفيدة، وفي النوم المريح وفي اللعب النافع، حتّى يتسنى لنا إعداد أجيال سالمين من الناحية الجسمية والنفسية حيث إنه كلما كانت تغذية الطفل حسنة كلما كان نموّه الجسمي سليما وهكذا.

1-التغذية الصحية والسليمة:

تلعب تغذية الطفل الجيّدة دورا هاما وفعالا وبناء لنموّه، وهي حاجة ماسة لبناء جسمه وقواه العقلية فهو في حاجة ماسة إلى العناصر الغذائية الأساسية التي تحتوي على البروتينات والفيتامينات، والوحدات الحرارية الموجودة في المواد النشوية والسكرية إلى غير ذلك من المواد الضرورية. ولقد دلّت بعض الدراسات على أنّ جسم الإنسان يحتاج إلى أطعمة مختلفة لنموّه نموا جيدا سليما وقيامه بوظائفه على الوجه الأحسن، وهذه الدراسات أكدت أيضا على ضرورة تواجد العناصر الأساسية في الطعام نوعا وكمّية، كما ألحت على لزوم توافر الوجبات المتوازنة المحتوية على مختلف المواد الغذائية التي تحتاج إليها أجهزة الجسم لأداء مهامها. (الوافي، 2003، ص 148)

أما سوء التغذية ونقص العناصر الغذائية التي تبني الجسم فقد تعطل النمو الجسمي والعقلي، حيث دلّت بعض الأبحاث العلمية على ارتباط التغذية بالنمو العقلي بخاصة في مرحلة الطفولة الأولى، وأن تأخر النمو العقلي يعوق الطفل على الاكتساب والتعلم ويؤثر مستقبلا على جل قدراته الجسدية والعقلية. ويمكننا التعرف والتثبت من نمو الطفل نموّا سليما بمراقبة زيادة وزنه وطوله مراقبة دورية متعاقبة كما يتم ذلك بمقارنة وزن الطفل ونموّه في كل مرة بوزنه وطوله في المرة السابقة. فإذا تناسبت زيادة طوله ووزنه مع عمره بشكل تصاعدي أمكننا الاطمئنان على نموّه السليم. (الوافي، 2003، ص 149)

2-أهمية النوم:

يعتبر النوم في حياة كل إنسان أمرا له قيمة حيوية لأنه أساس الصحة الجسمية وعامل هام للغاية في الصحة النفسيّة للفرد. يقول الباحث عباس محمد عوض أنّ: "الصحة النفسية للطفل تعتمد خاصة على كمية معقولة من النوم، كذلك فإنّ قيام أجهزة الجسم بأداء وظيفتها على نحو جيد يتطلب أيضا كمّية مناسبة من النوم، فالإجهاد الجسمي والعصبي لا سبيل إلى التغلب عليه إلا عن طريق النوم". (قاسم عبد الله، 2010، ص 389)

ويمكن تعريف النوم حسب الباحث جمعة سيّد يوسف بأنّه حالة طبيعية متكرّرة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة، وتصبح حواسه معزولة نسبيًا عمّا يحيط به من أحداث إلا وأنّ حاجة الأطفال إلى النوم تختلف باختلاف العمر والجنس، والحالة الجسمية والصحية وغير ذلك من العوامل، ولكنها تبقى من أهم الحاجات لحفظ التوازن البدني والجسمي. (سيد يوسف، 2000، ص 137)

تؤدّي قلة النوم بالصغار والكبار إلى الشعور بالإرهاق والإجهاد وإلى عدم القدرة على الإنتاج ذلك لأن النوم عملية فيزيولوجية كيميائية تعيد إلى الكائن البشري توازنه الفيزيولوجي والنفسي، يقول الباحث حسن منسي: "بعض الأطفال يصابون باضطرابات النوم، حيث تسمّى بمشاكل النوم ومنها نجد الأرق وهو عدم قدرة الطّفل على النوم وعند استيقاظه يشعر بالتعب". (منسي، 1998، ص 121)

فالنوم حالة من الرّاحة النفسية التي يحظى بها الطفل. وحاجته إلى النوم الكثير حاجة طبيعية فعملية النوم السّريع التي تبطأ تدريجيا بتقدّم الطفل في عمره، تستنفذ منه مجهودا كبيرا يستغل في عملية الهدم والبناء اللازمين لأنسجة الجسم، ولا بد له من تعويض هذا المجهود في أثناء النوم، ويخطئ من يعتقد أنّ الطفل لا يبذل مجهودا فهو يمشي، ويتأمل، ويفكر، ويجري، وهذا كله مما يساعده على فهم العالم المحيط به، وبذلك يصير اكثر شعورا بالأمن وتكييفه لرغباته وحاجاته. والحاجة إلى النوم تقلّ كلّما كبر الطفل ولكنها لا يمكن أن تنعدم. (القويصي، 1952، ص 284-285)

3-اللعب:

يعد اللعب سمة مميّزة لحياة الأطفال حيث يستغرق جزءا كبيرا من وقتهم، ويرى علماء النفس أن اللعب يمثّل أرقى وسائل التعبير في فترة الطفولة، ويشكّل عالمهم الخاص بكل ما فيه من خبرات تؤدي إلى تنمية جميع جوانب النّمو الانفعالية، والاجتماعية، والمعرفية والنفسية الحركية وكذلك السلوكية. ولقد تناول كثير من العلماء والباحثين في مجال التربية مفهوم اللعب حيث يرى بياجيه أنّ إيماءات الطفل تكفي للإشارة إلى أنه يلعب. كما يرى أنّ اللعب يكون بدافع ذاتي من الطفل بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، وأنه يعدّ أحد متطلبات النمو للطفل، ويعبّر كذلك عن نموّه، إذ أنّ لكل مرحلة نموّ ألعابها الخاصة بها. (الحماحمي، 2005، ص 15)

تحدّد فائدة اللعب بالنّسبة للطفل بمدى ما تحققه له هذه الألعاب التي يقوم بها من إشباع لحاجياته النفسية والاجتماعية تبعا للمرحلة العمرية التي وصل إليها، ويحقق للطفل إشباع حب السيطرة وإظهار الكفاءة على أقرانه، وبخاصة في مرحلتي الطفولة الوسطى والمتأخرة من 06-12 سنة، كما يعد اللعب أحد الوسائل التي يعبر بها الطفل عن نفسه. (دفي، 2015، ص 34)

وللعب أهمية نفسيّة تساعد على تهيئة الطفل للتلقي والتعلّم ونموّ أدوات التعلم (كاللغة)، كذلك يجذب انتباه الطفل إلى التعليم ويشوّقه إليه، ويتيح له الفرصة للتعبير عن حاجاته وميوله ورغباته التي يعبر عنها التعبير الكافي في حياته النفسية الواقعية، ويعطي له فرصة التغيّر. (دفي، 2015، ص 35) إذ غالبا ما يحكم مجتمعنا على ظاهرة اللعب بالسلبية عند الأطفال، وفي العادة يوجه اللوم على الطفل اللعوب، أو يطالبه الآباء من حين إلى آخر بالكفّ عن اللعب، حيث يعتبرونه مضيعة للوقت ، ويعتقد الكثير من الآباء أن الطفل اللعوب يتوقع له الرّسوب و الفشل في الدراسة، ولو بحثنا في الأمر لوجدنا أن ذلك الطفل اللعوب الذي لا يحترمه الآباء هو أهم الأنشطة بالنسبة للطفل، حيث أنّ ما يميز الطفل في هذه المرحلة قدرته على النشاط الحركي، وسرعة اكتسابه للمهارات الحركية المختلفة، فالطفل أثناء اللعب يعبّر ويجرب ويبني معارفه ويهيكل أفكاره ويشكّل رؤيته للعالم ويحقق ذاته ويتفاعل مع الآخرين. (عبد الباقي، 2001، ص 26)

ثالثا: خصائص أطفال المرحلة الابتدائية.

يلتحق بالمدرسة الابتدائية الأطفال الذين بلغوا من العمر (06) سنوات وتنتهي عندما يبلغون ما بين (12) سنة، وهي بذلك تتزامن مع مرحلتي الطفولة الوسطى والمتأخرة، حيث سنتطرق إلى تحديد خصائص كل مرحلة متوخين إيراد بعض الحقائق العلميّة والنفسية.

1) خصائص مرحلة الطفولة الوسطى (من 6 إلى 8 سنوات):

تمتاز هذه المرحلة بمجموعة من الخصائص تميز كل جانب من جوانب النمو المختلفة عند التلميذ نعرضها كما يلي:

1-1-النمو الجسمي: يتميّز طفل هذه المرحلة بازدياد في النّمو الجسمي من حيث الطول والوزن ففي سن السادسة يزداد الطول زيادة ملحوظة (تمثل سنويا حوالي 5,2 سم، والوزن بمعدل 3 إلى 5 أرطال)، ويقل هذا المعدل بازدياد العمر الزمني (حنا وآخرون، د ت، ص 112)

ويتميز أطفال هذه المرحلة بحيوية ونشاط كبيرين خلال نموّ المهارات الحركية التي تعتمد على حركية العضلات الكبيرة، أما بالنسبة للحركات التي تعتمد على العضلات الدقيقة وتتأخر نسبيا، كما يلاحظ أنّ طفل هذه

المرحلة يزداد عنده التوافق بين العين واليد في الأعمال اليدوية، وذلك ما يكسبه مهارات أفضل في فهم المحيط والتعامل معه. (زكي صالح، 1965، ص 65)

1-2-النمو الحسي-حركي: من أهم مميزاته أنه تزداد سرعة الاستجابات الحركية بزيادة عمر الطفل، حيث أثبتت الدراسات أنّ هناك علاقة ارتباطية بين سرعة الاستجابات الحركية وقوتها وبين قوة الطفل وزيادة نموّه (طولا ووزنا)، حيث يتسم بعض الأطفال بالنّشاط الحركي الزائد ويعجزون عن الاستمرار ساكنين لمدة من الزمن، وقد يواجهوا العديد من المشاكل داخل المدرسة والأسرة، لذا يجب توجيههم بعناية والتقليل من سلوكيّاتهم العدوانية والتخريبية. (سلسلة علم النفس المعاصر، 1986، ص 08)

1-3-النمو العقلي: من أهم خصائصه ازدياد النمو في إدراك الطفل للعالم الخارجي، أما قدرته على فهم الأشياء المجردة فهي تبدو واضحة وجلية في هذه السنّ، كما تظهر قوة تفكيره المجرد. (عبد الله أحمد ومصطفى محمد، 1988، ص 16)

بينت الملاحظة العلميّة أنّ إدراكه في هذه المرحلة يكتسي الصبغة الكلية، أي أنه يدرك الموضوعات الخارجية ولا يهتم بالجزئيات التي تتركب منها الموضوعات، مع زيادة قدرته على التجريد أي التفكير الذهني. (زيدان، 1966، ص 25)

1-4- النمو الانفعالي الاجتماعي: إنّ النموّ الانفعالي والاجتماعي مرتبطان ارتباطا وثيقا فازدياد مستوى النضج الانفعالي ومدى ثباته لدى الطفل يساعده على تشكيل علاقات اجتماعية إيجابية إذ تتميز هذه المرحلة بتناقض حدة الانفعالات التي كانت تنتابه، حيث يبدأ بضبط نفسه ويعتدل في حالته المزاجية ويستقل شخصيا، فيقل اعتماده على والديه وتبدأ دائرة الاتصال الآخرين تتسع مع ازدياد ثقته بنفسه، ليصبح قادر على إشباع حاجته فهو أكثر استقلالية ،ولكن تنتابه فترات من الضيق والكراهيّة خاصة إذا وجّهت إليه التوجيهات الكثيرة. (باولي، 1958، ص122)

1-5-النمو اللغوي: إنّ اللغة بنوعيها اللفظية وغير اللفظية تعدّ وسيلة للاتصال الاجتماعي والعقلي والثقافي، ويعتبر النمو اللغوي في هذه المرحلة بالغ الأهمية بالنسبة للنمو العقلي، الاجتماعي والانفعالي، إذ يدخل الطفل المدرسة وقائمة مفرداته تضم أكثر من 2500 كلمة وتزداد المفردات بحوالي 50% عن ذي قبل في كل مرحلة. (حلمي، 1985، ص 50)

أما فيما يخص القراءة فيرى عبد السلام زهران أنّ الطفل له استعدادات مستبقة قبل الالتحاق بالمدرسة، ويبدو ذلك في الاهتمام بالصور والرسومات والكتب والمجلات والصحف، إذ يستطيع في هذه المرحلة تمييز المترادفات ومعرفة الأضداد. (زهران، 1995، ص 252)

1-6-النمو الأخلاقي الديني: في هذه المرحلة تصدر أحكام أخلاقية على أساس والثواب والعقاب المتوقع فقط، فالسلوك الحسن والصحيح هو الذي يثاب عليه الطفل، كما ذكرت في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلّم وعلى الآباء والمربين الاقتداء بها في سلوكاتهم مع أبنائهم لسلوكهم السلوك الحسن والأخلاقي، وذلك بمساعدتهم على أن يجعلوا من أنفسهم القدوة الحسنة أما النمو الديني في هذه المرحلة فيتميز بالنفعية، حيث يكون أداء الفروض وسيلة لتحقيق منفعة، كالحصول على لعبة أو النّجاح في الامتحان، لذا يجب على الوالدين والمربين الاهتمام بتعليم أصول الدين وأركانه ومبادئه في نفوس الأولاد، وتعليم الصلاة منذ سن السابعة وإثابة الطفل عليها في حال استجابته لذلك. (زهران، 1995، ص 261-262)

2-خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة (من 9 إلى 12):

هناك العديد من الخصائص تميّز طفل هذه المرحلة نقسمها إلى الخصائص وذلك انطلاقا من جوانب نموّه المختلفة وفق الطريقة نفسها التي انتهجناها في ذكر خصائص الطفولة الوسطى وهي:

2-1-النمو الجسمي: من أهم خصائصه اهتمام الطفل بجسمه حيث ينمو مفهوم الجسم لديه وبذلك يؤثر في نمو شخصيته وتتعدّل النسب الجسمية، وتصبح شبه قريبة من خصائص الراشدين حيث تستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي وتتكوّن وتصبح أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة (5%) في السنة، بينما يشهد الوزن (10%) في السنة، حيث تزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريًا لعضوية الجماعة والنّشاط الجماعي، وتزداد قدرته على مقاومة المرض بدرجة ملحوظة ويتحمله التعب. ويكون أكثر مثابرة، وتبدو الفروق الفردية بصورة واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات. (زهران، 1995، ص 264-265)

2-2-النمو الحسي-الحركي: يصل النضج الحسي إلى ذروته في تمام سن التاسعة، ومع ذلك فإنّ الطفل في هذه المرحلة لا يزال ضعيف الحركة التي تعتمد على العضلات الدقيقة، وبعد التاسعة يصبح مسيطرا على حركاته الدقيقة، وذلك نتيجة للنضج الواضح في المهارات العقلية (أرترجيتس وآخرون، 1966، ص 80)

كما ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى النشاط الحركي، ويجب أن يقضي معظم وقته خارج المنزل فيمارس مختلف الحركات المتنوّعة كألعاب المطاردة وركوب الدراجات والقفز العالي. (عبد الله أحمد ومصطفى محمد، 1988، ص 20)

2-3-النمو العقلي: يزداد ميل الطفل إلى الاستطلاع، ويظهر ذلك في رغبته بكشف أسرار بيئته ويتسع انتباهه وإدراكه للعالم الخارجي، حيث يصطبغ إدراكه بالصفة الكلية، أما في سنّ العاشرة فما فوق فينتقل إلى مرحلة تفسير العلاقات، وتتميّز بأنها أرقى فكريا من مجرد الوصف الذي تتميز به مرحلة الثامنة والتاسعة وتزداد قدرته على

التجريد، ويقل تفكيره المرتبط بالمحسوسات تدريجيا فبعدما كان تفكير الطفل حسيا صرفا، يصبح في هذه المرحلة عمليا – وظيفيا، ثم يتطوّر إلى تفكير صرف في آخر الأمر. (زكي صالح، 1965، ص 218-220)

2-4-النمو اللغوي: يستمد الطفل محصوله اللغوي من الخبرة العلمية المتمثلة في تعامله مع المادية والاجتماعية وفي حوالي سنّ التاسعة تزداد قدرته اللغوية (كما وكيفا) فيتسع قاموسه اللغوي حيث يظهر نموّه اللغوي في قدرته على تعلم القراءة والكتابة (أرتجيتس وآخرون، 1966، ص 186)

ففي سن العاشرة يكون قد اكتسب المحصول اللغوي الكافي، ونمت قدراته الحركيّة إلى الحد الذي يساعده على السيطرة على القلم، ويميل إلى الكتابة الجيدة المنتظمة، ويختلف نمو مفردات الطفل باختلاف محيط أسرته والظروف التربوية التي تتهيأ له في المنزل والمدرسة، فالطفل بشكل عام عندما يدخل المدرسة الابتدائية يتمتع بحصيلة لغوية جيّدة، يجب أن يعمل المعلم على تنميتها وتصحيحها. (علي الحاج، 1980، ص 220-221)

2-5-النمو الانفعالي-الاجتماعي: تمثل هذه المرحلة محطة لإعادة استيعاب الطفل للخبرات الانفعالية السابقة، حيث تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ويطلق عليها بعض الباحثين الطفولة الهادئة، ويلاحظ فيها ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النّفس ويتضح الميل للفرح ، كما تنمو الاتجاهات الوجدانية الإيحائية ، وتقل مظاهر الثّورة الخارجية ، حيث يتعلم الطفل كيف يتنازل عن حاجته العاجلة التي قد تغضب والديه ومعلميه ، فيعرف الطفل المزيد من المعايير والاتجاهات الديمقراطية والضمير ومعاني الخطأ والصواب ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك ، حيث يزداد احتكاكه بجماعات الكبار وتأثير جماعة الرّفاق عليه ، أين يستغرق العمل الجماعي معظم وقته ويتضح التوحد مع الجماعات أو المؤسسات بفوز رفيقه أو مدرسته في مباراة ما ، ويبتعد كل من الجنسين عن صداقة الجنس الآخر. (زهران، 1995، ص 275-276)

2-6-النمو الديني-الأخلاقي: في هذه المرحلة يتعلّم ويكتسب الطفل المفاهيم الدينية ويدرك أنّ الله تعالى هو الواحد الأحد هو خالق الكون وخالق الإنسان، وهو موجود في كل مكان يرانا ولا نراه، ويدرك الآذان وأوقات الصلوات المفروضة وأنّ الجنّة يدخلها أصحاب فعل الخير والحسنات والنار فيها عذاب لمن يعمل الشر والسيئات ويجب على الوالدين والمربين مراعاة الاعتدال في التربية الدينية، وعدم تحميلهم مالا طاقة لهم به.

أما النمو الأخلاقي فتحدّد في هذه المرحلة اتجاهات الطفل الأخلاقية التي تلقاها في الأسرة وفي المدرسة فيتعلم ما هو حلال وما هو حرام، أي ما يجب فعله وما لا يجب فعله، وذلك بالاعتماد على المفاهيم التي اكتسبها مثل الصدق والأمانة والإحسان، والجدير ذكره هو أن الطفل ينمو أخلاقيا حسب ما تدرب وتعود عليه في أسرته، لكننا لا نستطيع التنبؤ كيف يصبح بعد ذلك". وخلاصة القول أنّ مطالب النّمو هذه تتصل بتقدير حاجات الطفل وإشباعها تعد دليلا جيدا لأي برنامج من برامج رعاية الطفولة. (الوافي، 2003، ص147)

رابعا: النمو الانفعالي لطفل المرحلة الابتدائية

1-مفهوم النمو الانفعالي:

عرف حامد زهران (1982) النمو الانفعالي على أساس أنه نمو الانفعالات المختلفة وتطورها مثل الحب والكره وغيرها من المشاعر المختلفة، بحيث ينمو السلوك الانفعالي في هذه المرحلة تدريجيا من ردود الأفعال العامة نحو سلوك انفعالي خاص متميز يرتبط بالظروف والمواقف والناس والأشياء (جاد، 2007، ص 35)

وفي تعريف آخر طلق عليه علماء النفس أنه أزمة الطفل الأولى حيث يبدأ الإنصدام بين الطفل وبيئته فيتأثر بالمناخ النفسي الذي ينشأ فيه، وتتسم فيها انفعالات الطفل بتناقض حب شديد وكراهية شديدة وخوف شديد وغيرة شديدة. (محمد وآخرون، 2008، ص 24)

وفي دراسة أخرى هو الجانب الذي يدرس الانفعالات المختلفة مثل الحب والغيرة والحزن والعدوان والخوف والكره والغضب والفرح والسرور والتوتر وزيادة التغيرات التي تطرأ على هذه الانفعالات عبر انتقال الفرد من مرحلة إلى أخرى من مراحل النمو المختلفة. (ازغول وآخرون، 2013، ص138)

وكذلك هو مرحلة من مراحل النمو تتميز هذه المرحلة بالحدة والتغير السريع وعدم الاستمرار إذ سرعان ما سينتقل الطفل من حالة انفعالية معينة إلى حادة مضادة لها وهكذا يتميز الطفل بقوة الانفعالات وعدم ثباتها. (أبو أسعد، 2015، ص 2)

ومن خلال ما سبق تعريفه نستنتج أن النمو الانفعالي له مفهوم واسع لأنه يشمل جميع الحالات الوجدانية بصورها المختلفة فهو الحب والحقد والفرح والحزن ...الخ. فهو تغير مفاجئ يشمل الفرد نفسيا وجسميا ويؤثر فيه ككل وفي سلوكه الخارجي وفي شعوره.

2-خصائص النمو الانفعالي:

- تتميز الانفعالات في هذه المرحلة مرحلة الطفولة المبكرة بالتغير السريع وعدم الاستقرار وترتبط في أول الأمر بالألم ويصدر منها سرعة انفعال الطفل وتتأثر بصحبته العامة والتعب وعلاقته بوالديه.
- شدة انفعال تكون راجعة لتمايز اختلاف القدرات الجديدة التي يكتسبها في هذا السن كالمشي واللغة والأكل كذلك عدم إدراكه للزمن يجعل طلباته لحاجات معينة وتتطلب إشباعا لا يحتمل التأخير.
- تظهر انفعالات مركزة حول الذات مثل: الخجل، الإحساس بالذنب، الشعور بالثقة بالنفس، لوم الذات، يزيد انفعالات الطفل في هذه المرحلة بالحدة والشدة والمبالغة فيها.
- كما تتميز أيضا بالتنوع والانتقال من انفعال إلى آخر بسرعة وتزداد الاستجابات الانفعالية اللفظية بدل الانفعالات الجسمية.

– معظم أنواع الانفعالات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة الحب يتعلم الطفل الصغير أن يحب الأفراد اللذين يحققون له الرضا أو الإشباع النفسي، وتوفر قدر من الحماية للطفل يعتبر ضروريا ومهما لوجوده ولصحته النفسية ولشعوره بنفسه وذاته.

– الغضب والعدوان يعتبر الغضب أكثر الانفعالات شيوعا في مرحلة الطفولة ويرجع ذلك إلى أن الطفل يتعرض للكثير من المواقف المثيرة للغضب من ناحيته.

– الغيرة والتنافس: الغيرة هي الشعور بغضب واستياء موجه نحو افرد الآخرين وهي استجابة حقيقية لفقدان حقيقي وفترة للتهديد بفقدان الحب وعادة ما يكون الموقف المثير للغيرة مثيرا اجتماعيا يتضمن أشخاص آخرين عادة من يشعر الطفل على العديد من العوامل كعمر الطفل وخبراته السابقة ومستوى نموه العقلي.

– يخاف طفل المدرسة من الأم والمثيرات الفجائية والعقوبة والمناظر غير المألوفة، أما الطفل الذي لا يخاف على الإطلاق فيعتبر طفلا شاذا أو غير طبيعي، لأن هناك الكثير من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الخوف والتي يجب أن يتعلمها الطفل إذ أن الخوف فيها يكون لمحافظة على الحياة. (طلبة، 2009، ص 60)

– يتميز طفل هذه المرحلة بقوة الانفعالات وكثرة تقلبها يبدأ الطفل في تمييز الأدوار بين الأم والأب والإخوة ويتقمص الشخص ويندرج الطفل في القدرة على تمييز السلوك المقبول وغير المقبول.

– في هذه المرحلة توضع البذور الأولى لملامح شخصية الطفل، فنمو الطفل انفعاليا يتوقف على أسلوب المعاملة التي يتلقاها.

– تظهر لدى الطفل حب السيطرة والأنانية والقيادة (عبد الرؤوف، 2019، ص14)

3-حاجات النمو الانفعالي:

3-1-الحاجة إلى الحب والحنان: وهي من اهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل إلى إشباعها فهو يحتاج إلى أن يشعر بأنه محبوب خاصة أمام الوالدين والإخوة والمربيين أيضا أنه يحبهم أيضا والحب المتبادل بينه وبين هؤلاء جميعا حاجة لازمة لحاجاته النفسية وهو يريد أن يعبر انه مرغوب فيه ويحتاج إلى الصداقة والحنان وإذا افتقد إلى هذه الحاجة فإنه يصبح سيء التكيف والتوافق ومضطربا نفسيا.

3-2-الحاجة إلى الأمن والطمأنينة: يحتاج الطفل طوال فترة طفولته إلى الشعور بالأمن وبأنه ينتمي إلى جماعة تحميه وتدافع عنه وتصد كل الأخطار التي قد يتعرض لها، فيشعره ذلك بالاستقرار النفسي والاطمئنان، ويساعد الطفل على ذلك دور الوالدين وأسلوب حياتهما وعلاقاتهما الأسرية التي يجب أن يسود فيها الاستقرار، والحرمان من إشباع هذه الحاجة تؤدي إلى شعور الطفل في المستقبل بعدم الاستقرار بالخوف من المستقبل وبعدم الاستقرار

بالخوف من المستقبل، والمعاناة من الصراعات النفسية الدائمة كنتيجة لذلك والطفل في الروضة يحتاج إلى الأمن والطمأنينة فلابد أن يحس أنه محمي من طرف المربيات. (قارة، 2012، ص 186)

3-3-الحاجة إلى الانتماء: الحاجة إلى الانتماء هي الدافع إلى تكوين علاقة بالبيئة والارتباط بالأقران، أي أن الطفل لابد أن يدرك من خلال تنشئة انتماؤه إلى الأشخاص كالآباء والمربيين والرفاق، كما أنه بحاجة إلى الانتماء إلى الأماكن التي يعيش فيها ويحبها كالبيت والمدرسة والوطن.

3-4-الحاجة إلى الشعور بالسعادة: يحتاج الطفل إلى الشعور بالسعادة من خلال سنواته الأولى بل انه يحتاج حقا إلى أن يعيش حياته سعيدا هادئ البال ومن اهم واجبات الآباء العمل على مساعدة أبناهم للعشور والوصول إلى السعادة فالشعور بالسعادة يجعل الطفل يفكر في الأخرين ويحاول إشعارهم بالسعادة في حين أن الحرمان منها يؤدي إلى التفكير في الذات ومحاولة الوصول إلى السعادة بأي ثمن على حساب الآخرين وعلى المعلم وكل العاملين بها توفير الجو الملائم لإسعاد الأطفال فكل شيء أو إحساس جميل يؤدي بالطفل إلى السعادة.

3-5-الحاجة إلى الشعور بالرضا عن الذات: إن إحساس الطفل بقيمته مرتبطة بتقدير الأفراد المحيطين به من أفراد أسرته ومربيه وزملائه مما يزرع فيه عنصر الثقة ويؤدي إلى احترام الغير، وإن الحاجة إلى الرعاية والتوجيه يكون خاصة من جانب الأم حتى تضمن للطفل تحقيق نمو سليم على المستوى النفسي خاصة، ويكون ذلك عن طريق تقبل الطفل والافتخار بوجوده وإحاطته بالحب وفي الروضة تنوب العربية عن الأم الحقيقية وتصبح هي الأم لفترة من الوقت كل يوم لذا فعليها إحاطة الطفل بالحب والرعاية والتوجيه كأنها أمه.

3-6-الحاجة إلى إرضاء الأقران: يحرص الطفل في سلوكه على إرضاء أقرانه مما يجلب له السرور ويكسبه حبهم وتقديرهم ويرحب به كعضو في جماعتهم، ويجب الاهتمام بإشباع هذه الحاجة عند الطفل بإتاحة فرص التفاعل الاجتماعي مع أقرانه والمشاركة معهم في اللعب والعمل في المدرسة يعطي الطفل الفرصة في المشاركة مع رفاقه وتكوين جماعات اللعب فيما بينهم في مختلف الأنشطة والألعاب الترفيهية. (قارة، 2012، ص 187)

4-أبعاد النمو الانفعالي

تتسع مدارك الطفل وآفاقه في مرحلة الابتدائية وتكون العوامل الخارجية ذات أثر مباشر عليه، كما يمكن أن تظهر عليه بعض السلوكيات غير الناضجة كالعدوان والغضب والإفراط في النشاط وسلوكيات مرتبطة بعدم الأمن كالخجل والقلق ومشكلات التعامل مع الزملاء والرفاق كالتنافس وصحبة السوء وسلوكيات اجتماعية كالكذب والسرقة والكلام البذيء والهروب من المدرسة، لكن هذه السلوكيات تبقى عرضة لنضج الطفل من جهة ولعلاقاته مع المحيط الاجتماعي من حوله من جهة أخرى، ما يجعل الطفل في هذه المرحلة عرضة لبعض المشكلات الانفعالية وسنتعرض فيما يلي لمظاهر النمو الانفعالي وأبعاده لدى الطفل في هذه المرحلة كما يلي:

1-الخوف:

هو حالة عاطفية يشعر بها الإنسان عندما يحس بوجود خطر حقيقي أو وهمي على ماله أو عرضه أو سمعته ولا ينحصر هذا الإحساس على الإنسان فقط بل يشعر به الحيوان أيضاً وهو "انفعال قوي غير سار، يشير إلى حالة من الترقب والتوجس وينتج عن الإحساس بوجود خطر ما موجود في الواقع، أو توقع حدوثه، ويعرف الخوف أيضاً بأنه انفعال يبدو في استجابة الفرد لمثيرات معينة، بالانسحاب أو بالهروب"(الكناني والموسوي، 1996، ص 03)

إن الخوف يعتبر استجابة طبيعية وضرورية تساعد الإنسان على تجنب الخطر وعندما يقوم المخ بإرسال إشارة إنذار في كل أنحاء الجسم لإطلاق هرمونات الضغط وإعداد العقل والجسم للتعامل مع أي خطر محتمل ولا أحد ولا حتى الطفل يستطيع العيش دون القدرة على الشعور بالخوف والاستجابة له وأنه بمثابة جرس إنذار، والأطفال يضربون هذا الجرس عادة و بوضوح و لعل ذلك يرجع إلى أنهم لا يستطيعون حماية انفسهم لدافعهم فهم يحتاجون إلى إنذار حتى تسرع إلى مساعدتهم ومن دلائل الخوف لا يستطيع الجسد ولا الدماغ تحمل ردود الأفعال الكيميائية لمدة طويلة، ومع ذلك فعادة لا تسبب الأحداث المخيفة المنفردة الأذى للطفل على المدى البعيد وإنما الذي يسبب المشكلات وهو تكرار مثيرات الخوف دون خجل و قد ينشأ عند الطفل خوف متزايد مستمر من مجموعة أحداث متسلسلة تبدوا أنها عادية فمثلا يأتي نحو طفلك قط كبير يقفز إليه، فيخاف الطفل منتظرا حل الأزمة ولكنك لا تلاحظ الإشارة التي أطلقها الطفل.

فمعظم الأطفال لهم مخاوف كثيرة ولكن بعضها قد يختفي وتحل محلها مخاوف أخرى، وكلما كبر الطفل فإن خياله وتفكيره ينموان فتتولد عنده مخاوف أخرى جديدة وتختفي غيرها، ويبقى البعض منها كالخوف من الكلاب أو المشي في الظلام، ولكن الطفولة الطبيعية تتغلب على الخوف بمرور الوقت، أما إذا استمر الخوف أو ازداد في القوة والرعب والهلع، مثل الخوف من ريشة تطير في الهواء، أو ذلك الطفل الذي يخاف من الماء ويرفض أن يشارك الأطفال ألعاب الماء بل يرفض أن يقترب من حمام السباحة ما يجعله أضحوكة أمام زملائه ، فعندها تكون حالة الطفل اقتربت من مرحلة الفوبيا وهذا يستدعي التدخل الاختصاصي للعلاج (الشربيني، 1994، ص301)

فالخوف هو استجابة لخطر آت من ظاهرة مرئية ومعروفه، ويمكن تقسيم أعراضه بوجه عام إلى قسمين كما ذكرها شيفر وميليمان:

1-1-الأعراض الظاهرية: وهي مجموعة من التغيرات الطبيعية التي تطرأ على الفرد ويمكن ملاحظتها مثل: ارتعاش الجسم، وشحوب اللون واصفرارا لوجه والذهول ونضوح قطرات من العرق على الوجه والاحمرار المفاجئ

في الوجه في كثير من الأحيان والقشعريرة وجفاف الفم لدرجة أنه قد تصعب حركة اللسان في داخله ما يعسر عملية النطق والتعب المفرط والشعور بالإعياء والارتباك.

1-2-الأعراض والآثار الداخلية: وتؤثر هذه الحالة الشعورية أيضا على داخل الإنسان ما يحدث فيه مجموعة من التغيرات التي تبرز في عدة صور وحالات مثل: اضطراب المزاج و اختلال الشهية كالشعور بالشبع مع وجود حالة الجوع والشعور بالحيرة وتقلص العضلات وعدم انتظام ضربات القلب وتقلص الأوتار الصوتية و ضعف المقدرة على التركيزو التمييز بوضوح واختلال الفهم والإدراك. (شيفر ومليمان، 1996، ص 130-131)

2-التنمر:

يعرف التنمر على أنه "التورط في الاضطهاد اللفظي أو الجسدي كالتهديدات ونشر الإشاعات وتدمير ملكية الآخرين، وأخذ ملكية الآخر وتعمد الثأر والانتقام" (أبو الديار، 2012، ص 15)

كما يعرف كذلك بأنه: "طريقة للسيطرة على الشخص الآخر وهو المضايقة الجسدية أو اللفظية مستمرة بين شخصين أو أكثر في القوة يستخدم فيها الشخص الأقوى طرق جسدية ونفسية وعاطفية ولفظية لإذلال شخص ما وإحراجه وقهره". (قطامي، 2009، ص 36)

يعرفه (ألويس) بأنه أفعال سالبة متعددة من جانب تلميذ أو أكثر بإلحاق الأذى بتلميذ آخر تتم بصورة متكررة وطوال الوقت ويمكن أن تكون هذه الأفعال السالبة بالكلمات مثلا أو بالتهديد، التوبيخ، الإغاظة والشتائم ويمكن أن تكون كذلك بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل والتكشير بالوجه والإشارات غير اللائقة بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابات لرغبته (مغار، 2015، ص512)

ويعرفه (آدمز) بأنه عبارة عن استغلال بعض الأطفال لقوتهم الجسدية أو شعبيتهم أو حتى سلاطة ألسنتهم، من أجل إذلال طفل آخر أو إخضاعه، وفي بعض الأحيان الحصول على ما يريدونه منه، ويمكن تصنيفه إلى تنمر مباشر أو غير مباشر، ومن أمثلة التنمر المباشر الدفع والعراك، والبغض ومن أمثلة التنمر غير المباشر، إثارة الشعب والإشاعات والثرثرة بألفاظ مؤذية (أبو الديار،2012، ص33)

ويعرفه ووك وزمالؤه (2002) بأنه: "تعرض فرد ما بشكل متكرر إلى سلوك سلبي من طرف أو أكثر، حيث يكون هذا السلوك متعمدا ويسبب الألم للضحية في المجال الجسمي أو اللفظي أو العاطفي أو النفسي، وهو يختلف عن السلوك العرضي أو العدواني، حيث لا يعدان استقواء، ولكي يكون السلوك استقواء يجب أن يكون حقيقيا ولا يكون فيه توازن بني المستقوي والمستقوى عليه، ولهذا لا يعد الصراع بني اثنين لديهما نفس القدرات الجسمية والعقلية استقواء. (الصبحيين والقضاة، 2013، ص 9)

5-العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي

يعد النمو الانفعالي عملية معقدة تتأثر بجملة من العوامل المتداخلة التي تعمل بشكل مباشر أو غير مباشر على تشكيل شخصية الفرد وانفعالاته. ومن أبرز هذه العوامل:

5-1-العامل الأسري:

يُعتبر العامل الأسري أحد الركائز الأساسية في النمو الانفعالي للفرد، إذ يُسهم في توفير الإشباع العاطفي والدفء النفسي الذي يحتاجه الطفل خلال مراحل نموه. فالأسرة المستقرة التي يسودها الحب والتقدير تساعد الطفل على تنمية الثقة بالنفس والتوازن الانفعالي، بينما تؤدي النزاعات الأسرية والحرمان العاطفي إلى ظهور مشكلات مثل القلق والانطواء (عبد الرحمن، 2016، ص 112).

5-2-العامل المدرسي:

يعد العامل المدرسي بيئة مؤثرة في صياغة الانفعالات، حيث توفر المدرسة فضاءً للتفاعل الاجتماعي يتيح للتلميذ فرص ضبط انفعالاته والتكيف مع الآخرين. وتشير الدراسات إلى أنّ المناخ المدرسي الإيجابي القائم على التشجيع والمساندة النفسية يقلل من حدة التوتر والاضطراب، في حين أن البيئة التعليمية الصارمة تُسهم في زيادة العدوانية والعزلة (مراد، 2019، ص 85).

5-3-العوامل الاجتماعية والثقافية:

تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دوراً محورياً في النمو الانفعالي، إذ تحدد القيم والمعايير الاجتماعية السائدة أنماط الاستجابات الانفعالية المقبولة. فالثقافات الجماعية مثلاً تُعزز ضبط الانفعالات أكثر من الثقافات الفردية التي تشجع على التعبير الحر عن المشاعر (فريد، 2020، ص. 64).

5-4-العوامل البيولوجية:

تشكل العوامل البيولوجية محددا مهما للنمو الانفعالي، إذ إن التكوين العصبي والغدد الصماء – خاصة الغدة الكظرية – يساهمان في شدة الانفعالات واستجاباتها. وتبرز الاختلافات الفردية في المزاج نتيجة للاستعدادات الوراثية والخصائص الفسيولوجية للفرد (الزبيدي، 2018، ص 47).

5-5-الخبرات الحياتية المبكرة:

تترك الخبرات الحياتية المبكرة بصمة واضحة على النمو الانفعالي، حيث إن تجارب الحرمان أو الإساءة في الطفولة ترتبط غالباً باضطرابات انفعالية لاحقة، في حين أن الخبرات الإيجابية مثل اللعب والدعم العاطفي تُنمّي مشاعر الأمن والطمأنينة (إبراهيم، 2021، ص 133).

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان حيث تمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعط منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. (محجوب، 1993، 235)

فهي تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من تلاميذ المرحلة المتوسطة وكذا أساتذة حصة التربية البدنية والرياضية لمناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة أسئلة وألفاظ القياس على عينة البحث كل هذا لإمكانية تعديل بعض الأسئلة غير الملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيد للدراسة الأساسية وشملت دراستنا الاستطلاعية على عينة قدرت ب 10 أساتذة للتربية بدنية ورياضية.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة المؤسسة المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادفتها
- التقرب من أفراد العينة
- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة.

2-مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة بابتدائيات دائرة سيدي عيسى بالمسيلة

2-2-المجال الزماني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 4 أشهر من بداية أفريل 2025 إلى غاية شهر جويلية 2025 وتنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من بداية أفريل حتى شهر ماي وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم المعلومات عن الإطار النظري لدراستنا.

المرحلة الثانية: شهر جويلية وقد خصصناها للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

3-المنهج المتبع في الدراسة:

تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة التي نحاول الوصول إلى تحقيقها فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، وذلك من خلال محاولة التعرف اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي نحو بيئة العمل.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه "المنهج الذي يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ". (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 29)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة استطلاعية نقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 35.)

4-ضبط متغيرات الدراسة:

إذا عرفنا اقترانا على مجموعة القيم التي يأخذها المتغير س وذلك على الصورة ص = ق (س) (فإننا نسمي س متغيرا مستقلا و ص متغيرا تابعا، حيث نحدد قيمة ص بمعرفة قيمة س، ولا يعني وجود مصطلح مستقل وتابع وجود علاقة سببية بينهما وقد يكون في العلاقة أكثر من متغير مستقل واحد مثل مستوى الطالب، في اقتران الطالب لسلعة ما نجد أنه يتوقف على عدة عوامل كالدخل، عدد المستهلكين والبيئة الاجتماعية لهم.

وفي البحوث عادة ما يشار إلى المتغير الذي يعتقد بأنه يتأثر أو يعدل ببعض المعالجات بأنه متغير تابع، بينما يشار إلى المتغير المستقل بأنه ذلك المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة ويقع تحت سيطرة الباحث (متغير المعالجة)، فعلى سبيل المثال إذا كان الباحث مهتما بأثر تطبيق الجودة في منشأة ما على زيادة حجم المبيعات فإن حجم المبيعات في هذه الحالة يعتبر متغيرا معتمدا على المتغير المستقل تطبيق أنظمة الجودة. (أبو زينة، 2006، ص 27-28)

-**المتغير المستقل:** هو المتغير أو العامل الذي يغير الباحث في مقداره ليدرس الآثار المترتبة على ذلك في متغير آخر. (دويدار، 2007، ص72)

والمتغير المستقل في بحثنا هو حصة التربية البدنية والرياضية.

-**المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتغير بتغير المتغير المستقل وهو ما ينعكس عليه آثار ما يحدث من تغير في المتغير المستقل، إذا كانت ثمة علاقة بين متغيرين (دويدار، 2007، ص 72)

والمتغير التابع في بحثنا هو مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر).

5-مجتمع وعينة الدراسة:

5-1-مجتمع الدراسة:

والمجتمع حسب تعريف Grawitz هو "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي ترتكز عليها الملاحظات". (أنجرس، 2004، ص29)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع دراستنا الحالية يتكون من مجموع معلمي التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي بدائرة سيدي عيسى والبالغ عددهم 56 معلم.

5-2-عينة البحث:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (زرواتي، 2008، ص122)

نظرا إلى حجم مجتمع الدراسة ونظرا إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت بـ30 معلم تربية بدنية ورياضية في الطور الابتدائي بدائرة سيدي عيسى اختيروا بطريقة عشوائية، وقد تم اعتماد العينة الاستطلاعية المقدر عددهم 10 معلمين نظرا لصغر حجم مجتمع الدراسة حيث تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية مسبقا قبل تطبيق الدراسة الأساسية.

خصائص عينة الدراسة:

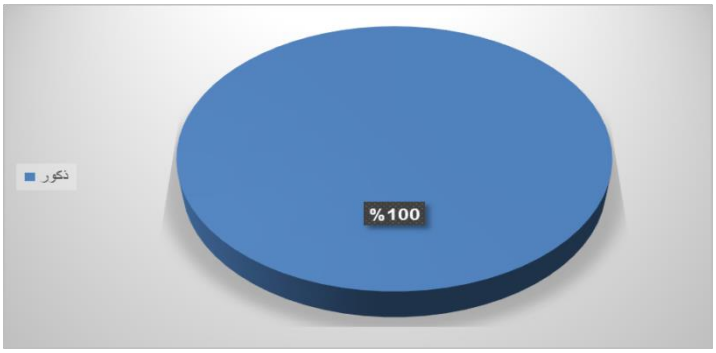
1-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	30	%100
أنثى	00	00
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (30) فردا، نلاحظ أن جلهم الذكور (10) **بنسبة 100%**، كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (01): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



2-السن:

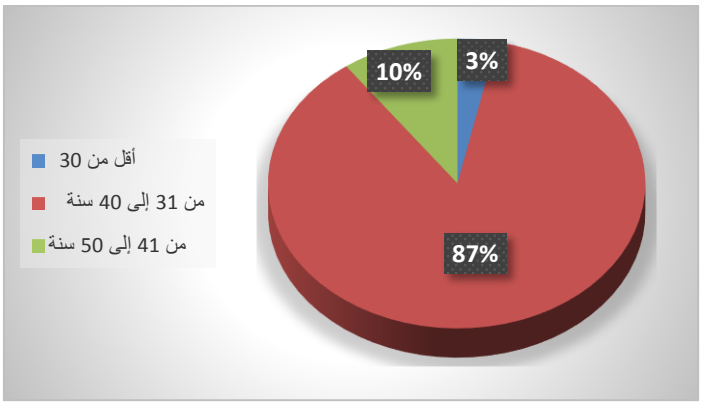
الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 30	1	%3,3
من 31 إلى 40 سنة	26	%86,7
من 41 إلى 50 سنة	3	%10
أكبر من 50 سنة	**00**	**%00**
المجموع	**30**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (30) فردا، نلاحظ أن (1) فرد واح عمره (أقل من 30) بنسبة بلغت **3,3** %، أما من تتراوح أعمارهم من **(من 31 إلى 40 سنة)** فقد بلغ عددهم **(26)** فرد بنسبة قدرت بـ **86,7%**، أما من تتراوح أعمارهم من **(من 41 إلى 50 سنة)** فقد بلغ

عددهم **(3)** فرد بنسبة قدرت بـ 10 %، أما من تتراوح أعمارهم من **(أكبر من 50 سنة)** فقد بلغ عددهم **(00)** فرد بنسبة قدرت بـ 00%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم (02): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن



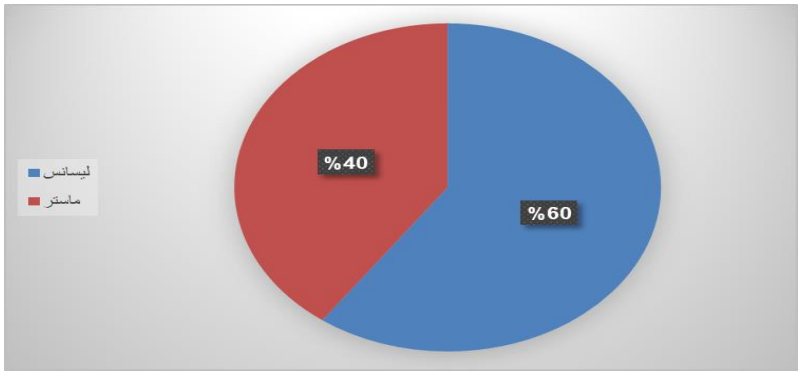
3-المؤهل العلمي:

الجدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل

المؤهل العلمي	التكرارات	النسبة المئوية
ليسانس	18	%60
ماستر	12	%40
المجموع	**30**	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (80) فردا، نلاحظ أن حجم ذوي المؤهل ليسانس فقدر بـ (18) **بنسبة 60%**، أما ذوي مؤهل ماستر فقد بلغ عددهم **(12)** بنسبة قدرت ب 40 **%**. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (03): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير ـ المؤهل



6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم وتتماشى مع هذا النوع من البحوث، ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

6-1-الدراسة النظرية: يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وكتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع، سواء كانت مصادر باللغة العربية أو الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع، وهذا كما سمح لنا بحصر الإشكالية وكذا بناء الاستبيان.

6-2-الدراسة التطبيقية:

-استمارة الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة البسيطة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

قام الباحث باستخدام استمارتي استبيان كما يلي:

حيث تم إعداد استبيان مكون من 20 سؤال، ويحتوي الاستبيان المعد على أسئلة مغلقة ذات بدائل موحدة، وقد استخدمنا مقياس ديكارت الخماسي حسب التنوع (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

وقد احتوى الاستبيان على محورين أساسيين:

المحور الأول: خاص بالبيانات الشخصية من 01 إلى 03.

المحور الثاني: خاص بأسئلة الاستبيان ويضم 24 سؤالا مقسمة إلى أربعة أبعاد كالآتي:

- البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي ويضم 12 أسئلة.

- البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي ويضم 12 أسئلة.

حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة ذوي الاختصاص والخبرة لتقديم آرائهم وتحكيم فقرات الاستبيان، ثم بعد ذلك قمنا بأخذ الملاحظات بعين الاعتبار وتم تعديل الاستبيان ليخرج في صورته النهائية التي تم توزيعها على عينة الدراسة.

7-خصائص أداة الدراسة:

7-1-الصدق:

تم حساب صدق استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

-**الطريقة الأولى: تم** حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

أولا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول رقم (04): يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي			البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي		
1	,950**	0,000	13	,789**	0,007
2	,889**	0,001	14	,945**	0,000
3	,887**	0,001	15	,817**	0,004
4	,879**	0,001	16	,916**	0,000
5	,848**	0,002	17	,950**	0,000
6	,786**	0,007	18	,840**	0,002
7	,846**	0,002	19	,831**	0,003
8	,965**	0,000	20	,886**	0,001
9	,875**	0,001	21	,889**	0,001
10	,954**	0,000	22	,919**	0,000
11	,929**	0,000	23	,810**	0,004
12	,892**	0,001	24	,783**	0,007

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,965**) في العبارة رقم (01) في محور (دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي) و(،783**0) في العبارة رقم (24) في محور (دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (05): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	,996**	0,000
البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	,997**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01)، حيث بلغت قيمها على التوالي (،996**/0،997**0) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

7-2-ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وأبعاده الفرعية

أبعاد استبيان _والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	0,975	12
البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	0,968	12
الدرجة الكلية لاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	0,986	24

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,968/0,975) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي ككل (0,986) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق.

8-الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدمنا في دراستنا هذه التقنيات الإحصائية لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، وارتأى الباحث إلى استعمال الوسائل الإحصائية المتمثلة في:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الأداة.
- المتوسط الحسابي: المعدل العام للبيانات الإحصائية التي تتعلق بالموضوع
- الانحراف المعياري: يبين تشبب إجابات عن وسطها الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان وكذا طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.
- اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك لحساب التوزيع الطبيعي.
- اختبار T.test

خلاصة:

إن الإجراءات المنهجية للدراسة ضرورية لعمل أي بحث فهي تعتبر بمثابة الدليل الذي يرسم معالم البحث البارزة وفق إجراءات منهجية، تتميز بالصرامة المنهجية والدرج في العمل للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفي هذا الفصل تم تحديد مجالات الدراسة مكانيا وزمانيا وبشريا.

كما تم تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة مع التعريف به وذكر المبررات التي دفعت بالباحث لاختيار هذا المنهج كما ذكر في هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية وكيفية القيام بها.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل عرض الجداول الإحصائية المتعلقة بمتغيرات فرضيات للدراسة، ثم تحليلها ومناقشتها.

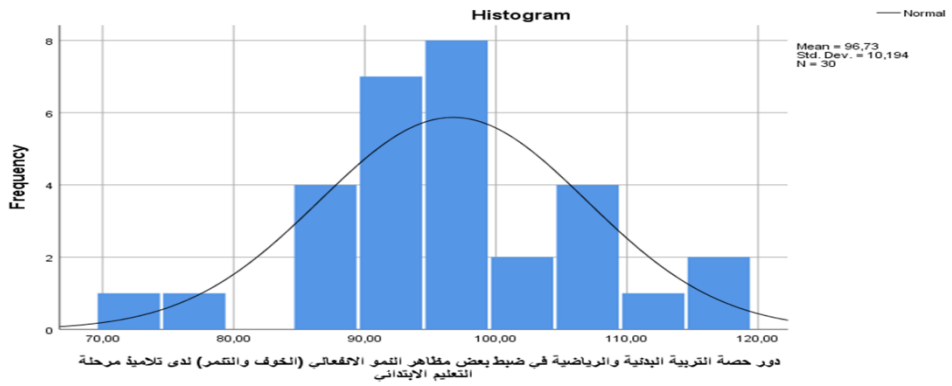
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب **أولا** التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في متغير **(دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي)**، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغيري الدراسة

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي	0,151	30	0,081	0,968	30	0,488	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختباري **كولموغروف سميرنوف، واختبار شابيروا** أن كل من القيمتين بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهما **متغير دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي** جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي **أساليب بارامترية.**

كما هو موضح في الشكال التالي:



شكل رقم (05) يوضح: التوزيع الطبيعي لبيانات متغير دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي

1-عرض نتائج الفرضيات:

1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وفيما يلي وصف لمستوى كل عبارة من عبارات المحور الأول وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح ترتيب عبارات محور دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف

الرقم	عبارات المحور الأول (دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال (معيار الحكم)	المستوى	الترتيب
01	يشعر التلميذ بالثقة عند المشاركة في الأنشطة الجماعية الرياضية بحصة التربية البدنية والرياضية	3,4333	1,43078	[4,2-3,4]	عالي	12
02	يعبر التلميذ عن نفسه بحرية داخل حصة التربية البدنية والرياضية	3,8000	1,12648	[4,2-3,4]	عالي	11
03	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خوفا من الفشل أمام الزملاء	4,0000	1,17444	[4,2-3,4]	عالي	10
04	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خجلا وارتباكا	4,0000	0,98261	[4,2-3,4]	عالي	8
05	تكسب حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ شجاعة أكبر في مواجهة التحديات	4,2000	0,99655	[5-4,2]	عالي جدا	4
06	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ترددا في المشاركة بمختلف الأنشطة التعليمية	4,0667	0,98027	[4,2-3,4]	عالي	7
07	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التغلب على خوفه من الجمهور	4,2333	0,56832	[5-4,2]	عالي جدا	2
08	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب الانسحاب من النشاطات بسبب الخوف	4,3333	0,54667	[5-4,2]	عالي جدا	1
09	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أكثر قدرة على التعبير عن آرائه بدون خوف	4,1667	0,46113	[4,2-3,4]	عالي	5
10	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في تعامله مع الضغوط بعد مشاركته في الأنشطة	4,2333	0,56832	[5-4,2]	عالي جدا	2
11	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على الشعور بالأمان النفسي	4,0000	0,74278	[4,2-3,4]	عالي	9
12	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يشعر بالراحة أثناء ممارسة الألعاب مع زملائه	4,1667	0,79148	[4,2-3,4]	عالي	6
المحور ككل		48,6333	6,89069	[50.4-40,2]	العالي	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور **الأول (دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف)** نلاحظ أن جميع العبارات تنتمي إلى مجال الموافقة حيث جاءت تنتمي إلى المجالين العالي والعالي جدا. حيث جاءت كل من العبارة رقم [5-7-8-10] تنتمي إلى المجال العالي جدل [4,2-5] حيث جاءت العبارة رقم (08) والتي نصت على: **(تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب الانسحاب من النشاطات بسبب الخوف)** في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (4,3333).

أما بالنسبة للعبارات التي جاءت تنتمي إلى المجال العالي [3,4-4,2] فهي العبارة رقم [01-2-3-4-6-9-11-12].

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور **الأول** والذي بلغ **(48,6333)** والذي ينتمي إلى المجال العالي [40,2-50.4] ومنه يمكن القول: أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور عالي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**

ولاختبار الفرضية الفرعية الأولى التي نصت على: "لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للمحور الأول مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف

دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
	48,6333	6,89069	**36**	**12,63333**	10,042	29	0,000	**دال**	العالي [40,2-50.4]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور **دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر الخوف** ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في **المحور الأول** بلغ (48,6333) درجة وبانحراف معياري قدره **(6,89069)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(36)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(12,63333)** درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [40,2-50.4] أي المجال العالي [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا

الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(10,042)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. ونسبة التأكد هي 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر عينة الدراسة.**

1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وفيما يلي وصف لمستوى كل عبارة من عبارات المحور الثاني وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح ترتيب عبارات محور دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر التنمر

الرقم	عبارات المحور الثاني (دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر التنمر)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال (معيار الحكم)	المستوى	الترتيب
س13	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل عدوانية مع زملائه داخل وخارج الملعب	4,1000	0,84486	[4,2-3,4]	عالي	4
س14	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من ضرب أو دفع زملائه أثناء اللعب	4,2000	0,66436	[4,2-3,4]	عالي	2
س15	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام القوة في اللعب مع زملائه	4,0667	0,78492	[4,2-3,4]	عالي	6
س16	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في السيطرة على تصرفاته العدوانية تجاه زملائه	3,8333	0,98553	[4,2-3,4]	عالي	10
س17	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام الكلام الجارح مع زملائه	4,2000	0,55086	[5-4,2]	عالي جدا	1
س18	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من تعابيره السلبية أو إهاناته بالكلام لزملائه	4,2000	0,66436	[5-4,2]	عالي جدا	2
س19	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ميلا إلى إزعاج الآخرين أو الإساءة لهم	3,8667	1,10589	[4,2-3,4]	عالي	9
س20	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يعبر عن نفسه بطرق غير عدوانية خلال النشاطات	3,7667	1,10433	[4,2-3,4]	عالي	12
س21	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على احترام زملائه وعدم التقليل من قيمتهم	4,1000	0,84486	[4,2-3,4]	عالي	4
س22	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقدير زملائه وعدم الاستهانة بقدراتهم الشخصية	3,8000	1,06350	[4,2-3,4]	عالي	11
س23	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقبل الفروقات بينه وبين زملائه	4,0667	0,82768	[4,2-3,4]	عالي	7
س24	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على فهم أهمية التعاون مع الزملاء	3,9000	0,60743	[4,2-3,4]	عالي	8
المحور ككل		48,1000	5,40976	[50.4-40,2]	العالي	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور **الثاني (دور حصة التربية البدنية والرياضية**

في ضبط بعض مظاهر التنمر) نلاحظ أن غالبية العبارات تنتمي إلى المجال العالي [3,4-4,2] وهي العبارات رقم [13-15-16-19-20-21-22-23-24] ما عدى العبارات رقم (14-17-18) فتنتمي إلى المجال العالي جدا **[5-4.2]** حيث جاءت العبارة رقم (17) والتي نصت على: **(تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام الكلام الجارح مع زملائه)** في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ **(4,2000)**.

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور **الثاني** والذي بلغ **(48,1000)** والذي ينتمي إلى المجال العالي [40,2-50.4] ومنه يمكن القول: أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور عالي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.**

ولاختبار الفرضية الفرعية الثانية التي نصت على: "لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للمحور الثاني مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر التنمر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر التنمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
	48,1000	5,40976	36	12,1000	12,251	29	0,000	دال إحصائيا	العالي [40,2-50.4]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور **دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر التنمر** ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في **المحور الثاني** بلغ **(48,1000)** درجة وبانحراف معياري قدره **(5,40976)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(36)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(12,10000)** درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [40,2-50.4] أي المجال العالي [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة **(t)** التي بلغت **(12,251)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (**α**=0.01)]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر عينة الدراسة.**

1-2-عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضـــية الثانية على: لحصـــة التربية البدنية والرياضـــية دور إيجابي في ضـــبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ولاختبار الفرضية الفرعية تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للاستبيان مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضـــح دور حصـــة التربية البدنية والرياضـــية في ضـــبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

الاستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
ككل	**96,7333**	**10,19443**	**72**	**24,73333**	13,289	29	**0,000**	**دال إحصائيا**	العالي [10.8-81,6]

حيث وبعد اســـتخراج المتوســـط الحســـابي والانحراف المعياري لاســـتبيان دور **حصـــة التربية البدنية والرياضـــية في ضـــبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** ومقارنته بالمتوســـط النظري تبين أن متوســـط درجات أفراد مجتمع الدراســـة في **الاســـتبيان ككل** بلغ **(96,7333)** درجة وبانحراف معياري قدره **(10,19443)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسـط الحسـابي المتحقق (المحسـوب) والمتوسط النظري البالغ **(72)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(24,73333)** درجة، كما أن المتوسط الحسـابي ينتمي إلى المجال [[81,6-10.8] أي المجال العالي [وباسـتخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسـيلة إحصـائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصـائيا بين كلا الوسـطين المحسـوب والنظري لصـالح المحسـوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة **(t)** التي بلغت **(13,289)** وهي دالة إحصـائيا عند مسـتوى الدلالة (α=0.01)]. ونسـبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نسـتنتج أن **لحصـة التربية البدنية والرياضـية دور إيجابي وعالي في ضـبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر عينة الدراسة.**

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** أي تحقق الفرضية البحثية.

يمكن تفسير هذه النتيجة عبر تداخل أربعة آليات تكاملية: أولها الآثار الفسيولوجية للتمرين على خفض تنشيط محور الإجهاد (مثل انخفاض مستويات القلق عبر إفراز الاندورفين وتنظيم الجهاز العصبي الودي)، وثانيها التعلم السلوكي من خلال التعرض المتكرر لمواقف تحدّ وتجاوزها داخل الحصة مما يقلل من حساسية الطفل لمثيرات الخوف، أما ثالثها فيتمثل في التعزيز الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل الجماعي التي تقلل الخوف من الرفض أو السخرية، وأخيرا زيادة الشعور بالكفاءة الذاتية والانتماء التي تعمل كعازل نفسي ضد الخوف والانسحاب، هذه الآليات تمكّن التلميذ من التعامل مع محفزات الخوف بطريقة أكثر توازنا وانضباطا، وهو ما يفسّر بلوغ التأثير مستوى إيجابي وعالي كما أظهرت النتيجة.

تتفق دراستنا مع ما توصَّلت إليه دراسة قندوز علي (2009) التي بينت أنَ النشاط البدني والرياضي يساهم في تهذيب الشخصية والتحكم في الانفعالات وزيادة الانضباط والاتزان لدى المراهقين، من خلال التحكم الأفضل في الميول والانفعالات نتيجة للممارسة الرياضية وهو ما يؤدي لخفض مظاهر الخوف لدى الأطفال.

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة بوشريط شهير (2023) التي أظهرت فروقا في الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي حسب خبرة ممارسة النشاط بين أطفال (9–10 سنوات)؛ إذ أنّ انتظام الممارسة وامتلاك خبرة رياضية يعززان قدرة الطفل على الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي، وهما عاملان يقللان بدورهما من مظاهر الخوف، هذا يدعم أهمية تكرار وحجم الممارسة في تعظيم الأثر الوقائي.

بالإضافة إلى اتفاقها مع نتائج دراسة مداني جمال الدين (2013–2014) حول تقليل القلق والتوتر لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا تصطف مع نتائجكم من حيث أن التربية البدنية تساهم في خفض عناصر القلق (المتعلّقة بالأداء والتمثّل أمام الآخرين)، ما يرفع احتمالية تعميم أثر الحصص الرياضية على تخفيف مظاهر الخوف بمختلف أنواعها وفي بيئات مدرسية مختلفة.

أما دراستا أيمن علي عبد الحميد وآخرون (2022) وبن العربي يحيى (2022) اللتان تناولتا أثر التربية الرياضية في الحدّ من التنمّر والسلوك العدائي"، تربطان بوضوح بين البيئة الحركية المدرسية وتنمية قيم التعاون

والاحترام والفِرقية؛ هذه المتغيرات الاجتماعية تقلل من مخاطر الخوف الاجتماعي (الخوف من السخرية أو الرفض) وتؤيد استنتاجكم بأن الحصة الرياضية تعمل كمساحة آمنة للتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

كما تتقاطع نتيجة دراستنا مع دراسة عبد العزيز الدويش (2018) التي أظهر أن برنامجا تربويا حركيا منظما يخفض القلق والخوف من الأداء ويحسّن ضبط الانفعالات لدى أطفال (7–10 سنوات). كذلك دراسة محمد الخضيري (2019) التي طورت برنامج ألعاب حركية تعاونية وأثبتت انخفاض الخوف من الرفض الاجتماعي تؤكد فعالية أنشطة مركَّزة ومصمَّمة خصيصا للتدخل الانفعالي والاجتماعي، وهو ما يسلط الضوء على أهمية تصميم الحصص وليس الاكتفاء بنشاط بدني عابر.

2-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** أي تحقق الفرضية البحثية.

تفسير أكاديمي للنتيجة وربطها بالدراسات السابقة

ويمكن تفسير هذه النتيجة من زاويتين متكاملتين: نفسية–فسيولوجية واجتماعية–تربوية، على المستوى النفسي والفسيولوجي تساهم الممارسة الحركية المنتظمة في تعديل استجابات التوتر والانفعال عبر إفراز ناقلات عصبية (مثل الإندورفين) وتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي مما يقلل الميل إلى التصرفات العدوانية المندفعة، أما على المستوى الاجتماعي والتربوي، فحصة التربية البدنية الرياضية تعمل كساحة تدريب اجتماعي تسمح للتلاميذ بتعلم قواعد التعاون، احترام الأدوار، حل النزاعات، وضبط الانفعالات أمام المواقف التنافسية أو المحرجة، وهي مهارات مباشرة تقلل من السلوكيات التنمرية (المادية واللفظية) أو تقلل من احتمال وقوعها.

اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة قندوز علي (2009) التي أشارت إلى قدرة النشاط البدني الرياضي على تهذيب الشخصية والتحكم في الميول والانفعالات وزيادة الانضباط والمسؤولية، فالآليات الأساسية المبيّنة فيها (تنمية ضبط النفس والانتماء إلى الجماعة واحترام قواعد السلوك) قابلة للتطبيق في السياق الابتدائي وتدعم تفسير أن الحصة الرياضية تساهم في تقليل مظاهر التنمر عبر بناء مستويات أعلى من الضبط الذاتي والانتماء الجماعي.

كما اتفقت مع دراسة بوشريط شهير (2023) التي أشارت أن فروق الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي حسب خبرة ممارسة النشاط أن انتظام الممارسة وخبرتها يزيدان من ثبات الطفل انفعاليا وقدرته على التكيف مع

جماعته؛ وهذان البعدان يقللان بدورهما من احتمال ممارسة التنمر أو الوقوع كضحية له، بالإضافة إلى دراسة ومداني جمال الدين (2013–2014) التي تدعم هذه النتيجة من زاوية تقليل القلق والتوتر والضغط النفسي، إذ يمكن اعتبار بيئات أقل قلقا وأقوى في التنظيم الانفعالي أقل خصوبة لظهور سلوكيات تنمرية.

كما تتماشى نتائج دراستنا أيضا مع نتائج دراسة أيمن علي عبد الحميد وآخرون (2022) وبن العربي يحي (2022) اللتين أبرزا دور حصة التربية البدنية والرياضية والفاعل المدرسي في الحد من التنمر عبر إجراءات تربوية واضحة (فرض قواعد، معاقبة السلوك المسيء، وتعزيز روح الفريق ومنع السخرية)، وهذا يشير إلى أن أثر حصة التربية البدنية والرياضية لا يقتصر على الجانب الفسيولوجي فحسب بل يعتمد أيضا على الممارسات الصفية والمنهجية التي يتبناها مدرس التربية البدنية داخل الحصة.

كما تدعم نتائج دراستنا كل من دراسة عبد العزيز الدويش (2018) ومحمد الخضيري (2019) اللتين توصلتا إلى أنه ليس كل نشاط بدني يحقق النتائج نفسها إنما الأنشطة المهيكلة والموجهة نحو التحكم الانفعالي، والألعاب الحركية التعاونية تظهر فعالية أعلى في خفض السلوكيات السلبية والخوف من الرفض وبالمقابل في الحدّ من التنمّر.

2–3–عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

من خلال تحقق الفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية فإن الفرضية العامة القائلة بأن تساهم التكنولوجيا الحديثة في إنجاح التظاهرات الرياضية قد تحققت.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** أي تحقق الفرضية البحثية.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال آليات نفسية واجتماعية وبيولوجية: أولا: تتيح الأنشطة البدنية متنفسا لتفريغ الطاقة والتوتر النفسي مما يقلل من تراكم الانفعالات السلبية ويخفض مستويات القلق والخوف؛ ثانيا: تعمل الألعاب والأنشطة الجماعية داخل حصص التربية البدنية على تدريب التلاميذ على قواعد التعايش الجماعي، احترام القواعد، والتعاون، مما يحد من سلوكيات التنمر عبر بناء مهارات تواصلية واجتماعية؛ وأخيرا، تساهم التربية الرياضية في تقوية الثقة بالذات وتنمية إحساس الكفاءة والسيطرة الذاتية لدى التلميذ، وهو ما يقلل بدوره من الانفعالات السلبية وسلوكيات العدوان أو الهروب.

تتوافق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة قندوز علي (2009) التي أشارت إلى أن الممارسة الفعلية للنشاط البدني الرياضي تساهم في تهذيب شخصية التلميذ والتحكم في الميول والانفعالات وزيادة الانضباط والاتزان، بالإضافة إلى نتائج دراسة بوشريط شهير (2023) التي توصلت إلى أن خبرة ممارسة النشاط الرياضي في سن مبكرة ترفع مستويات الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي؛ مما يبرر ملاحظة أنك رأيت أثرا عاليا عندما تكون هناك ممارسة منتظمة أو خبرة سابقة للنشاط البدني. بالتالي الخبرة والتواتر يظهِران كعاملين معززين لمدى فاعلية الحصة الرياضية في ضبط الانفعالات.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة مداني جمال الدين (2013–2014) التي أظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين في مستويات القلق النفسي والمعرفي مما يؤدي إلى أن الممارسات الرياضية تخفف مظاهر القلق، بالإضافة إلى دراستي أيمن علي عبد الحميد وآخرون (2022) وبن العربي يحيى (2022) اللتين توصلتا إلى أن تأثير حصة التربية الرياضية في تقليل سلوك التنمر المدرسي يتم من خلال ملاحظات سلوكية لمدرسي التربية الرياضية حول تطبيق العقاب التربوي وتعزيز روح الفريق تمنحان بعدا تطبيقيا لآليات التدخل داخل الحصة نفسها.

بالإضافة إلى توافق دراستنا مع دراسة عبد العزيز الدويش (2018) التي بينت أن برنامجا تربويا مبنيا على النشاط البدني المنتظم حسن الاستقرار الانفعالي وخفف الخوف من الأداء وتحسن التحكم في الغضب لدى الأطفال، وهذا يدعم مباشرة النتائج المتعلقة بانخفاض الخوف وسلوكيات عدوانية مثل التنمر.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

1-الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه وبعد المعالجة الإحصـــائية للبيانات وعرض للنتائج وتحليلها وتفســـيرها تم التوصل إلى مجموعة من النتائج نوجزها فيما يلي:

- لحصـــة التربية البدنية والرياضـــية دور إيجابي وعالي في ضـــبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- لحصـة التربية البدنية والرياضـية دور إيجابي في ضـبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2-الاقتراحات والتوصيات:

- إدماج برامج متخصـصـــة في التربية الانفعالية داخل حصـص التربية البدنية والرياضـية، من خلال أنشـطة حركية موجهة تهدف إلى تدريب التلاميذ على التحكم في الانفعالات وتقليل الخوف والتعامل مع المواقف المثيرة للتوتر.

- تعزيز التكوين البيداغوجي لأســاتذة التربية البدنية والرياضــية في مجالات علم النفس التربوي وإدارة الســلوك الصفي، بما يمكنهم من اكتشاف مظاهر الخوف أو التنمر لدى التلاميذ والتدخل التربوي المناسب لمعالجتها.

- تنويع الأنشـطة الرياضـية والحركية داخل الحصـة لتشـمل ألعابا جماعية وتعاونية، لما لها من دور في تقوية روح الفريق، والحد من السلوكيات العدوانية، وتوفير بيئة مدرسية آمنة ومحفزة للتلاميذ.

- التكامل بين التربية البدنية وباقي المواد الدراســية عبر برامج مشــتركة تُعنى بتنمية القيم الإيجابية كالاحترام، التعاون، والمواطنة، ما يعزز أثر الحصة الرياضية في بناء شخصية متوازنة.

- إجراء تقييم دوري للتلاميذ من الناحية الانفعالية والاجتماعية، باستخدام مقاييس علمية لرصد مستويات الخوف والتنمر، وتوجيه الأنشطة الرياضية وفقا لحاجاتهم الفعلية.

- إشراك الأولياء والمجتمع في دعم الأنشطة الرياضية المدرسية من خلال تنظيم أيام رياضية مفتوحة، أو برامج تحسيسية حول أهمية الرياضة في الوقاية من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

- تشـجيع البحث العلمي المسـتقبلي على تصـميم برامج تجريبية مطولة في المدارس الابتدائية، مع التركيز على قياس أثر التربية البدنية على مختلف أبعاد النمو النفسي والاجتماعي.

- تهيئة البنية التحتية والمرافق الرياضية داخل المدارس الابتدائية بما يتناسب مع احتياجات التلاميذ، لأن غياب الوسائل الملائمة يضعف من فعالية الحصة في تحقيق أهدافها التربوية والانفعالية.

خاتمة

خاتمة:

لقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على كونها مجالا لتنمية القدرات الحركية والبدنية لدى التلميذ، بل تتجاوز ذلك لتؤدي دورا محوريا في ضبط مظاهر النمو الانفعالي وفي مقدمتها الخوف والتنمر، وهي مشكلات شائعة في الوسط المدرسي الابتدائي، فالممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية داخل بيئة منظمة تتيح للتلاميذ فرصا متعددة لتفريغ شحناتهم الانفعالية والتخلص من القلق والتوتر، كما تساعدهم على اكتساب مهارات الضبط الذاتي، الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف مع الجماعة، وهذا ما يجعل من الحصة الرياضية فضاء تربويا متكاملا يساهم في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والوجدانية إلى جانب الجوانب البدنية.

وعليه، فإن حصة التربية البدنية والرياضية، إذا ما أُحسن التخطيط لها واستغلالها من طرف الأستاذ، يمكن أن تكون إحدى أهم الوسائل التربوية للوقاية من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية في الطور الابتدائي، بما يساهم في تهيئة جيل قادر على التفاعل الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين، كما أن النتائج المحققة تفتح المجال أمام صناع القرار التربوي والباحثين لمزيد من الاهتمام بهذا المجال، وإعادة النظر في مكانة التربية البدنية داخل المنهاج الدراسي، باعتبارها ركيزة أساسية في التنشئة الاجتماعية والنفسية السليمة للطفل.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل أداة استراتيجية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى التلميذ، وتعد استثمارا طويل المدى في بناء إنسان متكامل، قادر على مواجهة تحديات المستقبل بروح إيجابية وسلوك متزن.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم البصري (1976)، الطب الرياضي، ط1، دار الحرية للطباعة، بغداد
- إبراهيم، م. (2021)، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو الديار مسعد (2012)، سيكولوجية التنمر بين النظرية والعلاج، ط2، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت.
- أبو الديار مسعد نجاح (2015)، التنمر لدى ذوي صعوبات التعلم، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت.
- أجاثا باولي (1958)، النمو الطبيعي للطفل، ترجمة: وهيب سمعان وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أحمد زكي صالح (1965)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- أحمد عبد الله أحمد وفهيم مصطفى محمد (1988)، الطفل ومشكلات القراءة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة
- أحمد مختار العضاضة (1962)، العملية التطبيقية في المدارس الابتدائية التكميلية، ط.3، بيروت
- أرترجيتس وآخرون (1966)، علم النفس التربوي، ترجمة: عبد العزيز القوصي وآخرون، مكتبة النهضة العربية، القاهرة
- أسامة الحاد سعيد (2017)، النتاجات التربوية لمناهج التربية الرياضية وتطبيقها في المدارس الأساسية، دار المنهل، الكويت
- أمين أنور الخولي (2002)، أصول التربية البدنية والرياضية: المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي وآخرون (1998)، التربية المدرسية (دليل معلم الفصل والطالب التربية العملية)، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- بن عقيلية محمد (1997)، محاضرة حول بناء درس التربية البدنية والرياضة، ملحقة دالي إبراهيم، جامعة الجزائر
- جمال دفي (2015)، سيكولوجية اللعب ودورها في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال، إشراف برو محمد، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- جمعة سيد يوسف (2000)، الاضطرابات السلوكية وعلاجها، دار غريب، القاهرة
- حامد عبد السلام زهران (1995)، علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط 5.
- حسن منسي (1998)، علم نفس الطفولة، دار الكندي، عمان، ط1

- حلمي خليل (1985)، اللغة والطفل، دار النهضة العربية، بيروت، ط5
- رشـــيد زرواتي (2008)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم.الاجتماعية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر.
- الزبيدي، ع. (2018)، المدخل إلى علم النفس الفسيولوجي، عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- سلسلة علم النفس المعاصر (1986)، التلميذ في التعليم الأساسي، الإسكندرية.
- سلوى محمد عبد الباقي (2001)، اللعب بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، ط2
- صالح عبد العزيز (د ت)، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، ج2.
- عبد الرحمن الوافي (2003)، مدخل إلى علم النفس، دار هومة، ط7، الجزائر، ص 148
- عبد الرحمن، س. (2016)، علم نفس الطفل: الأسس النظرية والتطبيقية. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد العزيز القويصي (1952)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط 4
- عبد الفتاح محمد دويدار (2007)، أصول علم النفس المهني وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، مصر
- عثمان حسن عثمان (1998)، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل العلمية، منشورات الشهاب، الجزائر
- عزيز حنا وآخرون (د ت)، علم النفس والتعليم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
- عكي محمد اكلي (1996): محاضرة حول التخطيط السنوي، ملحقة دالي إبراهيم، جامعة الجزائر
- غســـان محمد صـــادق وفاطمة ياســـين الهاشـــمي (1988): الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، الجزائر.
- فايز محمد علي الحاج (1980)، بحوث في علم النفس العام، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط3
- فرانسيس عبد الأنوار (د ت)، التربية والمنهاج، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- فريد، أ. (2020). الثقافة والنمو النفسي الاجتماعي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- قحطان أحمد الظاهر (2009)، التوحد، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن
- قندز علي (2008–2009)، دور النشاط البدني الرياضـي التربوي في التخفيف من الاضـطرابات السـلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي، مذكرة ماجســتير معهد التربية البدنية والرياضــية جامعة شــلف، الســنة الجامعية.
- محمد الحماحمي (2005)، فلسفة اللعب، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط2
- محمد أماني وآخرون (2008): برامج الأطفال المحوسبة، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- محمد سـعيد عرضـي (1996)، أسـاليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضـية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتعريف، الإسكندرية
- محمد صالح الحثروبي (د ت)، الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي، دار الهدى، عين ميلة، الجزائر
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- محمد قاسم عبد الله (2010)، علم النفس النمو، دار الفكر، عمان، ط5، ص 389.
- محمد مصطفى زيدان (1966)، المدرسة الابتدائية: دراسة موضوعية شاملة، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- مداني جمـال الـدين (2013–2014)، "دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". رسالة ماجستير،
- مراد، ر. (2019). علم النفس التربوي: نظريات وتطبيقات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002)، إدارة البطولات والمنافسـات الرياضـية، الدار العلمية الدولية للنشـر، عمان، الطبعة الأولى.
- مصداع فاروق وآخرون (2004–2005)، مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام الباكالوريا الرياضية الجديدة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة الجزائر، الجزائر.
- مصطفى محمد الشعبني (1974): دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة، مصر.
- المنجد في اللغة والإعلام (1991)، منشورات دار المشرق، بيروت
- منى محمد علي جاد (2007): مناهج رياض الأطفال، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- موريس أنجرس (2004)، منهجية البحث في العلوم الإنسانية :تدريبات علمية، تر: بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر، الجزائر.
- وجيه محجوب (1993)، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج للنشر والتوزيع، بغداد.
- وزارة التربية الوطنية (1997)، من قضـايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية (2009)، السنة الخامسة ابتدائي، اللجنة الوطنية للمناهج، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر
- وزارة التربية الوطنية (مارس 2006)، المناهج والوثائق المرافقة، السـنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد، الجزائر.
- يوسف ميخائيل أسعد (2001)، الشباب والتوتر النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة

الملاحق

ملحق رقم (1): للاستبيان

الجمهورية الجزائرية الدمقراطية الشعبة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة موجه للتحكيم

تحية طيبة وبعد،

تندرج هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان "**دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي** "، ولأجل ذلك نضع بين أيديكم هذه الأسئلة كون أن هذا البحث يرتكز على مدى مساهمتكم في تحكيم بنود الاستبيان وإبداء آرائكم على أسئلة الاستمارة.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (x) أمام الخانة المناسبة لاختيارك

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	التخصص

السنة الجامعية: 2024-2025

طريقة القياس:

طريقة استبيان

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

المحور الأول: البيانات الشخصية
1-الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
2-السن: ليسانس ☐ ماستر ☐ ماجستير ☐
5-الخبرة المهنية:
أقل من 5 سنوات ☐ من 5-15 سنوات ☐ من 16-25 سنة ☐ أكثر من 25 سنة ☐

المحور الثاني: أسئلة الاستبيان

	البند	تقيس	لا تقيس	اقتراحات وتعديلات
البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي				
1	يشعر التلميذ بالثقة عند المشاركة في الأنشطة الجماعية الرياضية بحصة التربية البدنية والرياضية			
2	يعبر التلميذ عن نفسه بحرية داخل حصة التربية البدنية والرياضية			
3	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خوفا من الفشل أمام الزملاء			
4	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خجلا وارتباكا			
5	تكسب حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ شجاعة أكبر في مواجهة التحديات			
5	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ترددا في المشاركة بمختلف الأنشطة التعليمية			
6	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التغلب على خوفه من الجمهور			
7	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب الانسحاب من النشاطات بسبب الخوف			
8	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أكثر قدرة على التعبير عن آرائه بدون خوف			
9	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في تعامله مع الضغوط بعد مشاركته في الأنشطة			
10	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على الشعور بالأمان النفسي			

11	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يشعر بالراحة أثناء ممارسة الألعاب مع زملائه			
12	يشعر التلميذ بالثقة عند المشاركة في الأنشطة الجماعية الرياضية بحصة التربية البدنية والرياضية			
البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي				
1	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل عدوانية مع زملائه داخل وخارج الملعب			
2	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من ضرب أو دفع زملائه أثناء اللعب			
3	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام القوة في اللعب مع زملائه			
4	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في السيطرة على تصرفاته العدوانية تجاه زملائه			
5	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام الكلام الجارح مع زملائه			
6	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من تعابيره السلبية أو إهاناته بالكلام لزملائه			
7	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ميلا إلى إزعاج الآخرين أو الإساءة لهم			
8	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يعبر عن نفسه بطرق غير عدوانية خلال النشاطات			
9	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على احترام زملائه وعدم التقليل من قيمتهم			
10	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقدير زملائه وعدم الاستهانة بقدراتهم الشخصية			
11	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقبل الفروقات بينه وبين زملائه			
12	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على فهم أهمية التعاون مع الزملاء			

الملحق رقم 02: الاستبيان بعد التحكيم

الجمهورية الجزائرية الدمقراطية الشعبة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة استبيان

تحية طيبة وبعد،

تندرج هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان "**دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي**"، ولأجل ذلك نضع بين أيديكم هذه الأسئلة كون أن هذا البحث يرتكز على مدى مساهمتكم في الإجابة بكل صدق على أسئلة الاستمارة، كما نؤكد على أن إجابتكم ستظل سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية وشكرا على حسن تعاونكم.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (X) أمام الخانة المناسبة لاختيارك

إعداد الطالب: إشراف الدكتور:

زيان خالد بوجليدة حسان

السنة الجامعية: 2024-2025

المحور الأول: معلومات عامة

1-الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

2-السن: أقل من 30 ☐ من 31 إلى 40 سنة ☐ من 41 إلى 50 سنة ☐ أكبر من 50 سنة ☐

5-المؤهل العلمي: ليسانس ☐ ماستر

المحور الثاني: أسئلة الاستبيان

	البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
البعد الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر الخوف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي						
01	يشعر التلميذ بالثقة عند المشاركة في الأنشطة الجماعية الرياضية بحصة التربية البدنية والرياضية					
02	يعبر التلميذ عن نفسه بحرية داخل حصة التربية البدنية والرياضية					
03	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خوفا من الفشل أمام الزملاء					
04	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل خجلا وارتباكا					
05	تكسب حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ شجاعة أكبر في مواجهة التحديات					
06	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ترددا في المشاركة بمختلف الأنشطة التعليمية					
07	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التغلب على خوفه من الجمهور					
08	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب الانسحاب من النشاطات بسبب الخوف					
09	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أكثر قدرة على التعبير عن آرائه بدون خوف					
10	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في تعامله مع الضغوط بعد مشاركته في الأنشطة					
11	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على الشعور بالأمان النفسي					
12	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يشعر بالراحة أثناء ممارسة الألعاب مع زملائه					
البعد الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مظاهر التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي						
01	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل عدوانية مع زملائه داخل وخارج الملعب					
02	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من ضرب أو دفع زملائه أثناء اللعب					

03	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام القوة في اللعب مع زملائه					
04	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يظهر تحسنا في السيطرة على تصرفاته العدوانية تجاه زملائه					
05	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يتجنب استخدام الكلام الجارح مع زملائه					
06	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يقلل من تعابيره السلبية أو إهاناته بالكلام لزملائه					
07	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ أقل ميلا إلى إزعاج الآخرين أو الإساءة لهم					
08	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ يعبر عن نفسه بطرق غير عدوانية خلال النشاطات					
09	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على احترام زملائه وعدم التقليل من قيمتهم					
10	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقدير زملائه وعدم الاستهانة بقدراتهم الشخصية					
11	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على تقبل الفروقات بينه وبين زملائه					
12	تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على فهم أهمية التعاون مع الزملاء					

الملحق رقم 03: تصريح بالنزاهة العلمية

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

تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الطالب (ة): زياني خالد

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 207582007 الصادرة بتاريخ 2022/03/14

عن (دائرة / بلدية): المسيلة ولاية المسيلة

المسجل بقسم : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة :

ليسانس ☐ ماستر ☒ دكتوراه ☐

أصرح بشرفي بأنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة .

التاريخ 2025-03-03

توقيع المعني

رئيس المجلس الشعبي البلدي سيدي عيسى
وبتفويض من رئيس الدائرة الإقليمية

الملحق رقم 04: قائمة الأساتذة المحكمين

الجمهورية الجزائرية الدمقراطية الشعبة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة موجه للتحكيم

تحية طيبة وبعد،

تندرج هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان "**دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي** "، ولأجل ذلك نضع بين أيديكم هذه الأسئلة كون أن هذا البحث يرتكز على مدى مساهمتكم في تحكيم بنود الاستبيان وإبداء آرائكم على أسئلة الاستمارة.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (X) أمام الخانة المناسبة لاختيارك

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	التخصص
بن دحمان [illegible]	أستاذ التعليم العالي	تربية بدنية
د. فيصل تكركارت	محاضر أ	علوم اجتماعية رياضية
نايد عبد الرزاق	أستاذ	علم الاجتماع الرياضي

السنة الجامعية: 2024-2025

الملحق رقم 05: وثيقة الإيداع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
Université Mohamed Boudiaf- M'sila -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institut des Sciences et Téchniques des Activités Physiques et Sportives
قسم التربية البدنية
Département de l'éducation physique

يوم: 20/09/2024

استمارة إيداع مذكرة التخرج ماستر

نحن الأستاذ: ...لوصيف جمال.....

نسمح بإيداع موضوع التخرج بعنوان:

.....
دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر
السلوك العدواني (الخوف والتمرد) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي
دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة بئر العسل المسيلة

الطالب:

1- زيان خالد

تاريخ الإيداع: 20/09/ 2024

الأستاذ المشرف:

د/ لوصيف جمال

موافقة وإمضاء الأستاذ المشرف

ملخص الدراسة:

العنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي – دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات دائرة سيدي عيسى بولاية المسيلة

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

– محاولة معرفة فهم العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة وتطور الانفعالات لدى الأطفال.

– محاولة معرفة وتحديد مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تقليل معدلات الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

– محاولة معرفة وتحديد مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تقليل معدلات الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

– محاولة معرفة "دور حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تكونت من 30 أستاذ تربية بدنية ورياضية

أساليب جمع البيانات: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، معامل ألفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك، اختبار t.test

نتائج الدراسة:

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وعالي في ضبط بعض مظاهر الخوف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في ضبط بعض مظاهر النمو الانفعالي (الخوف والتنمر) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

– إدماج برامج متخصصة في التربية الانفعالية داخل حصص التربية البدنية والرياضية، من خلال أنشطة حركية موجهة تهدف إلى تدريب التلاميذ على التحكم في الانفعالات وتقليل الخوف والتعامل مع المواقف المثيرة للتوتر.

– تعزيز التكوين البيداغوجي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مجالات علم النفس التربوي وإدارة السلوك الصفي، بما يمكنهم من اكتشاف مظاهر الخوف أو التنمر لدى التلاميذ والتدخل التربوي المناسب لمعالجتها.

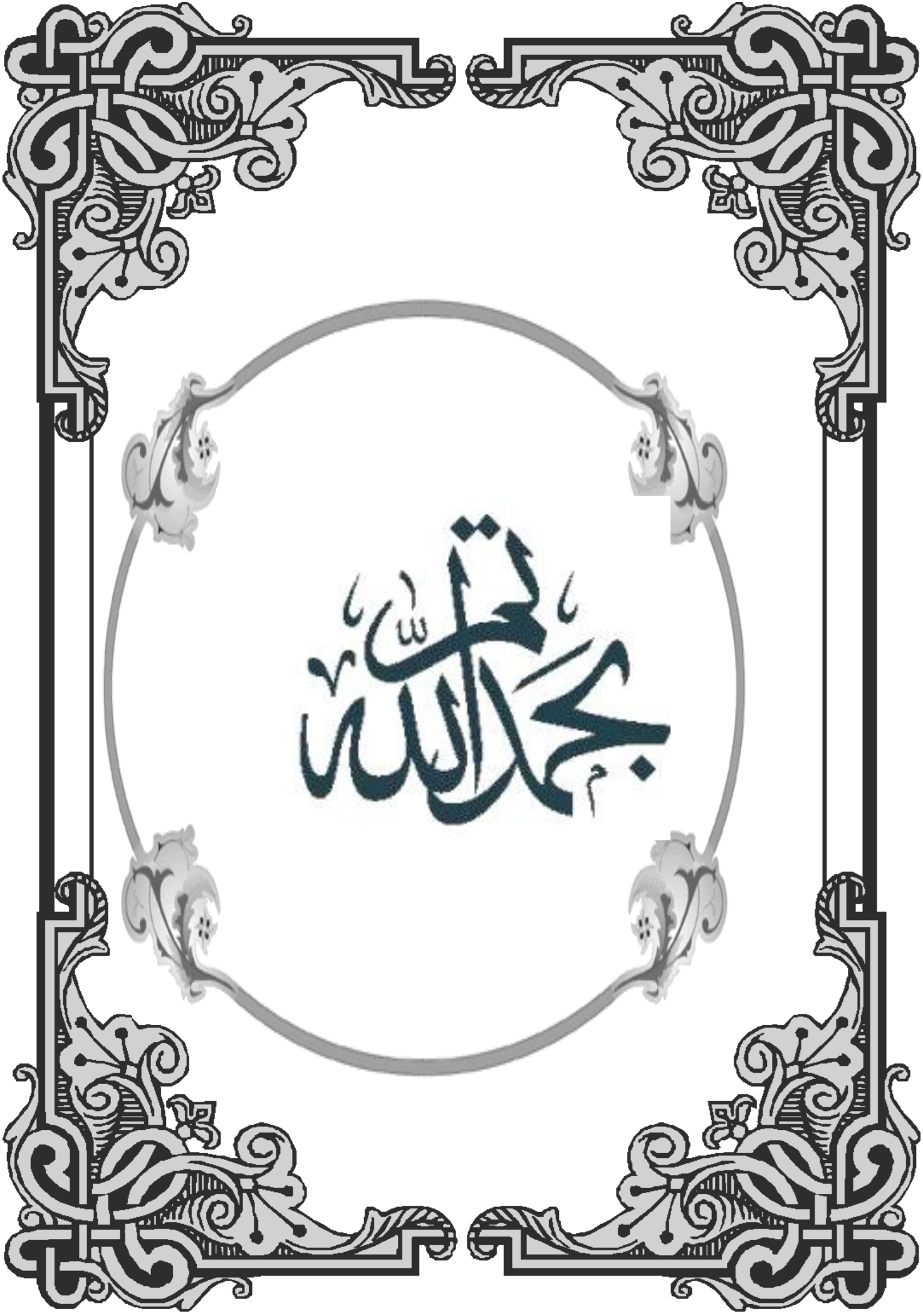
– تنويع الأنشطة الرياضية والحركية داخل الحصة لتشمل ألعابا جماعية وتعاونية، لما لها من دور في تقوية روح الفريق، والحد من السلوكيات العدوانية، وتوفير بيئة مدرسية آمنة ومحفزة للتلاميذ.

– التكامل بين التربية البدنية وباقي المواد الدراسية عبر برامج مشتركة تُعنى بتنمية القيم الإيجابية كالاحترام، التعاون، والمواطنة، ما يعزز أثر الحصة الرياضية في بناء شخصية متوازنة.

– إجراء تقييم دوري للتلاميذ من الناحية الانفعالية والاجتماعية، باستخدام مقاييس علمية لرصد مستويات الخوف والتنمر، وتوجيه الأنشطة الرياضية وفقا لحاجاتهم الفعلية.

– إشراك الأولياء والمجتمع في دعم الأنشطة الرياضية المدرسية من خلال تنظيم أيام رياضية مفتوحة، أو برامج تحسيسية حول أهمية الرياضة في الوقاية من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

– تشجيع البحث العلمي المستقبلي على تصميم برامج تجريبية مطولة في المدارس الابتدائية، مع التركيز على قياس أثر التربية البدنية على مختلف أبعاد النمو النفسي والاجتماعي.


بحمد الله تم