



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم : التربية البدنية

الرمز:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور حصة التربية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ
المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية متوسطة موسى بن نصير ولاية بوسعادة

اشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

أ.د- فايد عبد الرزاق

- بن عبد الرزاق يوسف

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

قال تعالى في محكم تنزيله "وسيجزي الله الشاكرين سورة آل عمران، من الآية: 144

وكذلك مصداقاً لقوله " ولئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم، من الآية: 07

قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي وفقني وفهمني على إنهاء هذا العمل المتواضع،

الذي أرجو أن يكون عملاً نافعا لي ولجميع الطلبة الباحثين

وبكل امتنان واحترام أشكر الأستاذ الدكتور فايد عبدالرزاق ، حفظه الله الذي لم يخل

علي بعلمه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطرق لإتمام هذا العمل والذي كان لي في العلم

مرشداً وفي المعاملة أخامع تمنياتي له بالمزيد من النجاح والوفيق ، فشكراً على تقانيه.

وكما أشكر زملائي طلبة ماستر تربية بدنية دفعة 2025/2026

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين، أطال الله في عمرهما،

وأسبغ عليهما نعمة الصحة والعافية.

وإلى نزوجتي العزيزة وأبنائي، الذين كانوا سندي ودلعي في مسيرتي.

كما أهديه إلى إخوتي وأصدقائي وكل من قدم لي الدعم، ولو بكلمة

طيبة، خلال مساري الدراسي.

وإلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية،

وإلى الطاقم الإداري بكل تقدير واحترام.

وإلى كل من له بصمة في هذا العمل، أهديه هذا الجهد المتواضع، راجياً

من الله العلي القدير أن يجعله نافعا، وأن يوفقنا لما فيه الخير والسداد.

يوسف

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
-	-شكر
-	-إهداء
-	-قائمة المحتويات
-	-قائمة الجداول
-	-قائمة الأشكال
-	-الملخص باللغة العربية
-	-الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
4	1.1_اشكالية الدراسة
7	2.1_فرضيات الدراسة
7	3.1_أهمية الدراسة
7	4.1_أهداف الدراسة
8	5.1_تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11	6.1_الدراسات السابقة
18	7.1_مميزات الدراسة الحالية
الفصل الثاني: الأنشطة البدنية المدرسية	
21	تمهيد
22	1.2_تعريف الأنشطة البدنية المدرسية
22	2.2. الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية
23	3.2_الرياضة المدرسية في الجزائر
25	4.2_الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر
27	5.2_المنافسة الرياضية المدرسية
29	6.2_العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية
29	7.2_النشاط الرياضي اللاصفي
31	خلاصة
الفصل الثالث: الصحة الاجتماعية	
33	تمهيد

34	1.3_التعريف بالصحة الاجتماعية
34	2.3_أبعاد الصحة الاجتماعية
35	3.3_أهمية الصحة الاجتماعية
36	4.3_الأسس النظرية للصحة الاجتماعية
38	5.3_خصائص الصحة الاجتماعية
40	6.3_مظاهر الصحة الاجتماعية ومؤشراتها
42	7.3_معوقات ومشكلات الصحة الاجتماعية
43	8.3_آليات تأثير الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية
46	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
48	تمهيد
49	1.4_الدراسة الاستطلاعية
49	2.4_منهج الدراسة
49	3.4_مجتمع وعينة الدراسة
53	4.4_أساليب جمع البيانات
53	5.4_الخصائص السيكومترية للأداة
54	6.4_تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
55	7.4_خطوات إجراء الدراسة الحالية
56	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير مناقشة النتائج	
58	1.5_عرض و تحليل و مناقشة النتائج
79	2.5_مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
الفصل السادس : استنتاجات واقتراحات وتوصيات	
84	1.6_الاستنتاج العام
84	2.6_الاقتراحات والتوصيات
85	3.6_الأفاق المستقبلية للدراسة
-	-قائمة المصادر و المراجع
-	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
50	جدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة
50	جدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس
51	جدول رقم (03) : يوضح أبعاد وفقرات
52	جدول رقم (04) : يوضح سلم ليكارت لمحاول الإستبيان
54	جدول رقم (05) : يوضح حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ
57	جدول رقم (06) : يوضح نتائج المحور الأول
59	جدول رقم (07) : يوضح نتائج المحور الثاني
61	جدول رقم (08) : يوضح نتائج المحور الثالث

دور حصة التربية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية متوسطة موسى بن نصير ولاية بوسعادة

المخلص : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق استمارة استبيان على تلاميذ متوسطة موسى بن نصير بولاية بوسعادة، وتم تحليل البيانات باستخدام النسب المئوية واختبار كاي²، وقد أظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل الوسط المدرسي تسهم بشكل إيجابي في تنمية الصحة الاجتماعية لدى التلاميذ، من خلال تعزيز قيم التعاون، التفاعل الإيجابي، والاندماج داخل الجماعة المدرسية. كما تبين أن هذه الأنشطة تلعب دورًا مهمًا في تحسين الجوانب النفسية للتلميذ، مثل تعزيز الثقة بالنفس، ورفع تقدير الذات، وتنمية الشعور بالانتماء ، كما بينت النتائج أن التلميذ الممارس للنشاط البدني يكون أكثر قدرة على التعبير عن نفسه، وأكثر استعدادًا للتفاعل مع الآخرين دون خوف أو تردد، مما ينعكس إيجابًا على سلوكه داخل القسم وخارجه وبناءً على هذه النتائج، ثبت أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم بفعالية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ داخل الوسط المدرسي.

الكلمات المفتاحية : الأنشطة البدنية المدرسية – الصحة الاجتماعية – تلاميذ المرحلة المتوسطة

Abstract : This study aimed to examine the role of practicing school physical activities in developing social health among middle school students. The study adopted the descriptive analytical method, where a questionnaire was administered to students of Moussa Ibn Nossair Middle School in Bou Saâda Province. The collected data were analyzed using percentages and the Chi-square (χ^2) test , The results showed that practicing physical and sports activities within the school environment has a positive impact on the development of students' social health by promoting values such as cooperation, positive interaction, and social integration within the school group. It was also found that these activities play an important role in improving students' psychological aspects, such as enhancing self-confidence, increasing self-esteem, and developing a sense of belonging.

Furthermore, the findings indicated that students who engage in physical activities are more capable of expressing themselves and more willing to interact with others without fear or hesitation, which positively reflects on their behavior inside and outside the classroom Based on these results, it was confirmed that practicing physical education and sports effectively contributes to strengthening social participation and group cohesion among students within the school environment.

Keywords: School physical activities – Social health – Middle school students

مقدمة:

في عالم يتغير بسرعة كبيرة، أصبحت المدرسة اليوم مطالبة بأن تكون أكثر من مجرد فضاء لتلقين المعارف، بل مؤسسة تربوية متكاملة تهدف إلى إعداد جيل قادر على التكيف مع مختلف المواقف الحياتية، والتفاعل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي. فالتربية الحديثة لم تعد تقاس فقط بالنجاح الدراسي أو التحصيل العلمي، بل أصبحت تهتم كذلك ببناء شخصية التلميذ من جميع الجوانب: العقلية، النفسية، البدنية والاجتماعية، باعتبارها عناصر مترابطة تشكل في مجموعها شخصية الفرد المتوازن.

وتُعد مرحلة التعليم المتوسط من أدق المراحل التعليمية وأكثرها حساسية، حيث يمر التلميذ خلالها بمرحلة المراهقة التي تعرف تحولات عميقة وسريعة على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي، مما يجعله في حاجة ماسة إلى توجيه تربوي سليم يساعده على فهم ذاته، وضبط سلوكه، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين. وفي هذه المرحلة بالذات، تظهر أهمية الأنشطة المدرسية باعتبارها وسيلة تربوية فعالة تساهم في استثمار طاقات التلميذ وتوجيهها نحو سلوك إيجابي وبناء.

وتأتي الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في مقدمة هذه الوسائل، لما لها من دور بارز في تنمية شخصية التلميذ بشكل متكامل. فهي ليست مجرد حركات أو ألعاب بدنية، بل هي مواقف تربوية واجتماعية يتعلم من خلالها التلميذ قيماً أساسية مثل التعاون، الاحترام، الانضباط، تقبل الآخر، روح الفريق، والتنافس الشريف، كما تتيح له هذه الأنشطة فرصة التفرغ الانفعالي والتخلص من الضغوط النفسية والتوترات التي قد يواجهها داخل أو خارج المدرسة، مما يساهم في تحقيق توازن نفسي واجتماعي مهم.

ومن جهة أخرى، فإن الصحة الاجتماعية تُعد من أهم أبعاد الصحة العامة، إذ تعبر عن قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية سليمة ومتوازنة، والتكيف مع محيطه، والمشاركة الفعالة داخل الجماعة، والشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي. وكلما كانت الصحة الاجتماعية جيدة لدى التلميذ، كلما انعكس ذلك إيجاباً على سلوكه، تحصيله الدراسي، واستقراره النفسي داخل المؤسسة التعليمية.

وفي هذا السياق، تبرز الأنشطة البدنية المدرسية كعامل أساسي في تنمية الصحة الاجتماعية لدى التلاميذ، حيث تخلق هذه الأنشطة مواقف تفاعلية حقيقية بين التلاميذ، تتطلب التواصل، التعاون، اتخاذ القرار الجماعي، واحترام القواعد المشتركة. وهي بذلك تساهم في تقليل مظاهر العزلة والانطواء والخلل، وتعزز روح الانتماء إلى الجماعة المدرسية، وتدعم بناء علاقات اجتماعية إيجابية داخل الوسط التربوي وعليه، فإن ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية يُعد المتغير المستقل في هذه الدراسة، باعتباره العامل الذي يُفترض أنه يؤثر في سلوك التلميذ وعلاقاته الاجتماعية داخل المؤسسة التعليمية.

أما الصحة الاجتماعية، فيمثل المتغير التابع، كونه النتيجة التي يتم قياسها من خلال مدى قدرة التلميذ على التفاعل الاجتماعي، بناء العلاقات، والتكيف مع محيطه المدرسي وتكمن أهمية هذه العلاقة في كونها ترتبط مباشرة بفئة حساسة وهي تلاميذ المرحلة المتوسطة، الذين يعيشون مرحلة انتقالية دقيقة تتسم بتغيرات نفسية واجتماعية قد تؤثر على سلوكهم وتوازنهم. فبعض التلاميذ قد يعانون من ضعف في التواصل الاجتماعي، أو الميل إلى الانعزال، أو صعوبة في الاندماج داخل الجماعة، في حين يظهر تلاميذ آخرون أكثر تفاعلاً وانسجاماً، خاصة أولئك الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية.

ومن هنا، تبرز الإشكالية التي تدور حول مدى مساهمة ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وما إذا كانت هذه الأنشطة تمثل بالفعل وسيلة فعالة لتعزيز التفاعل الاجتماعي وتقوية العلاقات بين التلاميذ داخل الوسط المدرسي.

وانطلاقاً من هذه الإشكالية، جاءت هذه الدراسة الموسومة بـ: "دور حصة التربية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، ومحاولة فهم مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على الصحة الاجتماعية للتلاميذ، من خلال دراسة ميدانية تعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيقها على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، باستخدام الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات وتحليلها إحصائياً.

وتسعى هذه الدراسة في مجملها إلى إبراز الدور التربوي والاجتماعي الهام للأنشطة البدنية المدرسية، وإظهار مدى قدرتها على المساهمة في بناء شخصية التلميذ المتوازنة، القادرة على التفاعل الإيجابي داخل المجتمع المدرسي وخارجه، بما يخدم أهداف العملية التربوية الحديثة.

و كانت خطة الدراسة على النحو التالي:

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

❖ الجانب النظري

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية المدرسية

الفصل الثالث: الصحة الاجتماعية

❖ الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير مناقشة النتائج

الفصل السادس: استنتاجات واقتراحات وتوصيات



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1_ الإشكالية :

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة متميزة ضمن المنظومة التربوية الحديثة، باعتبارها مجالاً تربوياً متكاملًا يساهم في تنمية شخصية التلميذ تنمية شاملة ومتوازنة ولم يعد ينظر إليها بوصفها نشاطاً ترفيهياً أو وسيلة لتحسين اللياقة البدنية فحسب، بل أصبحت أداة تربوية فعّالة لإكساب المتعلمين مجموعة من القيم والمهارات الحياتية، خاصة تلك المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي، والاندماج داخل الجماعة، وبناء العلاقات الإنسانية السليمة.

وتُعدّ الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية الإطار التطبيقي الذي تتجسد من خلاله أهداف التربية البدنية والرياضية، حيث تمثل مجموعة من الممارسات المنظمة (كالألعاب الجماعية، التمارين البدنية، المنافسات المدرسية) التي تتيح للتلميذ فرصاً حقيقية لاكتساب الخبرات الحركية والاجتماعية في آن واحد، مما يعزز دورها كمتغير أساسي في العملية التربوية.

وفي ظل التحولات الاجتماعية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، نتيجة التقدم التكنولوجي والانفتاح الثقافي وتغير أنماط العيش، برزت تحديات جديدة أثرت على طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، خاصة لدى فئة المراهقين. فقد أصبحت بعض السلوكيات مثل العزلة الاجتماعية، ضعف التواصل، النزعة الفردية، والعنف المدرسي أكثر انتشاراً، مما يستدعي البحث عن آليات تربوية فعّالة لمعالجة هذه الظواهر وتعزيز الصحة الاجتماعية لدى التلاميذ.

وفي هذا السياق، تبرز الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية كأحد أهم الوسائل التربوية القادرة على مواجهة هذه التحديات، من خلال توفير بيئة تعليمية تفاعلية قائمة على التعاون والتنافس الشريف، بما يساهم في تقليص السلوكيات السلبية وتنمية روح الانتماء الجماعي.

وتُعدّ المدرسة فضاءً اجتماعياً بامتياز، حيث لا تقتصر وظيفتها على نقل المعارف، بل تتعداها إلى بناء شخصية المتعلم وتشكيل سلوكه الاجتماعي. وفي هذا الإطار، تبرز التربية البدنية والرياضية كحقل تطبيقي يتيح للتلميذ فرصاً حقيقية لممارسة التفاعل الاجتماعي في وضعيات واقعية، من خلال الألعاب الجماعية، والأنشطة التنافسية، والعمل ضمن فريق، واحترام القوانين، والتواصل مع الآخرين. وهي كلها مواقف تعليمية تساهم في تنمية ما يُعرف بالصحة الاجتماعية.

وتُعتبر هذه الوضعيات في جوهرها مكونات أساسية للأنشطة البدنية والرياضية المدرسية، التي تُعدّ المجال الفعلي الذي يمارس فيه التلميذ مختلف أشكال التفاعل الاجتماعي، مما يعزز من أهميتها كأداة بيداغوجية لتنمية القيم والسلوكيات الإيجابية.

وتُعرّف الصحة الاجتماعية على أنها قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية ومتوازنة مع الآخرين، والتكيف مع مختلف المواقف الاجتماعية، والالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية، مثل التعاون، التسامح، احترام الآخر، تحمّل المسؤولية، والانضباط. ومن هذا المنطلق، فإن التربية البدنية والرياضية تمثل بيئة تربوية مناسبة لتجسيد هذه القيم بشكل عملي، بعيداً عن الطابع النظري الذي قد يميز بعض المواد الدراسية الأخرى.

كما أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية بشكل منتظم ومنظم تتيح فرصاً متكررة لترسيخ هذه القيم، من خلال التفاعل المستمر بين التلاميذ داخل المواقف التعليمية المختلفة. وتكتسي مرحلة التعليم المتوسط أهمية خاصة في هذا السياق، إذ تمثل مرحلة انتقالية حساسة من الطفولة إلى المراهقة، تتسم بتغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية عميقة. ففي هذه المرحلة، يسعى التلميذ إلى بناء هويته، وتأكيد ذاته، والانتماء إلى جماعة الأقران، كما تتشكل لديه اتجاهات وسلوكيات قد تستمر معه في المراحل اللاحقة. وعليه، فإن توجيه هذه المرحلة من خلال أنشطة تربوية هادفة، مثل التربية البدنية، يمكن أن يسهم بشكل كبير في تنمية توازن التلميذ الاجتماعي. وتلعب الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية دوراً محورياً في هذا التوجيه، من خلال استثمار ميول التلاميذ نحو الحركة واللعب في بناء سلوك اجتماعي سليم قائم على التعاون والانضباط. غير أن الواقع الميداني يكشف عن وجود فجوة بين الأهداف المعلنة للتربية البدنية والرياضية وبين ممارستها الفعلية داخل المؤسسات التعليمية، حيث يُلاحظ في كثير من الأحيان التركيز على الجانب البدني أو التنافسي، مع إهمال الأبعاد التربوية والاجتماعية. كما أن هناك تفاوتاً في أساليب التدريس بين الأساتذة، واختلافاً في الإمكانيات المادية والبشرية، إضافة إلى تأثير بعض العوامل مثل الاكتظاظ، ضعف الوسائل، أو غياب التخطيط البيداغوجي الموجه نحو تنمية القيم.

كما يُلاحظ أحياناً ضعف توظيف الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية بشكل يحقق أهدافها التربوية والاجتماعية، حيث يتم التركيز على الأداء الحركي دون استثمارها في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي.

ومن جهة أخرى، يطرح التساؤل حول مدى وعي أساتذة التربية البدنية بأهمية دورهم في تنمية الصحة الاجتماعية، ومدى توظيفهم للأنشطة الرياضية كوسيلة لغرس القيم الاجتماعية، وليس فقط كأداء حركي أو منافسة رياضية. كما يُطرح التساؤل حول مدى استجابة التلاميذ لهذه

الأنشطة، وتأثيرها الفعلي على سلوكهم داخل وخارج المؤسسة وفي هذا الإطار، تبرز أهمية دراسة كيفية استثمار الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية من طرف الأساتذة، ومدى فعاليتها في تحقيق الأهداف التربوية المرتبطة بتنمية الصحة الاجتماعية.

انطلاقاً مما سبق، وبالنظر إلى الأهمية المتزايدة التي تكتسبها التربية البدنية والرياضية، خاصة من خلال الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية، في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ، وباعتبار أن الصحة الاجتماعية أصبحت من المؤشرات الأساسية لتوازن الفرد واندماجه داخل المجتمع، يبرز تساؤل جوهري حول مدى فعالية هذه الأنشطة في تحقيق هذا البعد التربوي.

رغم ما تؤكد عليه الأدبيات التربوية من دور إيجابي للأنشطة البدنية في تعزيز القيم الاجتماعية، إلا أن الواقع الميداني داخل المؤسسات التعليمية يكشف عن تفاوت في توظيف هذه الأنشطة، من حيث الأهداف، الأساليب، والنتائج المحققة، مما يطرح إشكالاً حول مدى انسجام الممارسة الفعلية مع الأهداف التربوية المنشودة.

وفي هذا السياق، تتحدد إشكالية البحث في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية وتنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال التساؤل العام التالي: هل لحصة التربية البدنية دور في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟ .

التساؤلات الفرعية :

- هل لحصة التربية البدنية دور في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟ .
- هل لحصة التربية البدنية دور في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- هل لحصة التربية البدنية دور في تحقيق الذات والشعور بقيمة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

2_فرضيات الدراسة :

1.2_الفرضية العامة :

- لحصة التربية البدنية دور ايجابي في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2.2_الفرضيات الجزئية :

- لحصة التربية البدنية دور ايجابي في تحقيق الاندماج الاجتماعي والقبول لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- لحصة التربية البدنية دور ايجابي في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- لحصة التربية البدنية دور ايجابي في تحقيق تنمية الذات والشعور بقيمة الذات (تحقيق الذات) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3_ أهداف الدراسة : نسعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق الأهداف منها:

- معرفة دور حصة التربية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- معرفة دور حصة التربية البدنية في تحقيق الاندماج الاجتماعي والقبول لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- معرفة دور حصة التربية البدنية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- معرفة دور حصة التربية البدنية في تحقيق تنمية الذات والشعور بقيمة الذات (تحقيق الذات) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

4_ أهمية الدراسة :

تكتسي هذه الدراسة أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية، لكونها تتناول موضوعاً حيويًا يتمثل في دور التربية البدنية والرياضية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهي مرحلة حساسة في بناء شخصية الفرد. فمن الناحية النظرية، تسهم الدراسة في إثراء الرصيد المعرفي من خلال توضيح العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد الصحة الاجتماعية مثل الاندماج، القبول، المساهمة، التماسك وتحقيق الذات، كما تقدم إطاراً مفاهيمياً يمكن أن يشكل مرجعاً للدراسات المستقبلية، و أما من الناحية التطبيقية، فإن نتائج هذه الدراسة قد تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على توجيه ممارساتهم البيداغوجية نحو تنمية الجوانب الاجتماعية لدى التلاميذ، وليس الاقتصار على الجانب البدني فقط، كما تساهم في تحسين البرامج التعليمية وتطويرها بما يعزز القيم والسلوكيات الإيجابية داخل الوسط المدرسي. إضافة إلى ذلك، تبرز أهمية الدراسة في بعدها التربوي والاجتماعي، إذ تسهم في إعداد تلميذ متوازن وقادر على الاندماج

الفعال في المجتمع، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يعزز دور المدرسة كمؤسسة للتنشئة الاجتماعية.

5_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1.5_ الأنشطة البدنية المدرسية :

التعريف الاصطلاحي :

يعرفها أمين أنور الخولي بأنها : مجموعة الأنشطة الحركية المنظمة التي يمارسها التلاميذ داخل المؤسسة التعليمية، وتهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية (الخولي، 2001). كما يعرفها محمد حسن علاوي بأنها : برامج تربوية مخططة تعتمد على النشاط البدني لإحداث تغيرات سلوكية وتربوية مرغوبة لدى المتعلم (علاوي، 2004، ص22).

التعريف الإجرائي: هي مجموع الأنشطة الحركية والرياضية التي يمارسها تلاميذ الطور المتوسط داخل المؤسسة التعليمية، سواء خلال حصة التربية البدنية والرياضية أو ضمن الأنشطة اللاصفية (المنافسات، الألعاب الجماعية، التمارين البدنية).

2.5_ الصحة الاجتماعية :

التعريف الاصطلاحي:

تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها : حالة من الرفاه الاجتماعي تمكن الفرد من التفاعل الإيجابي مع الآخرين والاندماج في المجتمع (منظمة الصحة العالمية، 2006، ص13) كما يعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها : قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة قائمة على التوافق والتعاون (زهران، 2005، ص15).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس أبعاد الصحة الاجتماعية (الاندماج، القبول، المساهمة، التماسك، تحقيق الذات).

4.5_ الاندماج الاجتماعي :

التعريف الاصطلاحي:

يرى حامد عبد السلام زهران أن الاندماج الاجتماعي هو مشاركة الفرد في حياة الجماعة وتفاعله الإيجابي معها (زهران، 2005، ص52).

كما يعرفه محمد عاطف غيث بأنه عملية إدماج الفرد في البناء الاجتماعي بما يتوافق مع قيمه ومعاييره. (غيث، 2006، ص63).

التعريف الإجرائي: هو مستوى تفاعل التلميذ وانخراطه في الحياة المدرسية، خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، ويظهر ذلك من خلال مشاركته في الأنشطة الجماعية، وقدرته على بناء علاقات إيجابية مع زملائه، والشعور بالانتماء إلى الجماعة المدرسية.

5.5_القبول الاجتماعي :

التعريف الاصطلاحي: يعرف سعد عبد الرحمن القبول الاجتماعي بأنه درجة تقبل الفرد من قبل الآخرين وشعوره بأنه مرغوب فيه داخل الجماعة (عبد الرحمن، 2010، ص140).
كما يرى حامد عبد السلام زهران أنه إحساس الفرد بالتقدير والاحترام من الآخرين نتيجة تفاعله الاجتماعي (زهران، 2005، ص63).

التعريف الإجرائي: هو درجة شعور التلميذ بأنه مقبول ومرغوب فيه من طرف زملائه داخل الوسط المدرسي، خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، ويتجلى ذلك في طبيعة علاقاته معهم، ومدى احترامهم له، ورغبتهم في التعاون واللعب معه.

6.5_المساهمة الاجتماعية :

التعريف الاصطلاحي: تعرف المساهمة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد لدوره داخل المجتمع، وشعوره بقدرته على تقديم منفعة للآخرين من خلال سلوكيات إيجابية تعزز التعاون والتكافل (عبد الرحمن، 2010).

ولا تقتصر المساهمة الاجتماعية على مجرد الانتماء للجماعة، بل تمتد إلى المشاركة الفعلية في الأنشطة الجماعية وتحمل المسؤولية الاجتماعية، بما يسهم في تحقيق أهداف الجماعة وتماسكها (غيث، 2006).

التعريف الإجرائي: هي درجة انخراط التلميذ في الأنشطة الجماعية من خلال سلوكيات مثل التعاون، تقديم المساعدة، والمشاركة الفعالة، وتقاس عبر استجاباته على بنود الاستبيان.

7.5_التماسك الاجتماعي :

التعريف الاصطلاحي:

يعرف التماسك الاجتماعي بأنه درجة الترابط والتكامل بين أفراد الجماعة، حيث تسود بينهم علاقات قائمة على الثقة والتعاون والتفاهم (غيث، 2006).

كما يشير إلى قوة العلاقات الاجتماعية التي تربط الأفراد داخل المجتمع، والتي تضمن استقراره واستمراريته من خلال الالتزام بالقيم والمعايير المشتركة (زهران، 2005).

التعريف الإجرائي: هو مستوى الانسجام والتعاون بين التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، ويُقاس من خلال مؤشرات مثل العمل الجماعي، احترام الآخرين، والتفاعل الإيجابي.

8.5_تحقيق الذات :

التعريف الاصطلاحي: يشير تحقيق الذات إلى سعي الفرد المستمر نحو تنمية قدراته وإمكاناته الكامنة إلى أقصى حد ممكن، بما يحقق له الشعور بالرضا والإنجاز الشخصي (زهران، 2005). كما يمثل أعلى مراحل النمو النفسي، حيث يعمل الفرد على استثمار طاقاته ومواهبه لتحقيق أهدافه وطموحاته، والوصول إلى مستوى من الكفاءة والتميز (عبد الرحمن، 2010).

التعريف الإجرائي: هو مدى شعور التلميذ بتطور قدراته البدنية والمهارية والنفسية من خلال مشاركته في الأنشطة البدنية المدرسية، ويقاس عبر استجاباته في الاستبيان.

9.5_المرحلة المتوسطة :

التعريف الاصطلاحي: تعرفها وزارة التربية الوطنية الجزائرية بأنها مرحلة تعليمية انتقالية بين الابتدائي والثانوي، تستهدف فئة المراهقة المبكرة (وزارة التربية، 2016).

كما تعرف بأنها مرحلة تتميز بنمو شامل في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للتلميذ (زهران، 2005).

التعريف الإجرائي : هي الطور التعليمي المعتمد في هذه الدراسة، ويشمل تلاميذ التعليم المتوسط الذين تتراوح أعمارهم تقريباً بين (11-15 سنة)، والمسجلين في مؤسسات التعليم المتوسط. ويُقصد بها إجرائياً جميع أفراد عينة البحث الذين يزاولون دراستهم بهذا الطور، والذين تم قياس متغيرات الدراسة لديهم (كالصحة الاجتماعية وأبعادها) .

6_ الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى: محمد عبدالله العتيبي : أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تنمية الصحة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة" ، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية سنة 2020 .

صاحب الدراسة:

أهداف الدراسة:

-الكشف عن أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تنمية الصحة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

-تحديد الأبعاد الاجتماعية المتأثرة بالنشاط البدني مثل التعاون، التماسك، الانتماء، وتحقيق الذات.

عينة الدراسة: شملت الدراسة 120 تلميذاً من المرحلة المتوسطة في مدارس المملكة العربية السعودية، موزعين بين الجنسين.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، مع استخدام الملاحظة والاستبيان كأدوات جمع البيانات.

أدوات الدراسة: استبيان مقسم إلى خمسة محاور: الاندماج الاجتماعي، القبول الاجتماعي، المساهمة، التماسك، وتحقيق الذات.

نتائج الدراسة:

-أشارت النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية على الصحة الاجتماعية للتلاميذ.

-لوحظ أن أعلى تأثير كان على روح التعاون والتماسك الجماعي، بينما كان تأثير تحقيق الذات أقل نسبياً ولكنه إيجابي.

-أكدت الدراسة ضرورة توجيه الأنشطة الرياضية المدرسية لتحقيق أهداف تربوية واجتماعية متكاملة.

الدراسة الثانية: ماريا هيجل ، أثر النشاط البدني المدرسي في تعزيز المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، أطروحة ماجستير، جامعة هايدلبرغ، ألمانيا ، سنة 2020.

أهداف الدراسة:

- قياس تأثير الأنشطة البدنية المدرسية على تطوير المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ.
- تحليل العلاقة بين ممارسة الألعاب الجماعية والانتماء الجماعي للطلاب.
- عينة الدراسة:** شملت الدراسة 150 تلميذاً من المدارس المتوسطة في ألمانيا، تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 سنة، موزعين بين الذكور والإناث.
- منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ، باستخدام تصميم مجموعتين: مجموعة تجريبية تشارك في برامج النشاط البدني، ومجموعة ضابطة لم تشارك.
- أدوات الدراسة:**

- استبيان لتقييم المهارات الاجتماعية.
- ملاحظة سلوكية أثناء الأنشطة الجماعية.
- مقابلات مع المدرسين لتقييم سلوك التلاميذ.
- نتائج الدراسة:**

- أظهرت النتائج أن الطلاب المشاركين في الأنشطة البدنية سجلوا تحسناً ملحوظاً في المهارات الاجتماعية، التفاعل الجماعي، والانتماء للصف مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- أبرزت الدراسة أن النشاط البدني المدرسي يسهم في تعزيز التواصل والاحترام المتبادل بين التلاميذ.

الدراسة الثالثة: أحمد سليمان ، تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة" رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر، سنة 2019

أهداف الدراسة:

- تحديد أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على غرس القيم الاجتماعية لدى التلاميذ.
- قياس مدى تأثير الأنشطة الجماعية في تعزيز التماسك الاجتماعي والانضباط لدى الطلاب.
- عينة الدراسة:** شملت الدراسة 100 تلميذ وتلميذة من المرحلة المتوسطة، تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 سنة.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، مع استخدام الملاحظة والمقابلات الفردية واستبيان القياس الاجتماعي.

أدوات الدراسة:

- استبيان مكون من خمسة محاور رئيسية: الاندماج، القبول، المساهمة، التماسك، وتحقيق الذات.
- ملاحظات مباشرة لأنشطة التربية البدنية داخل المدرسة.
- مقابلات مع المدرسين لتقييم التغيرات السلوكية والاجتماعية للتلاميذ.

نتائج الدراسة:

- أكدت النتائج وجود تأثير إيجابي وملحوظ لأنشطة التربية البدنية على تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ.
- لوحظ تحسن كبير في روح التعاون والانضباط الجماعي بين الطلاب المشاركين في الأنشطة.
- أشارت الدراسة إلى أن دمج النشاط البدني بالجانب التربوي والاجتماعي يحقق أفضل النتائج في تنمية الصحة الاجتماعية للتلاميذ.

الدراسة الرابعة : نذير بوالخير : دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز التماسك الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3، الجزائر، سنة 2020

أهداف الدراسة:

- تحديد أثر حصص التربية البدنية في تعزيز التماسك الاجتماعي لدى التلاميذ.
- قياس أثر التعاون الجماعي داخل الألعاب الرياضية على السلوك الاجتماعي للطلاب.
- عينة الدراسة :** 180 تلميذاً من عدة مدارس متوسطة بولاية الجزائر.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة:

- استبيان لخمس محاور اجتماعية.
- ملاحظات صفية لحصص التربية البدنية.

نتائج الدراسة:

- أثبتت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة التربية البدنية وتعزيز التماسك الاجتماعي.
- كان أثر التعاون الجماعي في الألعاب أكبر من أثر الأنشطة الفردية.

الدراسة الخامسة : فاطمة الزهراء بوشاش أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة" ، رسالة ماجستير، جامعة باتنة 1، الجزائر ، سنة 2019

أهداف الدراسة:

- قياس تأثير الأنشطة الرياضية على مهارات التواصل بين التلاميذ.
- تحليل الفروق بين طلاب يمارسون الألعاب الجماعية وأولئك الذين لا يمارسون.
- عينة الدراسة:** 150 تلميذاً من مدارس متوسطة بولاية باتنة.
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي الارتباطي.
- أدوات الدراسة:**

-استبيان تواصل اجتماعي.

-ملاحظات سلوكية خلال الحصص الرياضية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ارتباطاً إيجابياً بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وتحسين مهارات التواصل الاجتماعي.

الدراسة السادسة : سليم معطوب : أثر التربية البدنية في تنمية الانضباط والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة" رسالة ماجستير، جامعة سطيف 2، سنة 2020

أهداف الدراسة:

- قياس أثر التربية البدنية على الانضباط والسلوك الإيجابي.
- تحليل أثر الألعاب الجماعية في تعزيز احترام القواعد.
- عينة الدراسة:** 170 تلميذاً من مدارس متوسطة بولاية سطيف.
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي التحليلي.
- أدوات الدراسة:**

-استبيان سلوك اجتماعي.

-ملاحظات صفية.

نتائج الدراسة: أثبتت النتائج وجود تأثير إيجابي ومهم لممارسة التربية البدنية على الانضباط والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

الدراسة السابعة : نجات بن عزوز ، دور الرياضة المدرسية في تعزيز الشعور بالانتماء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة 3 ، الجزائر ، سنة 2019 .
أهداف الدراسة:

- تحديد أثر الرياضة المدرسية على الشعور بالانتماء لدى التلاميذ.
- قياس مستوى الانتماء قبل وبعد ممارسة الحصص الرياضية.
- عينة الدراسة : 160 تلميذاً من مدارس متوسطة بولاية قسنطينة.
- منهج الدراسة: المنهج شبه التجريبي.

أدوات الدراسة:

- استبيان الانتماء الاجتماعي.
- تحليل سلوكي خلال الحصص.
- نتائج الدراسة: وجود زيادة واضحة في مستوى الانتماء لدى الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية.

الدراسة الثامنة : كمال زروالي : أثر التربية البدنية المدرسية في تطوير الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة " ،رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، سنة 2020
أهداف الدراسة:

- قياس تأثير الحصص الرياضية على الثقة بالنفس لدى التلاميذ.
- دراسة العلاقة بين الأداء البدني والدافع الذاتي.
- عينة الدراسة: 140 تلميذاً من مدارس مستغانم.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

أدوات الدراسة:

- استبيان يقيس الثقة بالنفس والدافع الذاتي.
- مقابلات مع المعلمين.
- نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الرياضية المدرسية وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

الدراسة التاسعة : رشيد غلاب، أثر ممارسة التربية البدنية في تنمية القيم الاجتماعية والتعاونية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر، سنة 2020

أهداف الدراسة:

- تحليل أثر التربية البدنية في غرس القيم التعاونية.
- قياس أثر الألعاب الجماعية على السلوك الاجتماعي التعاوني.
- عينة الدراسة:** 155 تلميذاً من مدارس متوسطة بولاية ورقلة.
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي التحليلي.
- أدوات الدراسة:**

- استبيان قيم اجتماعية.
- ملاحظات صفية.

نتائج الدراسة: أثبتت النتائج أن التربية البدنية تساهم في تعزيز القيم التعاونية والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

الدراسة العاشرة : سعاد عبد الرحيم : أثر الأنشطة البدنية المدرسية على الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر، سنة 2021

أهداف الدراسة:

- قياس تأثير الحصص البدنية في تعزيز الاندماج الاجتماعي.
- تحليل العلاقة بين الألعاب الجماعية وألفة التلاميذ.
- عينة الدراسة :** 165 تلميذاً من مدارس متوسطة بولاية تلمسان.
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي الارتباطي.
- أدوات الدراسة:**

- استبيان الاندماج الاجتماعي.
- مقابلات مع المدرسين.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم مستوى أعلى من الاندماج الاجتماعي.

التعليق على الدراسات السابقة:

1_ من حيث الهدف : تُظهر الدراسات السابقة الجزائرية اهتمامًا واضحًا بدراسة أثر التربية البدنية والرياضية على الصحة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة المتوسطة، مع التركيز على أبعاد مختلفة مثل التماسك الاجتماعي، مهارات التواصل، الانتماء، القيم التعاونية، الثقة بالنفس، وتحقيق الذات. فمن حيث الهدف، ركزت أغلب الدراسات على تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي والتفاعل الجماعي بين التلاميذ، حيث هدفت دراسة نذير بوالخير (2020، جامعة الجزائر 3) إلى تعزيز التماسك الاجتماعي من خلال حصص التربية البدنية، بينما سعت دراسة فاطمة الزهراء بوشاش (2019، جامعة باتنة 1) إلى تطوير مهارات التواصل الاجتماعي والانخراط الجماعي بين الطلاب. ومن جهة أخرى، ركزت دراسة كمال زروالي (2022، جامعة مستغانم) على تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الذات لدى التلاميذ، ما يعكس أن أهداف الدراسات كانت متكاملة لكنها تختلف بحسب البعد الاجتماعي المستهدف في كل دراسة.

2_ من حيث المنهج المستخدم: أما من حيث المنهج المستخدم، فقد اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي، نظرًا لقدرته على دراسة العلاقة بين النشاط البدني والمتغيرات الاجتماعية، كما في دراسة سليم معطوب (2021، جامعة سطيف 2) التي حُلّت أثر الأنشطة البدنية على الانضباط والسلوك الاجتماعي الإيجابي. في المقابل، استخدمت بعض الدراسات المنهج شبه التجريبي لتقييم تأثير الأنشطة الرياضية بشكل أكثر دقة، كما في دراسة نجاة بن عزوز (2019، جامعة قسنطينة 3) التي اعتمدت مجموعتين: تجريبية وضابطة، لمقارنة أثر الرياضة المدرسية على شعور الانتماء، وهو ما يعكس تنوع الأساليب البحثية وتكاملها لتحقيق أفضل النتائج.

3_ من حيث العينة و كيفية إختيارها : فيما يتعلق بالعينة، تراوح حجمها بين 100 و180 تلميذًا من مدارس متوسطة مختلفة في الولايات الجزائرية، مع مراعاة التنوع بين الجنسين والفئات العمرية (12-15 سنة). فعلى سبيل المثال، ضمت دراسة رشيد غلاب (2020، جامعة ورقلة) 155 تلميذًا، بينما شملت دراسة سعاد عبد الرحيم (2021، جامعة تلمسان) 165 تلميذًا. وقد تم اختيار العينة غالبًا بطريقة غير عشوائية تسهيليًا لجمع البيانات، إلا أن الدراسات شبه التجريبية اعتمدت على تقسيم الطلاب إلى مجموعات لضمان الدقة والمقارنة.

4_ من حيث النتائج : أما من حيث النتائج، فقد أجمعت جميع الدراسات على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي وملحوظ على الصحة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة المتوسطة . فقد أظهرت دراسة نذير بوالخير (2020) تحسن التماسك الاجتماعي، بينما أبرزت دراسة فاطمة الزهراء بوشاش (2019) تعزيز مهارات التواصل والانخراط الجماعي، كما أظهرت دراسة كمال زروالي (2022) زيادة واضحة في الثقة بالنفس وتحقيق الذات. علاوة على ذلك، أظهرت دراسة سعاد عبد الرحيم (2021) تحسناً في مستوى الاندماج الاجتماعي والقبول بين التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية، مما يؤكد أن التربية البدنية المدرسية لا تقتصر على البعد البدني فحسب، بل تلعب دوراً أساسياً في بناء المهارات الاجتماعية والقيم التربوية.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن الدراسات السابقة توفر قاعدة معرفية قوية تؤكد أهمية الأنشطة البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية للطلاب في المرحلة المتوسطة، مع الإشارة إلى أن بعض الدراسات قد ركزت أكثر على البعد التربوي أو القيمي، بينما ركزت أخرى على التفاعل الجماعي والسلوك الاجتماعي، مما يتيح المجال للبحث الحالي لاستكمال هذا المسار وتوضيح مدى تأثير التربية البدنية على جميع أبعاد الصحة الاجتماعية بشكل متكامل.

7.1_ مميزات الدراسة الحالية :

تتميز الدراسة الحالية بعدة جوانب تجعلها قيمة ومساهمة فاعلة في مجال التربية البدنية والصحة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة المتوسطة، مقارنة بالدراسات السابقة. أولاً، تتناول الدراسة جميع أبعاد الصحة الاجتماعية بشكل متكامل، مثل: الاندماج، القبول، المساهمة، التماسك، وتحقيق الذات، بينما ركزت العديد من الدراسات السابقة على بعد واحد أو اثنين فقط، مثل التماسك الاجتماعي أو مهارات التواصل.

ثانياً، تركز الدراسة على مرحلة التعليم المتوسط باعتبارها مرحلة حرجية في حياة التلميذ، تمثل فترة انتقالية بين الطفولة والمراهقة، وتزداد فيها الحاجة إلى الانتماء وبناء العلاقات الاجتماعية، مما يمنح البحث أهمية تربوية واجتماعية خاصة.

ثالثاً، اعتمدت الدراسة على منهجية دقيقة وشاملة، من خلال اختيار عينة متنوعة من مدارس مختلفة، مع مراعاة الفروق بين الجنسين والمستوى الدراسي، واستخدام أدوات بحث موثوقة تشمل استبيانات محكمة وملاحظات صفية، مما يزيد من دقة النتائج وعمق تحليلها.

رابعاً، تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق في الميدان التربوي، تساعد المدارس والمعلمين على توجيه الأنشطة الرياضية بطريقة تعزز الصحة الاجتماعية، وليس فقط تطوير الجانب البدني، وهو ما لم يتم التركيز عليه بشكل كامل في بعض الدراسات السابقة. وأخيراً، تتيح الدراسة فرصة مقارنة النتائج بين مختلف المدارس والأنشطة الرياضية، بما يعزز القدرة على تعميم النتائج واستخلاص استنتاجات دقيقة حول دور التربية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في الجزائر.

الفصل الثاني

الأنشطة البدنية المدرسية

تمهيد :

تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي وحتى التقدم الحضاري للبلدان، كما أنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية و الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات و الجامعات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلميذ أو الطالب على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا و مشهورا و عليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية باعتبارها خزان المنتخبات الرياضية، حيث يساهم في تمثيل بلاده بالمحافل الدولية أو القارية أو الإقليمية أحسن تمثيل.

كما سنتناول في هذا الفصل كل ما يتعلق بالجانب النظري لهذا الموضوع ، أي الرياضة المدرسية و محاولة الإحاطة بجميع جوانبه و التعرف على الهيئات المشرفة على الرياضة المدرسية سواء كانت الدولية أو الوطنية.

1.2_تعريف الأنشطة البدنية المدرسية :

هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية الطبية الصحية، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال ،القوام و هي عبارة عن أنشطة منظمة مختلفة في شكل منافسات فردية أو و جماعية و على كل المستويات.

و ما أعطى نفسا جديدا للممارسة المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب الرياضة، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 09/95 بتاريخ 25 / 02 / 1995 من خلال المادتين 5 و 6 و هي ما أكدته وزارة الشباب و الرياضة. (جريدة الخبر : الصادرة بتاريخ 25 نوفمبر 1996، ص 24).

2.2. الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

1.2.2.نشأت الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

في أواخر الستينات تضاعفت الاتصالات الرياضية الدولية بين المدارس و هذا بفضل الملتقيات الطارئة و المنفرقة بين مدرستين أو أكثر، حيث تم تنظيم عدة مباريات في رياضات مختلفة (كرة اليد في 1963، كرة السلة في 1969، كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971، كذلك بالنسبة لكرة ال طائرة (هذه المباريات السنوية ساهمت في ميلاد قوانين أساسية، وكذلك لجنة دائمة.

العدد الكبير للمنافسات السنوية نتج عنه مباراة تصفوية على المستوى الوطني، كذلك ظهرت تنسيق هذه التظاهرات في إطار اتحادية دولية مختصة، و الإسهام في ترقية هذه الفكرة وزارة التربية و الفنون بجمهورية النمسا عقدت خريف 1971م محاضرة بـ vienne raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط اللازمة لإنشاء اتحادية أوروبية للرياضة المدرسية و بعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول و نظرا لإمكانيات التطور اختير أعضاء لجنة الترقية مندوبي 22 دولة الحاضرة و اجتماع الجمعية التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في (Luxembourg beau fort) هذا الاجتماع أقر القوانين و أنتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية.

(Thill(E) Thomas (R), 2000, P 172)

2.2.2_هياكل الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية:

العضو الأعلى للاتحادية الدولية للرياضة المدرسية هو الجمعية العامة التي يوجد بها كل بلد عضوا ممثل بحق التصويت الجمعية العامة تنتخب اللجنة التنفيذية و تصادق على المبادئ الرئيسية للعمل الذي يجب إقامته كل فترة نشاط.

-اللجنة التنفيذية مشكلة من رئيس رؤساء مشاركين كل واحد مسؤول عن قارة (نائب رئيس مسؤول عن بعثة تنفيذية محددة من طرف اللجنة التنفيذية).

-اللجنة التنفيذية تهتم بتنفيذ قرارات الجمعية العامة و تنفذ جميع القرارات في كل الميادين حسب معاني قوانين الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية.

3.2.2_لجان الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

(origin objectives structure s 1996, p 01)

- كل نشاط رياضي مرخص به من طرف اللجنة التنفيذية يجب أن توافق عليه اللجنة التقنية و ذلك بهدف التنسيق.

- كل لجنة تقنية تتكون من رئيس و عدد من الأعضاء هم ضروريين للسير الحسن.

- رؤساء و أن و أعضاء اللجان يتم تعيينهم من طرف اللجنة التنفيذية و ذلك باقتراح من بلد عضو.

- البلد المنظم يفوض ممثل إضافي لدى اللجنة المعنية أثناء مدة تحضير و إجراء التظاهرة .

- رؤساء و أعضاء اللجان التقنية يتم تعيينهم أثناء الاجتماع الأول للجنة التنفيذية التي تتبع مباشرة الجمعية العامة لمدة 04 سنوات.

- اللجان التقنية الجديدة يمكن أن تتشكل أثناء كل دورة للجنة التنفيذية.

- رؤساء اللجان التقنية هم مسئولون عن نشاط لجانهم بحيث يقدمون المحضر الرسمي و الخاص التقدير

بأعمالهم إلى اللجنة التنفيذية(règlement intérieur t-s-f, 1996, p 18)

3.2_الرياضة المدرسية في الجزائر :

1.3.2_مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، هي عبارة عن و أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات، و تسهر على تنظيمها و إنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي و لتغطية بعض النقائص ظهرت " الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997 هذا للحرص ومراقبة النشاطات و إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية، و للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به.

حيث تسعى كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية و المنافسات في أوساط التلاميذ.

(liberté le 08 avril 1997, p19).

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية و الرياضية إلزامية لكل التلاميذ مع إعفاء كل اللذين يعانون من المشاكل الصحية، و جاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشبيبة و الرياضة مع وزارة الصحة و الإسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة في المدرسة، كما وجهت الوزارة تعليمات تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي و نص القرار على استفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ و دراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب اختصاصي.

2.3.2. تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر :

(جريدة الخبر : الصادرة بتاريخ : 26 نوفمبر 1996، ص 04) .

لقد عانت الجزائر الويلات خلال فترة الاستعمار الفرنسي في شتى المجالات و إذا تطرقنا إلى هذه المجالات كان الأجدر بنا التطرق إلى الميدان الرياضي المدرسي، وهنا سوف نتطرق إلى التغيرات التي طرأت قبل الاستقلال إلى غاية الاستقلال:

2.3.2_الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال:

بحكم السياسة الاستعمارية المتبعة منذ أن وطأت أقدامه الجزائر و التي تهدف إلى النصرنة و التجهيل، فقد عمدت السلطات الاستعمارية إلى غلق أبواب المدارس في وجه أبناء الشعب الجزائري. إن الرياضة المدرسية قبل الاستقلال كانت المرآة العاكسة للسياسة الاستعمارية في الاستغلال و الردع، إذ كانت قائمة على أساس أحكام مستمدة من قانون 1901 المتعلقة بالجمعيات، و لم يكن المستعمر يشجع الجزائري على ممارسة كرة القدم والملاكمة إلا لقصد استغلال بعض المواهب التي يمتاز بها الشعب الجزائري، و ذلك لأخصائي الاستغلال الرياضي بتعاطي شتى أنواع الاستغلال الفاحش و في المقابل كان المستعمر يسعى دائما إلى هاته الرياضات ذات الأصالة الوطنية طبقا لسياسة الردع المتعددة الأشكال الهادفة إلى المس بسمح بالمقومات الوطنية أو الشخصية.

4.3.2_الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال:(zanngui said, Alger 1985, p44)

بعد الفترة الاستعمارية من طرف الاستعمار الفرنسي حققت الاستقلال الذي طال انتظاره حيث لم يكن هذا الاستقلال ليضمن للجزائر البناء والتشييد دون عناء، بل وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل اقتصادية و سياسية وثقافية و كذلك رياضية، حيث عانت الجزائر من المشاكل التنظيمية و التكوينية، و من

أجل تخطي هاته العقبات تطلب الأمر تغيير القوانين و النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري، حيث تم في 10 جويلية 1963م إعداد (ميثاق الرياضة) مرسوم رقم 25/63 ولكن رغم هذا و حتى لسنة 1969م، كانت الرياضة لدى التلاميذ مهمشة كليا ولا يهتم التلميذ إلا عندما يصل مرحلة المنافسة، حيث يظهر قدرات عالية و كفاءات كبيرة وهذا ليس عن طريق عمل منتظم بل صدفة. (Zanngui said, 1985, p 45)

و ابتداء من السبعينات حاولت وزارة الشباب و الرياضة خلق مدارس رياضية، و هذا من أجل تكوين التلاميذ، حيث بدأت في إنشاء مدارس متعددة الرياضات مثل مدرسة الأبيار و لكن عمل هاته المدرسة مني بالفشل وأنقطع بسرعة و ذلك لسوء التخطيط.

و بمبادرة من وزارة الشبيبة و الرياضة في سنة 1983م نظم مهرجان رياضي كقاعدة طلابية حيث تم استدعاء 2500 شاب وشابة يمثلون مختلف جهات الوطن و من بينهم تم اختيار أحسن الشباب لكي يكونوا ضمن مخيم الأمل و هذا التبرص نظم أثناء العطلة الصيفية و ذلك قصد الكشف عن المواهب الشابة، و من ثم أنقطع حتى سنة 1984م، حيث نظم مهرجان آخر بعين الترك ضم منهم 204 شاب، حيث شارك 82 شاب لدى الأصغر ، 122 لدى الأشبال، أما الفتيات فشاركن بـ 10 صغيريات و 47 من الشبلات.

و في سنة 1976م تم مراجعة ميثاق الرياضة أين كانت عدة نقاط غامضة كان من الواجب إعادة النظر فيها، فإما أنها غير مكتملة أو غير مبنية على أسس علمية و لا تساير التقدم الرياضي الجديد، و في نفس السنة و بتاريخ 23 أكتوبر تم إنشاء مرسوم وزاري رقم 76/81 المتضمن قانون التربية البدنية و الرياضية حيث عملت الدولة على إعطاء انطلاقة جديدة للحركة الوطنية و هذا بواسطة المواهب الشابة و الإطارات الرياضية الموجودة آنذاك و ذلك من أجل إبعاد التفرقة بين مختلف المواد التعليمية، حيث يتم دراسة قوانين جديدة تتكيف مع تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية، فكان المخطط المنهجي يحتوي على المحاور التالية:

-تنظيم وتسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية.

-الرياضة المدرسية و الجامعية.

-تكوين الإطارات و الاهتمام بالبحث العلمي.

-الرياضة النخبوية و وضعية الرياضيين.

- المنشآت و العتاد الرياضي.

- المساعدات المالية. (وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية 23 أكتوبر (1976).

4.2_ الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :

الرياضة تحتل مكانة كبيرة في حركة الرياضة الوطنية، معلم التربية البدنية و الرياضة، يعتبر محرك لأي نشاط رياضي مدرسي المنظمة تحتوي على عدة مصالح سنتطرق إليها فيما يلي :

1.4.2_ الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (FASS) :

الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هي متعددة الرياضات، و مدتها غير محددة حسب أحكام القرار رقم (95/09) و من مهامها ما يلي:

- إعداد و استعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية الممارسة في الوسط المدرسي.
- التنمية بكل الوسائل.
- السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية للرياضة وحماية صحة التلميذ.
- السهر على التربية الأخلاقية للممارسين و للإطارات الرياضية.
- السماح للتلاميذ بالاشتراك الفعلي في التظاهرات الرياضية المدرسية.
- ضمان و تشجيع بروز مواهب شابة رياضية.
- تنسيق نشاطها مع عمل الاتحادية الرياضية الأخرى للطور المتماusk لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي (وزارة الشباب و الرياضة، الأمر رقم 09/95 25 فيفري 1995 ، ص1976)

2.4.2_ الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (ACSS) :

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية الوطنية، حيث أن تسيير و تنظيم هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامية جمعية ثقافية رياضية مدرسية، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي، و جمعية عامة عن المكتب التنفيذي يرأس من طرف مدير المدرسة، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية، وحسب الأمر رقم (376/97) .

(الجريدة الرسمية، الأمر رقم (97 / 376)، 08 أكتوبر 1997) .

3.4.2_ الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (LWSS) :

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها هو تنظيم و تنسيق الرياضة في وسط الولاية، تتكون من جمعية عامة مكتب تنفيذي و لجان خاصة الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية، و تتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضة المدرسية، و ممثلي جمعيات أولياء التلاميذ .

من بين أعمال الرابطة الولائية للرياضات المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية، دراسة و تحضير برنامج التطور حسب توجيهات الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

5.2_المنافسة الرياضية المدرسية: (مراجع سابق الذكر، 1995، ص 09).

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات، حيث توجد تصفيات تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية في شتى المنافسات و منها ألعاب القوى وذلك قصد اختيار الأبطال... ، و ذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي تجري معظمها في العطل الشتوية أو الربيعية ثم تليها البطولة العالمية و لذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم هذه المنافسات من أجل ترقية المواهب الشابة، و إعطاء نفس جديد للحركة الرياضية و قبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر، وكيفية تنظيمها سنعطي مفهوم نظرياتها المنافسات بصفة عامة.

تعريف المنافسة: كلمة المنافسة كلمة لاتينية وتعني البحث المتصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة، و حسب روبر الرياضي الذي يعرف المنافسة . كل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر، و هناك تعريف آخر يقول هي على المنافسة أنها " ذلك النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقنة في إطار و نمط معروفة ". (Édition viga, paris, 1989, p13)

وحسب درمان المنافسة صراع عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما "أما "فيرنو نداز" فيعرف المنافسة على أنها " كل مرحلة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الهام أو النصيب (Fernandez (b), 1977, p11)

وحتى علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة و يعطي لها هذا التعريف " تفهم المنافسة كمجابهة للغير الطبيعي، والهدف نصر الأشخاص أو الجماعات لكن كلمة مزاحمة هي أقرب معنى و ضد المحيط للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة و لأحسن مستوى " .

2.5.2_نظريات المنافسة للمنافسة : عدة نظريات هي:

1.2.5.2_المنافسة كشرط إيجابي: حسب درمان المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور، و حسب

"يركس دودسن" النخبة هي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذا المنافسة ، " إحدى المواقع التي تسمح لشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك ". (Warring (h.t.r), 1976, p 23)

2.2.5.2_المنافسة كوسيلة للمقارنة:

حالة الشخص في المنافسة يمكن أن تكون متعلقة مباشرة بها يحبط به إذا سلوكيات و معاملات الفرد، يمكنها أن تتغير حسب معاملات رفاقه، مدربه... الخ.

3.2.5.2_النافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها :

يرى " درمان " أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة.

3.5.2_أهداف المنافسات الرياضية المدرسية:(Alderman (rd 1990,p102,103)

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا و اجتماعيا ، فهي تكسب الجسم الحيوية و الرشاقة، مما يجنب الفرد الكسل و الخمول، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأمراض، و يعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، و لكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، كما أكدته الاتجاهات و العلمية الحديثة، فهناك تكامل في نمو الجسم، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم و من هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم، إذا فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم، و فيما يلي محمد عادل خطاب 1965 سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية.

1.3.5.2_من الجانب النفسي:

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت و تغمره بالسرور و الابتهاج، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملاكم ضربا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة، إذا الحل السليم للتخلص من العبارات و الاندفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللا شعور ، و وضعها في السلوك المقبول.

2.3.5.2_من الجانب الاجتماعي:

إن الرياضة المدرسية هدف اجتماعي، يتمثل في خلق جو ،التعاون، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف اجتماعي تعود فوائده على الجميع، فلا يتحقق هذا التعاون إلا عن طريق الجماعة و التنافس.

3.3.5.2_من الجانب العقلي:

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب، حتى الجانب العقلي، فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى يتحقق التفكير و اكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي نمارس فوائدها. (محمد بسيوني ، فيصل ياسين الشطي، 1992، ص 171)

4.3.5.2_ من الجانب الخلفى:

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية، نظرا لما توفره النشاطات المدرسية من سلوك أخلاقي، و هذا بالنظر إلى الحماس التي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ و الخوف من الهزيمة و الهجوم و تسجيل النتائج الجيدة، لهذا فإن الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ و تهيئته، و توضح ما يجب و ما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية و هذا ما يساعد التلميذ على القيام بالعمل الصالح و الثقة في النفس و الإخاء و الصداقة. (مرجع سابق الذكر، 1965، ص68).

6.2_العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية :

1.6.2_تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية:

إن عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافية و لا تحقق أهداف الرياضة المدرسية، حيث أن حصة واحدة في الأسبوع و لمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية، و لهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تحقق نتائج حسنة.

2.6.2_ غياب البنية التحتية :

إن المنشآت الرياضية التي أنشئ لم تكن كافية مع عدد السكان، رغم أن المادتان (98/97) من قانون التربية البدنية و الرياضة نص على أن لكل مؤسسة تعليمية الحق في منشأ رياضي، كما أن أحكام القانون (09/95) تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية، إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها في الميدان يعكس وضعا مرأ، أما من ناحية العتاد المنشآت، فمن جهة تبنى الملاعب، و من جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد و مساحات اللعب أحييت إلى أرضية لبناء مساكن، وهذا مخالف للقوانين من المادة (98/88) من قانون (09/95) التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية و إلزام صيانتها و الاهتمام بها.

7.2_النشاط الرياضي اللاصفي:

إن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميول و الرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية.

1.7.2_النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ بممارسة النشاط المحبب إليه، و يتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة و في اليوم الدراسي، و ينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية .

(محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 132) .

و كذلك هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي، أي النشاط اللاصفي، و هو في الغالب نشاط اختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضة، ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع النشاط الرياضي، و إقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل أكثر عدد و يعتبر هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي ، و يعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضة أو أكثر من التلاميذ

2.7.2_النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية. (عقيل عبد ، 1986، ص 65).

كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضة للمدرسة، و في هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و الرياضة، و النشاط الداخلي.

خلاصة :

يعتبر الإطار الفلسفي للتربية البدنية في أي دولة من مجموعة القيم والمبادئ والأصول والاتجاهات الثقافية والاجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة و يمكن أن نستنتج هذه القيم والمبادئ والأصول قيمة التربية البدنية و الرياضة باعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد، و تعتبر وسيلة لتنشئتهم وتربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك إن مهمات و أهداف الرياضة المدرسية قد تعددت و شملت العديد من النواحي و التي روعيت فيها تنمية المواهب و القدرات البدنية والعقلية و تعلم الألعاب و قوانينها، و بذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية، إلا أن مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي و الأساسي.

الفصل الثالث

الطحة الاجتماعية

تمهيد :

تُعَدّ الصحة الاجتماعية إحدى الركائز الأساسية لبناء الإنسان المتكامل، إذ لا يمكن فصلها عن الصحة الجسدية والنفسية والعقلية في نسيج التنمية الشاملة. وفي ظل التحولات المعاصرة التي يشهدها المجتمع، وما ترافقه من تغيرات في بنى العلاقات الاجتماعية وتأثيرات سلبية للعزلة الرقمية، بات الاهتمام بالصحة الاجتماعية لدى فئة المراهقين ضرورة ملحة تقتضيها طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها. فالمرحلة المتوسطة، التي يتراوح أعمار تلاميذها بين 12 و 15 سنة، تمثل مرحلة فارقة في حياة الفرد، حيث تتسارع فيها التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، مما يجعل التلاميذ أكثر عرضة للضغوط الاجتماعية والانفعالية التي قد تعيق نموهم الصحي إذا لم يتم توفير بيئات داعمة ومناسبة.

يهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري وعلمي متكامل لمفهوم الصحة الاجتماعية وأبعادها، مع استعراض الأسس النظرية التي تفسر العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية والتنمية الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1.3_التعريف بالصحة الاجتماعية

تُعرّف منظمة الصحة العالمية **World Health Organization,WHO** الصحة بأنها "حالة من السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد خلو الجسم من الأمراض أو العاهات" (WHO, 1948). وبهذا التعريف، تكون الصحة الاجتماعية ركناً أساسياً من أركان الصحة الشاملة، لا يقل أهمية عن الصحة البدنية والعقلية. فالصحة الاجتماعية تتجاوز مفهوم غياب المشكلات الاجتماعية لتشمل القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبناء علاقات إنسانية سليمة، والمساهمة في رفاهية المجتمع.

من جانب آخر، قدّم أودونيل **O'Donnell, 2009** تعريفاً متكاملًا للصحة المثلى بأنها "توازن ديناميكي بين الصحة البدنية والعاطفية والاجتماعية والروحية والعقلية"، حيث يشير إلى أن الصحة الاجتماعية تتمثل في "القدرة على تكوين العلاقات الحانية والمنتجة مع أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء والجيران وغيرهم" **O'Donnell, 2017** ويعتبر هذا التعريف من التعريفات الشاملة التي تؤكد على الطبيعة المتعددة الأبعاد للصحة، والترابط بين أبعادها المختلفة، وتأثير البيئة الاجتماعية في تحديد السلوكيات الصحية للأفراد.

كما طور هيتلر **Hettler, 1980** نموذج الأبعاد الستة للعافية، الذي يضم بعداً اجتماعياً يشير إلى "درجة مساهمة الفرد في مجتمعه"، مع التأكيد على الترابط بين الفرد والآخرين والعالم الطبيعي. ويرى هيتلر أن الشخص المتوافق اجتماعياً يعمل على تحسين مجتمعه من خلال تشجيع الأنماط الصحية للعيش، وبناء علاقات إنسانية أفضل، والمساهمة في بناء مجتمع أفضل .

(.Hettler, 1980 National Wellness Institute,n.d)

2.3_أبعاد الصحة الاجتماعية

تتعدد أبعاد الصحة الاجتماعية لتشمل مجموعة من المكونات المترابطة التي تشكل معاً النسيج الاجتماعي للفرد، ويمكن حصرها في الأبعاد التالية:

1.2.3_العلاقات الاجتماعية الإيجابية

تُعَدّ القدرة على تكوين وصيانة علاقات إنسانية داعمة وإيجابية مع الآخرين من أهم أبعاد الصحة الاجتماعية. تشمل هذه العلاقات العلاقات الأسرية والصداقات والعلاقات مع الزملاء والمعلمين وأفراد المجتمع. فالعلاقات الإيجابية توفر للفرد الدعم الاجتماعي اللازم للتغلب على التحديات، وتعزز لديه شعور الانتماء والأمان والقبول الاجتماعي . (National Academies of Sciences, 2020).

2.2.3_الكفايات الاجتماعية :

تشير الكفايات الاجتماعية إلى مجموعة المهارات والقدرات التي تمكن الفرد من التفاعل الفعال مع الآخرين، وتتضمن مهارات التواصل والتعاون والتفاوض وحل النزاعات والتعاطف والتكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة. فالشخص ذو الكفايات الاجتماعية العالية يتمتع بقدرة أكبر على فهم مشاعر الآخرين واحتياجاتهم، والاستجابة لها بشكل مناسب (Kanning, 2002).

3.2.3_الانتماء الاجتماعي والتكيف :

يمثل الانتماء الاجتماعي شعور الفرد بكونه جزءاً من مجموعة أو مجتمع، ويشمل شعور القبول والاندماج والمسؤولية تجاه المجموعة. أما التكيف الاجتماعي فيشير إلى قدرة الفرد على التأقلم مع متطلبات البيئة الاجتماعية، واتباع القواعد والأعراف الاجتماعية، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها (Bukharie, 2020).

1.2.3_السلوك الاجتماعي الإيجابي

يتضمن السلوك الاجتماعي الإيجابي الميل نحو المساعدة والتعاون والمشاركة والتضامن مع الآخرين، ويشمل السلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل تشجيع الزملاء ومساعدة المحتاجين ومشاركة الموارد والالتزام بالقواعد والمعايير الأخلاقية. فالأفراد ذوو الصحة الاجتماعية الجيدة يميلون إلى إظهار سلوكيات إيجابية تجاه الآخرين بشكل متكرر (Kavussanu & Boardley, 2009).

3.3_أهمية الصحة الاجتماعية :

تُعدّ مرحلة المراهقة (12-18 سنة) مرحلة حرجية في تطوير الصحة الاجتماعية، حيث تشهد هذه المرحلة تحولات عميقة في طبيعة العلاقات الاجتماعية وتنظيمها. ففي المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)، التي يتركز عليها هذا البحث، يبدأ المراهقون بالانفصال التدريجي عن الاعتماد على الأسرة، وينتقلون نحو بناء علاقات أقوى مع الأقران الذين يصبحون مصدراً متزايد الأهمية للدعم الاجتماعي والتأثير. وتتسم مرحلة المراهقة المبكرة بأعلى مستويات الانخراط في جماعات الأقران، حيث يبلغ الانصياع لضغوط الجماعة وقلق القبول الاجتماعي ذروته .

وفقاً لنموذج إريكسون Erikson, 1968 للنمو النفسي-اجتماعي، تتمثل المهمة النفسية-الاجتماعية الأساسية للمراهقة في تحقيق الهوية وتجنب ارتباك الأدوار، ويلعب التفاعل مع الأقران دوراً محورياً في هذه العملية، إذ توفر العلاقات الاجتماعية السياق الذي من خلاله يستكشف المراهقون مختلف جوانب هويتهم،

ويجربون أدواراً متنوعة داخل مجموعاتهم الاجتماعية، مما يسمح لهم باكتشاف اهتماماتهم ومعتقداتهم وقيمهم وأهدافهم (Lumen Learning, n.d.; Simply Psychology, 2025).

وقد أكدت الأبحاث أن المراهقين الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية مع الأقران أكثر سعادة وتكيفاً من أولئك الذين يعانون من العزلة الاجتماعية أو علاقات متضاربة. كما أن الشعور بالقبول والانتماء إلى مجموعة الأقران يؤثر بشكل كبير في تقدير الذات لدى المراهق، ويحدد نجاحهم في تكوين هوية إيجابية ومتماسكة . (Bowker & Ramsay, 2018).

4.3_الأسس النظرية للصحة الاجتماعية :

1.4.3_نظرية التحديد الذاتي :

طوّر Deci & Ryan نظرية التحديد الذاتي، وهي إحدى أبرز النظريات في مجال الدافعية والتنمية البشرية. تفترض هذه النظرية وجود ثلاث حاجات نفسية أساسية عالمية ومتأصلة في جميع البشر: الحاجة إلى الاستقلالية والحاجة إلى الكفاءة والحاجة إلى الارتباط ، تشير الحاجة إلى الاستقلالية إلى رغبة الفرد في أن يكون مصدر أفعاله وخياراته؛ والحاجة إلى الكفاءة تشير إلى الرغبة في التحكم في النتائج وتحقيق الكفاءة؛ أما الحاجة إلى الارتباط فتشير إلى الحاجة للتواصل مع الآخرين والشعور بالانتماء إليهم.

(Ryan & Deci, 2017, 2020)

تؤكد نظرية التحديد الذاتي على أن إشباع هذه الحاجات النفسية الأساسية يرتبط بالدافعية المستقلة والعواقب السلوكية الإيجابية، في حين أن إحباط هذه الحاجات يرتبط بالدافعية المتحكمة واللامبالاة ، وفي سياق التربية البدنية والرياضة، أظهرت الدراسات أن إشباع حاجات الاستقلالية والكفاءة والارتباط في حصص التربية البدنية يزيد من الدافعية المستقلة للتلاميذ، ويعزز نيتهم في ممارسة النشاط البدني خارج السياق المدرسي (Gonzalez–Cutre et al., 2016; Vasconcellos et al., 2019).

تكتسب نظرية التحديد الذاتي أهمية خاصة في تفسير العلاقة بين الأنشطة البدنية المدرسية والصحة الاجتماعية، لأنها تبين كيف يمكن للبيئات الرياضية الداعمة أن تلبي الحاجة إلى الارتباط من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالانتماء إلى الفريق. فالمشاركة في الألعاب الجماعية توفر فرصاً غنية لتكوين علاقات إيجابية مع الزملاء، وتجربة القبول الاجتماعي، وتعلم مهارات التواصل والتعاون، وهو ما يساهم بشكل مباشر في تحقيق الحاجة إلى الارتباط وتعزيز الصحة الاجتماعية.

(Cheon et al., 2018; Ryan & Deci, 2017)

2.4.3_ النموذج البيئي الاجتماعي للصحة

يؤكد النموذج البيئي الاجتماعي، الذي يركز على مبادئ ميثاق أوتوا للترويج للصحة ، أن الصحة ليست مجرد خاصية فردية، بل هي نتاج للتفاعل المعقد بين الفرد وبيئته الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. ويشير الميثاق إلى أنه لكي يكون الفرد أو المجموعة في صحة جيدة، "يجب أن يكونوا قادرين على تحديد وتجسيد تطلعاتهم، وإشباع احتياجاتهم، والتأقلم مع البيئة أو تغييرها" (Public Health Agency of Canada, 2017). من هذا المنطلق، تُعد المدرسة بيئة اجتماعية محورية يمكن أن تساهم بفعالية في تعزيز الصحة الاجتماعية للتلاميذ. فالأنشطة البدنية المدرسية، كجزء من البيئة التعليمية، توفر سياقاً اجتماعياً غنياً يمكن من خلاله أن يتعلم التلاميذ مهارات التفاعل الإيجابي، ويتعرفون على قواعد المشاركة الجماعية، ويكتسبون قيماً اجتماعية إيجابية مثل التعاون والاحترام المتبادل والعدالة. وقد أظهرت الدراسات المنهجية ، ان التدخلات القائمة على النشاط البدني في السياق المدرسي تحقق فوائد نفسية واجتماعية ملموسة لدى التلاميذ. (Moral-Munoz et al., 2020).

3.4.3_ نظرية التعلم الاجتماعي :

تسهم نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا Bandura, 1977 في تفسير الآليات التي تعمل من خلالها الأنشطة البدنية على تنمية الصحة الاجتماعية. فمن خلال التعلم بالملاحظة والمحاكاة، يكتسب التلاميذ السلوكيات الاجتماعية الإيجابية من خلال مشاهدة زملائهم ومعلميهم. كما أن مفهوم الكفاءة الذاتية ، لدى باندورا يلعب دوراً مهماً في فهم كيف يؤثر النشاط البدني في تقدير الفرد لقدراته الاجتماعية. فالنجاحات المتكررة في المواقف الرياضية الجماعية تعزز من ثقة التلاميذ بقدرتهم على التفاعل الاجتماعي بنجاح، مما يزيد من احتمال مشاركتهم الإيجابية في المواقف الاجتماعية المستقبلية.

3.4.3_ نظرية النمو النفسي-اجتماعي لإريكسون

يقدم إريكسون Erikson, 1968 إطاراً نظرياً مهماً لفهم أهمية الصحة الاجتماعية في مرحلة المراهقة. ففي المرحلة الخامسة من النمو النفسي-اجتماعي (الهوية مقابل ارتباك الأدوار)، يحتاج المراهقون إلى بيئات اجتماعية داعمة تمكنهم من استكشاف خياراتهم وتحديد هويتهم. وتُعد مجموعات الأقران وعلاقات الصداقة بيئات أساسية لهذا الاستكشاف. فمن خلال التفاعل مع الأقران في سياقات الأنشطة البدنية، يتعلم المراهقون كيفية بناء هوية اجتماعية إيجابية، وكيفية التوازن بين حاجاتهم الفردية ومتطلبات المجموعة، وكيفية تطوير الولاء والالتزام كفضيلة جديدة (Simply Psychology, 2025).

5.3_خصائص الصحة الاجتماعية

1.5.3_خصائص الصحة الاجتماعية :

لقد تعددت التعريفات النظرية للصحة الاجتماعية، بيد أنها تتقاطع حول مجموعة من الخصائص الجوهرية وتتمثل هذه الخصائص في الآتي:

1.1.5.3_كونها قدرة على التفاعل وبناء العلاقات :

تمثل الصحة الاجتماعية في جوهرها قدرةً نوعيةً على إقامة علاقات إنسانية هادفة والحفاظ عليها؛ فليست الصحة الاجتماعية مجرد شبكة من العلاقات القائمة فحسب، بل تعكس مهارات الفرد في التعامل مع الآخرين واستعداده للتفاعل معهم. وبتعبير دقيق، تُعرّف الصحة الاجتماعية بأنها "قدرة الفرد على إقامة علاقات وثيقة هادفة مع الآخرين، والشعور بالرضا عنها، وامتلاك المهارات الاجتماعية التي تمكنه من التفاعل معهم بفعالية" (Keyes, 1998، نقلاً في VanderWeele, 2017). ومن ثمّ، فإن الشخص المتمتع بصحة اجتماعية جيدة هو من يستطيع بناء علاقات صداقة متينة، والحفاظ على الروابط الأسرية، والتواصل مع زملائه في العمل أو الدراسة بطريقة إيجابية.

2.1.5.3_كونها بناءً متعدد الأبعاد :

لا يمكن اختزال الصحة الاجتماعية في مؤشر واحد أو بعد منفرد، بل تتسع لتشمل أبعاداً مترابطة تعكس جوانب متعددة من حياة الفرد الاجتماعية. ويمثل هذا الطابع المتعدد الأبعاد إحدى الخصائص البارزة التي تميز الصحة الاجتماعية عن غيرها من مفاهيم الصحة. وقد حدد الباحثون خمسة أبعاد رئيسية للصحة الاجتماعية لدى البالغين: العلاقات الاجتماعية (وتشمل الروابط العاطفية والشخصية)، والحياة الجنسية (كعنصر من مكونات الحياة الصحية)، والشبكات الاجتماعية (البنية الكلية للعلاقات من حيث الحجم والكثافة)، والموارد الاجتماعية (الدعم العاطفي والمادي والمعلوماتي المتاح)، والمشاركة الاجتماعية (مدى الانخراط في الأنشطة المجتمعية) (Waite et al., 2021).

3.1.5.3_كونها مرتبطة بالسياق الاجتماعي والثقافي

من الخصائص الأساسية للصحة الاجتماعية أنها تحمل طابعاً معيارياً يتشكل بفعل السياقات الثقافية والاجتماعية المختلفة. فما يُعتبر "صحة اجتماعية جيدة" من حيث كثافة العلاقات أو أنماط الدعم أو طبيعة المشاركة الاجتماعية يختلف من مجتمع إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى. ففي المجتمعات الجماعية، تميل الصحة الاجتماعية إلى الارتباط الوثيق بشدة الروابط الأسرية والمجتمعية والتزامات المشاركة الجماعية؛ بينما في المجتمعات الفردية قد تُعرّف الصحة الاجتماعية بشكل أكبر من حيث الاستقلالية والقدرة على اختيار العلاقات الشخصية وفقاً للتفضيلات الفردية.

وهذا الارتباط بالسياق الثقافي يعني أن أي مقياس جيد للصحة الاجتماعية يجب أن يعكس خصائص إيجابية مرغوبة لدى الفرد أو الأسرة أو المجتمع في سياقه الخاص (Waite et al., 2021). ومن ثم، فإن الدراسات المقارنة عبر الثقافات تواجه تحدياً منهجياً يتمثل في ضرورة تكييف مقاييس الصحة الاجتماعية لتناسب مع القيم والمعايير المحلية، بدلاً من تطبيق أدوات موحدة تفترض ثباتاً عالمياً للمعايير.

4.1.5.3_كونها منفصلة عن الصحة النفسية ومتكاملة معها

تمثل العلاقة بين الصحة الاجتماعية والصحة النفسية سمة مميزة لها، إذ تجمع بين الانفصال المفاهيمي والتكامل الوظيفي. فالصحة الاجتماعية تقيس جوانب من الأداء الاجتماعي والقدرة على التفاعل مع الآخرين، في حين تركز الصحة النفسية على الحالة العاطفية والمعرفية للفرد. وتظهر فكرة الانفصال جلية عندما نلاحظ أنه يمكن للشخص أن يكون في حالة نفسية مستقرة لكنه يعاني من ضعف في التفاعلات الاجتماعية، كما يمكنه أن يكون على العكس: يتمتع بعلاقات اجتماعية متينة لكنه يعاني من القلق أو الاكتئاب.

لكن الأدلة العلمية المتزايدة تشير إلى أن الانفصال نظري لا يمنع التكامل الواقعي؛ فالصحة النفسية والصحة الاجتماعية تتفاعلان في علاقة جدلية متبادلة. فالأشخاص الذين يعانون من الوحدة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف تقريباً (منظمة الصحة العالمية، 2025)، بينما يعاني الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية من صعوبات في التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية (Labayh, 2024). وهذا الترابط يعكس تشابهاً في الآليات العصبية والهرمونية التي تنظم العلاقات الاجتماعية والحالة المزاجية معاً. وقد أظهرت الدراسات أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية تعزز إفراز الهرمونات المسؤولة عن تحسين المزاج، مثل الأوكسيتوسين والدوبامين (Cairotherapy, 2025).

5.1.5.3_كونها قابلة للتغيير وتعزيز عبر دورة الحياة

على عكس بعض السمات الشخصية الثابتة نسبياً، تتسم الصحة الاجتماعية بالقابلية للتغيير والتحسين عبر الزمن فالعلاقات الاجتماعية والمهارات الاجتماعية والموارد المتاحة للفرد تتشكل وتتطور عبر دورة الحياة، وتتأثر بالأحداث الحياتية الكبرى والتدخلات المخطط لها. ففي مرحلة الطفولة، تكون الصحة الاجتماعية مرتبطة بشكل كبير بالعلاقات الأسرية والصدقات المدرسية؛ وفي مرحلة الشباب تزداد أهمية العلاقات الرومانسية والشبكات المهنية؛ وفي مرحلة الشيخوخة يصبح الحفاظ على الروابط الاجتماعية تحدياً متزايداً بسبب تقاعد الأصدقاء وفقدان الأحبة.

وقابلية التغيير تعني أن تعزيز الصحة الاجتماعية ليس مجرد حلم نظري، بل هو هدف عملي يمكن تحقيقه من خلال التدخلات المخططة والمدعومة بالأدلة. وقد أظهرت الدراسات أن تدريب المهارات الاجتماعية يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة العلاقات والشعور بالانتماء، خاصة لدى الفئات المعرضة للخطر ككبار السن والأشخاص ذوي الإعاقات النمائية.

6.3_مظاهر الصحة الاجتماعية ومؤشراتها

1.6.3_المؤشرات الموضوعية للصحة الاجتماعية

تشمل المؤشرات الموضوعية الجوانب القابلة للملاحظة والقياس في حياة الفرد الاجتماعية، وهي تركز على "المدخلات" والبنى الاجتماعية التي يمكن تسجيلها بمعزل عن مشاعر الفرد تجاهها:

أ. حجم الشبكة الاجتماعية وتنوعها:

يقصد به عدد الأشخاص الذين يشكلون شبكة الفرد الاجتماعية (من أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء)، إلى جانب تنوع هذه الشبكة من حيث الأنواع المختلفة من العلاقات. وقد أظهرت الدراسات الوبائية أن الأشخاص ذوي الشبكات الاجتماعية الأوسع والأكثر تنوعاً يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون أعماراً أطول. ووفقاً لدراسة عالمية أجريت على المراهقين في 44 دولة، ورد أن نحو 20% من الطلاب أفادوا بوجود كمية منخفضة من العلاقات (أي قلة عدد الأصدقاء المقربين) (Pepperdine University, 2025).

ب. تكرار الاتصالات الاجتماعية: يتعلق هذا المؤشر بعدد المرات التي يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين وجهاً لوجه، أو عبر وسائل الاتصال المختلفة، وتشير الأدلة إلى أن الاتصالات المنتظمة والجيدة الجودة تسهم في تعزيز الصحة الاجتماعية والوقاية من العزلة، وتوصي منظمة الصحة العالمية بالحفاظ على اتصالات اجتماعية منتظمة، وخاصة لدى الفئات المعرضة للخطر ككبار السن والأشخاص ذوي الإعاقات.

ج. المشاركة الاجتماعية: تعكس المشاركة الاجتماعية مدى انخراط الفرد في الأنشطة المجتمعية (كالمعمل التطوعي، والفعاليات الثقافية، والعضوية في النوادي والجمعيات، والحضور إلى الاجتماعات المحلية، والمشاركة في الانتخابات) وتُستخدم مقاييس المشاركة الاجتماعية بشكل واسع في الدراسات التي تستهدف تقييم جودة حياة الفرد ومدى اندماجه في محيطه.

د. الحالة الزوجية والعائلية: تُعد الحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب/مطلق/أرمل) من المؤشرات الموضوعية التي تُستخدم بشكل واسع في الدراسات السكانية. ومع أن الحالة الزوجية وحدها لا تكفي لتقييم جودة العلاقة، فإنها تظل مؤشراً مهماً لتوفر سياق أساسي للحياة الأسرية. وقد أظهرت الأبحاث أن الأفراد المتزوجين أو الذين يعيشون مع شركاء يتمتعون عادة بمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي، وانخفاض في الوحدة، وتحسن في الصحة النفسية والجسدية، مقارنة بغير المتزوجين. وفي المقابل، فإن العزوبة والطلاق والترمل ترتبط بزيادة مخاطر العزلة الاجتماعية والوحدة، خاصة في سن الشيخوخة.

هـ. العيش بمفردك: يُعد العيش بمفردك مؤشراً موضوعياً يعكس واقعاً اجتماعياً محدداً، وهو نمط سكني متزايد الانتشار في المجتمعات الحديثة. ويشير العيش بمفردك إلى نمط حياة يرتبط بزيادة مخاطر العزلة الاجتماعية والوحدة، خاصة لدى كبار السن. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن ملايين كبار السن في جميع أنحاء العالم يعيشون بمفردهم، مما يجعلهم أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية ومشكلات الصحة النفسية والجسدية المصاحبة لها.

2.6.3_المؤشرات الذاتية للصحة الاجتماعية

أما المؤشرات الذاتية، فتعكس التجربة الداخلية للفرد فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية ومشاعره تجاهها:

أ. جودة العلاقات المدركة: يقيس هذا المؤشر مدى رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، وشعوره بأن الآخرين يفهمونه ويدعمونه ويقدرونه. وقد أظهرت الدراسات أن الجودة المدركة للعلاقات قد تكون أكثر أهمية من الكمية في التنبؤ بالنتائج الصحية. ففي الدراسة العالمية التي استخدمت مسح الصحة المدرسية (GSHS)، أفاد أكثر من 50% من الطلاب بوجود جودة منخفضة في علاقاتهم، وهو رقم أعلى بكثير من نسبة الذين أفادوا بوجود كمية منخفضة من العلاقات (20%) وهذا يعني أن العدد الكبير من العلاقات لا يضمن وحده صحة اجتماعية جيدة، فالعلاقات السطحية قد لا توفر الدعم العاطفي المطلوب.

ب. الشعور بالوحدة : تُعد الوحدة المؤشر الذاتي الأكثر شيوعاً في أبحاث الصحة الاجتماعية، وهي تعكس الشعور المؤلم بعدم الرضا عن كمية ونوعية العلاقات الاجتماعية، بغض النظر عن الحجم الفعلي للشبكة الاجتماعية. وتختلف الوحدة عن العزلة الاجتماعية (وهي النقص الموضوعي في الروابط) في كونها تجربة ذاتية يمكن أن تحدث حتى لدى الأشخاص الذين يمتلكون شبكات اجتماعية واسعة، إذا كانت هذه العلاقات سطحية أو غير مرضية. وقد برزت الوحدة كأحد أهم التحديات الصحية العامة في القرن الحادي والعشرين، حيث أطلقت منظمة الصحة العالمية (2025) لجنة معنية بالصلة الاجتماعية لمواجهة ما وصفته بـ "وباء الوحدة الصامت". وتشير التقديرات إلى أن حوالي 25% من كبار السن و10-15% من المراهقين يعانون من الوحدة بدرجات متفاوتة.

ج. الدعم الاجتماعي المدرك: يقيس هذا المؤشر مدى اعتقاد الفرد بأنه يستطيع الاعتماد على الآخرين لتقديم المساعدة العاطفية والعملية والمعلوماتية عند الحاجة. ويُعتبر الدعم الاجتماعي المدرك عاملاً حاسماً في تعزيز المرونة النفسية والوقاية من الآثار السلبية للضغوطات الحياتية. وتشير دراسة حديثة إلى أن انخفاض مستويات الدعم الاجتماعي المساعد والمرتبب بالنقطة، بالإضافة إلى قلة الرضا عن الدعم في الأسر ذات الدخل المنخفض، قد يؤثر سلباً على النتائج العاطفية والسلوكية لدى الأطفال (Huang & Vaughn, 2025).

د. الشعور بالانتماء: يعكس هذا المؤشر مدى إحساس الفرد بأنه جزء من مجموعة اجتماعية أو مجتمع، وأنه مقبول ومرحب به ضمن هذه المجموعة. والشعور بالانتماء هو حاجة إنسانية أساسية تتجاوز مجرد التواجد الفعلي في مجموعة؛ فهو يتطلب تجربة داخلية من القبول والتقدير. وقد أظهرت الأبحاث أن الشعور بالانتماء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية الإيجابية، وانخفاض معدلات الاكتئاب والقلق، وتحسن الأداء الأكاديمي والمهني.

7.3_معوقات ومشكلات الصحة الاجتماعية :

مرحلة المراهقة هي فترة حاسمة في حياة الفرد من حيث تكوين الهوية وتطور العلاقات الاجتماعية، وهي مرحلة شديدة الحساسية للتأثر بالضغوطات والمتغيرات البيئية. وتشير التقديرات العالمية إلى أن واحداً من كل سبعة مراهقين على مستوى العالم يعاني من اضطراب نفسي (منظمة الصحة العالمية، 2024)، وترتفع النسبة إلى نحو ربع المراهقين في بعض السياقات (Zhang et al, 2025). وهذه المشكلات ليست نفسية فحسب، بل تتطوي على أبعاد اجتماعية عميقة، ويمكن تصنيف معوقات الصحة الاجتماعية لدى المراهقين على النحو التالي :

1.7.3_المحددات الهيكلية والاقتصادية:

تعمل العوامل الاقتصادية والاجتماعية الكلية كمعوقات أساسية تقيد قدرة المراهقين على تحقيق صحة اجتماعية جيدة:

أ. الفقر وانعدام الأمن الغذائي: يُعد الفقر من أكثر المعوقات تأثيراً في الصحة الاجتماعية للمراهقين؛ فهو يحد من قدرتهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (كالرحلات المدرسية، والمناسبات الاجتماعية، والأنشطة الرياضية)، ويقيّد فرصهم في تكوين علاقات هادفة والحفاظ عليها، كما أنه يزيد من تعرضهم للوصم والتمييز من قبل الأقران. وقد أظهرت دراسة شملت 59 دولة أن المراهقين من الأسر التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي يعانون من معدلات أعلى من القلق والوحدة والأفكار الانتحارية (BMC Public Health, 2025). فانعدام الأمن الغذائي لا يحرم المراهق من الغذاء الكافي فحسب، بل يحرمه أيضاً من الشعور بالأمان والاستقرار الذي تحتاجه شخصيته النامية.

ب. التفاوت الاقتصادي والحرمان الاجتماعي: تشير الأدلة إلى أن المراهقين من الفئات الاجتماعية - الاقتصادية المنخفضة تزداد لديهم مخاطر السلوكيات الصحية الضارة ونتائج صحية أسوأ (Rathmann et al., 2025). فالعيش في أحياء تفتقر إلى البنية التحتية المناسبة (كالمساحات الآمنة والملاعب والمراكز المجتمعية) يحد من الفرص المتاحة للتفاعل الاجتماعي الإيجابي والمشاركة في الأنشطة الجماعية. وهذا الحرمان قد يدفع المراهقين نحو البدائل الخطرة كالتسكع في الشوارع أو الانخراط في عصابات الأحياء الفقيرة.

ج. نقص الموارد المدرسية: المدرسة هي السياق الاجتماعي الرئيسي للمراهقين بعد الأسرة؛ ونقص الموارد المدرسية الأساسية - كالكتب، والمختبرات، والمرافق الصحية، والمستلزمات الرياضية - يحد من قدرة المراهقين على المشاركة في الأنشطة المدرسية والتفاعل مع أقرانهم في بيئة تعليمية محفزة. كما أن كثافة الفصول المرتفعة

تقلل من فرص التفاعل الفردي بين المعلمين والطلاب، مما يضعف من جودة العلاقات المدرسية. ومن ناحية أخرى، قد يعاني بعض المراهقين من عوائق ثقافية تمنعهم من المشاركة في الأنشطة المدرسية، كالفتيات اللاتي يُمنعن من مزاوله الرياضة لاعتبارات ثقافية أو عرقية.

2.7.3_المشكلات المرتبطة بالعلاقات الأسرية :

تمثل الأسرة المصدر الأساسي للدعم الاجتماعي للمراهق، وتؤثر جودة العلاقات الأسرية تأثيراً حاسماً في صحته الاجتماعية:

أ. **التفكك الأسري والصراعات:** يعد التفكك الأسري من أخطر المشكلات التي تواجه الصحة الاجتماعية للمراهقين فالمرهق الذي يعيش في أسرة مفككة غالباً ما يفقد جزءاً كبيراً من شبكة الدعم الاجتماعي التي كان يعتمد عليها، ويعاني من مشاعر الفقدان وعدم الأمان والارتباك. وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال والمراهقين الذين يعيشون في أسر مفككة هم أكثر عرضة للمشكلات النفسية، والسلوكية، والاجتماعية، بما في ذلك صعوبات في تكوين علاقات صحية، وزيادة مخاطر العزلة الاجتماعية، وارتفاع احتمالية تعاطي المخدرات.

ب. **انخفاض الدعم العائلي:** الدعم العائلي العاطفي والمادي والمعلوماتي هو بمثابة شبكة الأمان التي تمكن المراهق من مواجهة تحديات النمو. وانخفاض هذا الدعم يمكن أن يكون له عواقب وخيمة وقد وجدت دراسة أن قلة الدعم الوالدي وتماسك الأسرة قد ارتبطت بزيادة أعراض الاكتئاب واستهلاك الكحول لدى المراهقين (Watkins & Rostosky, 2010)

فالمرهق الذي لا يشعر بأن أسرته تقف خلفه ولا يجد من يفهمه ويشجعه يصبح أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية والبحث عن الدعم في مصادر غير صحية، كرفاق السوء أو الفضاءات الإلكترونية غير الآمنة.

ج. **أساليب التنشئة غير المتوازنة:** تسهم أساليب التنشئة غير المتوازنة (كالتسلط والإهمال والتدليل الزائد) في إعاقة تطور المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. فالآباء المتسلطون بالقسوة الزائدة يثبطون مهارات التواصل والاستقلالية لدى الأبناء؛ والإهمال الأسري يحرم المراهق من النماذج الإيجابية في التفاعل الاجتماعي؛ والتدليل الزائد يحرمه من فرصة تعلم تحمل المسؤولية وحل النزاعات وفي كلتا الحالتين، يخرج المراهق إلى العالم الخارجي محروماً من الكفاءة الاجتماعية اللازمة لتكوين علاقات صحية.

8.3_آليات تأثير الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية

1.8.3_تعزيز الكفايات الاجتماعية والانفعالية

تعمل الأنشطة البدنية المدرسية على تنمية الكفايات الاجتماعية والانفعالية لدى التلاميذ من خلال عدة آليات، فقد أظهرت الدراسات أن ممارسة النشاط البدني تساهم بشكل إيجابي في تنمية الكفاءة الاجتماعية-الانفعالية لدى المراهقين. وتشمل هذه الكفاءة خمسة أبعاد رئيسية هي: كفاءة المهمة، والتنظيم الانفعالي، ومهارات التعاون، والكفايات بين الشخصية، والانفتاح (Zhang et al., 2021).

فمن خلال التغلب على التحديات خلال ممارسة النشاط البدني، يطور التلاميذ القدرة على التحمل النفسي ومهارات حل المشكلات، كما يعززون ضبط النفس والمثابرة، مما يرقى بكفاءة المهمة. ومن خلال إفراز الهرمونات مثل الإندورفين، يعزز النشاط البدني المشاعر الإيجابية ويوفر منفذاً للتخفيف من الضغوط، مما يحسن التنظيم الانفعالي. كما أن الطبيعة الجوهرية الاجتماعية للنشاط البدني، خاصة في الألعاب الجماعية، تتطلب التواصل والتفاعل، مما يقوي مهارات التعاون والكفايات بين الشخصية (Tang et al., 2025).

2.8.3_تحسين العلاقات مع الأقران :

تُعَدُّ الأنشطة البدنية المدرسية ساحة خصبة لتطوير العلاقات الإيجابية بين التلاميذ. فقد أظهرت الدراسات أن ممارسة النشاط البدني تساعد المراهقين على الحصول على الدعم الاجتماعي من أشخاص مهمين مثل الأصدقاء والعائلة، وتعزز التطور الإيجابي لعلاقات الأقران. وقد ثبت أن تطور علاقات الأقران يرتبط بشكل إيجابي بالكفاءة الاجتماعية-الانفعالية، وهذا الارتباط أكثر وضوحاً لدى فئة المراهقين (Han et al., 2025). وفي دراسة حديثة أجريت على 1182 تلميذاً في المرحلة الابتدائية، وجد أن هناك ارتباطاً إيجابياً ومعنوياً بين ممارسة النشاط البدني وارتباط الأقران وبين الارتباط بالأقران والكفاءة الاجتماعية-الانفعالية. كما أظهرت النتائج أن الارتباط بالأقران يلعب دور الوسيط في العلاقة بين النشاط البدني والكفاءة الاجتماعية-الانفعالية، مما يدعم فكرة أن النشاط البدني يعزز الصحة الاجتماعية من خلال تحسين علاقات الأقران . (Zhang et al., 2025)

3.8.3_تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي :

تساهم الأنشطة البدنية المدرسية بشكل مباشر في تنمية السلوكيات الاجتماعية لدى التلاميذ. فقد أكدت المراجعة المنهجية لـ 27 دراسة أن الأنشطة الرياضية تؤثر بشكل إيجابي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال والمراهقين فالطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية لديهم إحساس أعلى بالرفاهية النفسية والإحساس بالرسالة مقارنة بالطلاب الذين لا يشاركون في أي أنشطة رياضية (Li et al., 2022). وقد بينت الدراسات أن الألعاب الجماعية تحقق تأثيراً أكثر وضوحاً من الألعاب الفردية في تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي. فالرياضات الجماعية، مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة، تخلق فرصاً متكررة للتواصل والتفاعل أثناء التدريب والمنافسة، مما يعزز المشاركة الاجتماعية بين الطلاب. كما أنها تؤكد على العمل الجماعي، وتتطلب من الطلاب التعاون نحو أهداف مشتركة، مما يكبح النزعات الأنانية ويعلمهم التنسيق الوثيق مع الزملاء لمصلحة المجموعة (Tang et al., 2025).

4.8.3_تقليل السلوك المعادي للمجتمع

إلى جانب تعزيز السلوكيات الإيجابية، تساهم الأنشطة البدنية المنتظمة في الحد من السلوكيات المعادية للمجتمع لدى المراهقين، فقد أظهرت دراسة طولية أجريت على 3206 مراهقاً صينياً على مدى سنتين أن بعض أنواع النشاط البدني، مثل نط الحبل والمشي وركوب الدراجات والركض، تساهم في تقليل السلوك المعادي للمجتمع. وقد فسر الباحثون هذه النتيجة بأن الأنشطة المنظمة التي غالباً ما تكون جزءاً من الروتين اليومي أو التربية البدنية المدرسية ترتبط بمستويات أقل من السلوك المعادي للمجتمع، بينما ترتبط الأنشطة غير المنظمة بمستويات أعلى من هذا السلوك (Zhang et al., 2024).

5.8.3_تعزيز الدعم الاجتماعي

تعمل الأنشطة البدنية كآلية فعالة لتعزيز الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه التلاميذ. فقد أظهرت الدراسات أن النشاط البدني لا يؤثر فقط على الكفاءة الاجتماعية-الانفعالية من خلال الوسائط المنفردة (الدعم الاجتماعي أو علاقات الأقران)، بل يعزز تطورها الإيجابي من خلال مسار وساطي متسلسل، وتشير النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي يعزز بشكل ثابت علاقات الأقران، بمعنى أن مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي تسهل إنشاء علاقات أقران أكثر صحة (Tang et al., 2025).

فالدعم العائلي، على سبيل المثال، يعزز التكامل الوظيفي لنظام الفص الجبهي-الحوفي، مما يقلل من الحساسية للرفض من الأقران. والدعم المعلمي يقلل من النزاعات بين الأقران، حيث يوفر المعلمون استجابات منتظمة ومناسبة للنزاعات ويقدمون الوقت للاستماع إلى الطرفين ومساعدة المراهقين على حل النزاعات الشخصية، كما أن آليات مشاركة المشاعر التي تتشكل بين الأقران تنظم الحالات الانفعالية وتخفف من الضغوط المتعددة، وتلعب دوراً محورياً في تعزيز الكفاءة الاجتماعية-الانفعالية.

خلاصة :

يؤكد الإطار النظري والأدلة التجريبية المستعرضة في هذا الفصل على الدور المحوري الذي تلعبه الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. فالصحة الاجتماعية، باعتبارها أحد أبعاد الصحة الشاملة، تتجاوز مجرد غياب المشكلات الاجتماعية لتشمل القدرة على تكوين وصيانة علاقات إنسانية إيجابية، والكفايات الاجتماعية، والانتماء إلى المجتمع، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. وتعمل الأنشطة البدنية المدرسية على تحقيق هذه الأهداف من خلال عدة آليات مترابطة، تشمل: تعزيز الكفايات الاجتماعية والانفعالية، وتحسين علاقات الأقران، وتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي، وتقليل السلوك المعادي للمجتمع، وتعزيز الدعم الاجتماعي وقد دعمت هذه النتائج بالأدلة التجريبية من المراجعات المنهجية والدراسات التجريبية في مختلف السياقات الثقافية.

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تُعَدّ الدراسة الميدانية من أهم الوسائل العلمية التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى الحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة من خلال النزول إلى الميدان وجمع البيانات وتحليلها بطريقة علمية دقيقة، وذلك بهدف تدعيم الجانب النظري والتحقق من مدى صحته وواقعيته ومن خلال هذا الفصل سيتم عرض مختلف الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة، وذلك من خلال تقديم لمحة حول مجالات الدراسة المكانية والبشرية والزمانية، بالإضافة إلى توضيح الأدوات والوسائل المعتمدة في جمع البيانات والمعلومات اللازمة للدراسة. ومن المعلوم أن الهدف الأساسي من الدراسة الميدانية يتمثل في اختبار الفروض والتحقق من صحتها أو نفيها، لذلك سعينا إلى الإحاطة بمختلف الإجراءات الميدانية بصورة منظمة ودقيقة قصد الوصول إلى النتائج التي تخدم أهداف البحث وتسهم في تحقيق الغاية العلمية المرجوة. وبعد التطرق إلى الجانب النظري من الدراسة، تم الانتقال إلى الجانب التطبيقي من خلال دراسة ميدانية على أرض الواقع، وذلك قصد إضفاء الطابع العلمي والمنهجي على البحث، حيث تم الاعتماد على استجواب أفراد العينة المختارة للإجابة عن التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة للدراسة.

1.4_ الدراسة الاستطلاعية:

تُعَدّ الدراسة الاستطلاعية دراسة أولية تمهيدية يقوم بها الباحث قبل الشروع في الدراسة الأساسية، بهدف تكوين صورة شاملة حول موضوع البحث، والتعرف على مختلف جوانبه، مما يساعد على تحديد المشكلة وصياغة الفروض واختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات (عبيدات وآخرون، 1999، ص56).

كما تُعتبر هذه الدراسة عملية استكشافية يهدف من خلالها الباحث إلى فحص الظاهرة المدروسة ميدانيًا، من أجل جمع معلومات أولية تساعد على فهم أبعاد الموضوع والكشف عن أهم المتغيرات والعوامل المؤثرة فيه . (دويدري، 2000، ص22).

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، قمنا بدراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهنا إلى متوسطة موسى بن نصير ولاية بوسعادة ، وهذا للوقوف على دور ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، من حيث الوسائل والأجهزة والمعدات و برامج ومن جهة ثانية معرفة مدى اهتمام التلاميذ بهذا النوع من الأنشطة و معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة .

2.4_ المنهج المتبع في الدراسة:

يُعرّف المنهج بأنه الطريقة أو الأسلوب المنظم الذي يتبعه الباحث في دراسة الظواهر والمشكلات العلمية بهدف تحليلها وفهمها والوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية قابلة للتحقق، وذلك وفق خطوات علمية محددة تضمن الدقة والحياد في البحث (ملحم، 2015؛ ص22)

واستجابة لطبيعة موضوع البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، الذي يُعد من أكثر المناهج استخدامًا في الدراسات التربوية والاجتماعية، حيث يقوم على وصف الظواهر كما هي في الواقع وتحليل خصائصها وعلاقاتها دون تدخل من الباحث .(شفيق، 2010، ص56)

❖ على هذا الأساس إستخدمنا المنهج الوصفي .

3.4_ مجتمع وعينة الدراسة :

1.3.4_ تعريف مجتمع البحث :

يُعرّف مجتمع البحث بأنه جميع مفردات أو عناصر الظاهرة التي يسعى الباحث إلى دراستها، والتي تمثل المجال الكلي الذي تُجمع منه البيانات المتعلقة بالبحث. غير أن دراسة المجتمع الأصلي بكامله قد تكون صعبة من الناحية التطبيقية، نظرًا لما تتطلبه من وقت وجهد وتكاليف مرتفعة، مما يدفع الباحث إلى الاعتماد على أسلوب المعاينة (العينة) كحل عملي ومنهجي (عبيدات وآخرون، 2014).

لذلك، يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تعكس خصائصه الأساسية وتساعد على تحقيق أهداف البحث واستخلاص نتائج قابلة للتعميم، مما يجعل عملية البحث أكثر دقة وفعالية من الناحية العلمية . (الرفاعي، 2018).

ويتمثل مجتمع دراستنا في تلاميذ السنة أولى متوسط لمتوسطة موسى بن نصير ولاية بوسعادة والذي بلغ عددهم 270 عنصر.

❖ مجتمع البحث : متوسطة موسى بن نصير ولاية بوسعادة

2.3.4_تعريف العينة: العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضاً على أنها "مجموعة من المستجوبين يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة " يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة ، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل.

(عبد الواحد الكبسي، 2007، ص 217)

❖ أجريت الدراسة على: 40 تلميذ سنة أولى متوسط من متوسطة موسى بن نصير

وقد تم اعتماد نسبة تقارب 15 % من مجتمع الدراسة والتي قدرت ب 40 مفردة تم اختيارها بأسلوب العينة العشوائية البسيطة .

جدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة

العدد	المؤسسة
40 تلميذ	سنة أولى متوسط

المصدر : بالإعتماد على معلومات من المؤسسة

وقد تم اعتماد نسبة تقارب 15 % من مجتمع الدراسة والتي قدرت ب 40 مفردة تم اختيارها بأسلوب العينة العشوائية البسيطة .

3.3.4_خصائص عينة الدراسة :

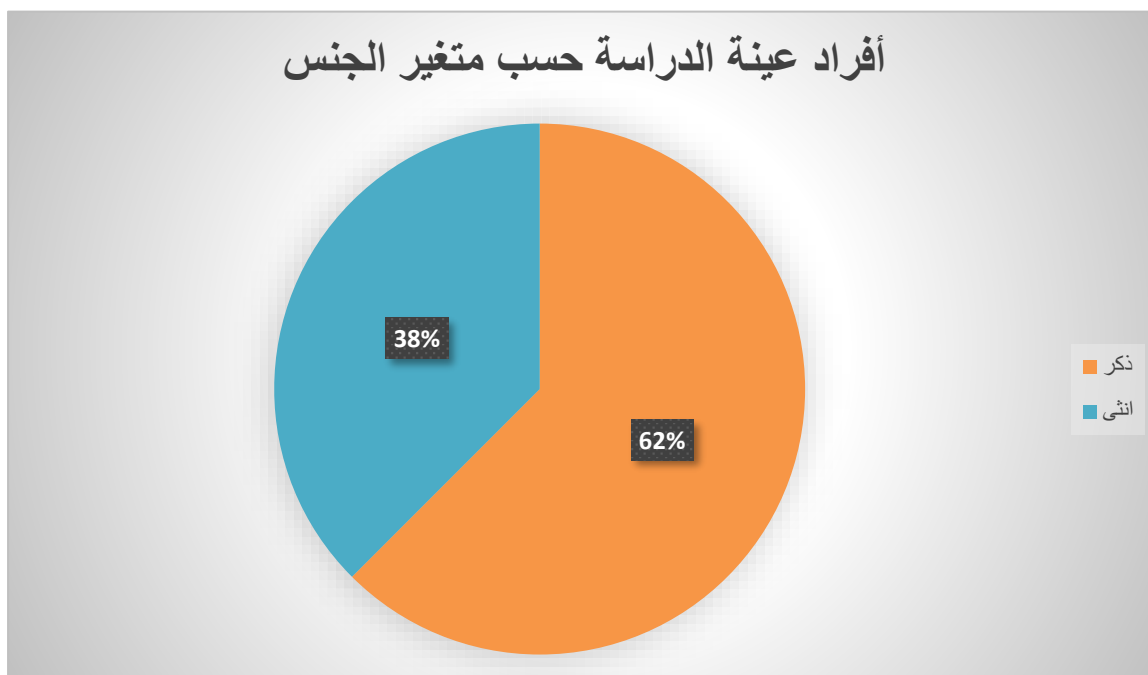
أولاً: حسب متغير الجنس :

جدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	25	62.5%
انثى	15	37.5%
الإجمالي	40	100%

المصدر: من إعداد الطالب، بالإعتماد على مخرجات spss

يبين الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (25) بنسبة (62.5%)، في حين بلغ عدد الإناث (15) بنسبة (37.5%)، من إجمالي العينة المقدرة بـ (40) فرداً بنسبة (100%) وتشير هذه النتائج إلى أن نسبة الذكور تفوق نسبة الإناث داخل العينة، مما يعكس غلبة العنصر الذكري في الدراسة الميدانية، مع وجود تمثيل مقبول للإناث يتيح قدراً من التوازن في تحليل النتائج.



يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا." (محمد شفيق، 1998، ص111)

❖ إستبيان موجه للتلاميذ .

تعريف الاستبيان: عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي .

جدول رقم (03) : يوضح أبعاد وفقرات

عدد العبارات	عنوان المحور	محاور الاستبيان
07	الاندماج الاجتماعي والقبول	المحور الأول
07	التماسك الجماعي والمساهمة الاجتماعية	المحور الثاني
07	تنمية الذات والشعور بقيمة الذات	المحور الثالث

طريقة التصحيح : اعتمد الباحث على طريقة ليكرت لتقدير استجابات المفحوصين، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات الاستبيان ، ولقد استخدم إستبيان الحالي استجابة ثلاثية .

جدول رقم (04) : يوضح سلم ليكارت لمحاور الإستبيان

التقديرات	دائما	احيانا	أبدا
تقدير الاستجابات للعبارة (+)	3	2	1
تقدير الاستجابات للعبارة (-)	1	2	3

5.4_ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات" . (أحمد محمد الطيب، 1999، ص 292)

1.5.4_ الصدق:

تعريف الصدق: درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار . (حسن علاوي، 1996، ص 321) يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العاملي. (أحمد عويس، 1997، ص 37)

1.1.5.4_ صدق المحكمين : تم عرض الصورة الأولية للإستبيان على مجموعة من المحكمين بلغت ثلاثة محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في التربية البدنية .

❖ **إعتمدنا على : صدق المحكمين.**

2.5.4_ الثبات:

تعريف الثبات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرّف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها ، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تلك المعادلة عن درجة الإستبيان. (ليلى السيد فرحات، 2001، ص 144) وقد تم تقدير ثبات الإستبيان على عينة بلغ عدد أفرادها (15 تلميذ) وذلك باستعمال طريقة ألفا كرونباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية نظرا لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة" (بشير صالح الرشدي، 2000، ص 20)

جدول رقم (05) : يوضح حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ

القرار الاحصائي	قيمة الفا كرونباخ	الدرجة الكلية للإستبيان
دال	0.90	

❖ **استخدم معامل ألفا كرونباخ حيث تبين بأن ثبات علي لكل أبعاد الإستبيان**

3.5.4_الموضوعية:

تعريف الموضوعية : تعني عدم تأثر الأداة "الاستبيان" بتغير المحكمين ، وأن الاستبيان يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ، ويعرف كل من "باروا" "مك جي" الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين النفس الاختبار ، ويذكر "محمد صبحي حسين" أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين .

-مما تقدم كله يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل عملي أي أنها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهزة للتطبيق.

6.4_ تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

1.6.4_الأساليب الإحصائية:

نظام الحزم الإحصائية spss : لإصداره 26 : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم . (أمين ربيع، 2007، ص199) .

- اختبار كاي تربيع (χ^2 - Chi-Square) : يستخدم لاختبار العلاقة أو الفروق بين التكرارات.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

-المتوسط الحسابي (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- الانحراف المعياري (Standard Deviation)

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

7.4_ خطوات إجراء الدراسة الحالية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) أستاذًا من مختلف متوسطات ولاية بوسعادة، وذلك خلال الفترة الممتدة من 20 فيفري 2026 إلى غاية 25 أفريل 2026. وقد هدفت هذه المرحلة إلى اختبار الأداة البحثية والتأكد من مدى ملاءمتها لموضوع الدراسة من حيث الصياغة والوضوح وشمولية الفقرات، إضافة إلى الكشف عن أي صعوبات ميدانية قد تعترض الباحث أثناء تطبيقها على العينة الأساسية.

أما الدراسة الميدانية فقد نُفذت خلال الفترة الممتدة من 26 أفريل 2026 إلى 05 ماي 2026، حيث تم تطبيق الأداة في صورتها النهائية على أفراد العينة المستهدفة وقد جاءت هذه الخطوة بعد إجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظات المحكمين، بما يضمن تحسين جودة الأداة ورفع درجة دقتها ، كما تم خلال هذه المرحلة التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملاءمتها لقياس متغيرات الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، تم حساب ثبات الأداة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بهدف التأكد من استقرارها وإمكانية الاعتماد على نتائجها ، وبعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي، تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيًا تمهيدًا لتحليل النتائج واستخلاص المؤشرات التي تخدم أهداف الدراسة وتجب عن فرضياتها بشكل علمي ودقيق.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى مختلف الخطوات المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لضبط الإجراءات الميدانية للدراسة، مع توضيح أهم المناهج والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها. كما تم عرض هذه الأدوات بصورة مفصلة وبيان كيفية توظيفها في الدراسة، إضافة إلى تحديد مجالات البحث المكانية والزمانية، والتعريف بمجتمع الدراسة والعينة التي استندت إليها وتُعد هذه الإجراءات أساساً مهماً لضمان جمع المعلومات في ظروف علمية مناسبة وعرضها بطريقة دقيقة ومنظمة، بما يساهم في الوصول إلى نتائج علمية تساعد في تفسير الظاهرة المدروسة واقتراح حلول للمشكلة المطروحة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5_ عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1.1.5_ عرض وتحليل نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى: **تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي والقبول لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.**

جدول رقم (06): يوضح نتائج كا² للمحور الأول ككل المتعلق بالفرضية الأولى

رقم السؤال	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
01	7.60	5.99	2	0.05	دال إحصائياً
02	7.60				
03	16.20				
04	12.80				
05	9.80				
06	7.60				
07	7.20				
المجموع	9.83				

تحليل نتائج الجدول :

من خلال عرض وتحليل نتائج أسئلة المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى، يتضح أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الاندماج الاجتماعي والقبول لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. فقد أظهرت النتائج نسباً مرتفعة في أغلب العبارات لصالح خيار "دائماً"، مما يعكس وجود اتجاه إيجابي قوي لدى أفراد العينة نحو أثر النشاط البدني في تعزيز العلاقات الاجتماعية ففي السؤال الأول، عبّر أغلب التلاميذ عن شعورهم بالراحة أثناء حصة التربية البدنية بنسبة (67%)، وهو ما يدل على أن الحصة تمثل فضاءً مريحاً نفسياً وجسدياً للتلاميذ. كما بين السؤال الثاني أن نسبة (75%) من التلاميذ أكدوا أن الأنشطة البدنية تساعدهم على تكوين صداقات جديدة، مما يعزز فرص التواصل الاجتماعي بينهم أما السؤال الثالث، فقد أظهرت نتائجه أن (75%) من التلاميذ يشعرون بأنهم مقبولون من طرف زملائهم أثناء النشاط، وهو مؤشر قوي على تحقيق القبول الاجتماعي داخل الجماعة. كما بين السؤال الرابع أن نسبة (65%) يرون أن الحصة تقلل من شعورهم بالعزلة، وهو ما يعكس دور التربية البدنية في الحد من الانطواء وتعزيز التفاعل وفيما يتعلق بالسؤال الخامس، فقد سجل أعلى نسبة ضمن هذا المحور، حيث بلغت (93%) لصالح خيار "دائماً"، مما يؤكد سهولة التفاعل بين التلاميذ أثناء الأنشطة الرياضية. كما أظهرت نتائج السؤال السادس أن (87%) من التلاميذ يشاركون دون خوف أو خجل، وهو ما يدل على مساهمة النشاط البدني في تنمية الثقة بالنفس. أما السؤال السابع، فقد أكد (83%) من أفراد العينة أن الرياضة تساعدهم على الاندماج داخل القسم، وهو ما يعزز الشعور بالانتماء والتكيف الاجتماعي.

إحصائيًا، أظهرت جميع قيم χ^2 المحسوبة أنها أكبر من القيم الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة، وهذا يعزز مصداقية النتائج المتوصل إليها. تؤكد هذه النتائج أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد نشاط حركي، بل تمثل وسيلة تربوية واجتماعية فعالة تساهم في تنمية العلاقات الإنسانية بين التلاميذ، وتعزيز روح التعاون، والانتماء، والتفاعل الإيجابي داخل الوسط المدرسي. كما تساعد على كسر الحواجز النفسية والاجتماعية، والتقليل من العزلة والخجل، مما يسهل عملية الاندماج الاجتماعي وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات التي أكدت أن الأنشطة الرياضية المدرسية تساهم في بناء الشخصية الاجتماعية للتلميذ، وتطوير مهارات التواصل، وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي.

2.1.5_ عرض وتحليل نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية: تساهم ممارسة التربية البدنية

والرياضية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ.

جدول رقم (07): يوضح نتائج كا² للمحور الثاني ككل المتعلق بالفرضية الثانية

رقم السؤال	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
08	12.40	5.99	2	0.05	دال إحصائياً
09	9.80				
10	7.90				
11	19.60				
12	7.20				
13	12.80				
14	9.10				
المجموع	11.54				

تحليل نتائج الجدول :

من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا المحور، يتضح بشكل جلي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تنمية الروح الجماعية لدى التلاميذ، حيث أظهرت أغلب الإجابات ميلاً واضحاً نحو خيار "دائماً"، وهو ما يعكس أن النشاط الرياضي يمثل مجالاً تربوياً واجتماعياً يساهم في غرس القيم الجماعية وتعزيز العلاقات الاجتماعية داخل الوسط المدرسي.

ففي السؤال الثامن المتعلق بتعلم روح الفريق، بلغت نسبة الإجابة بـ "دائماً" (58%)، وهي نسبة تدل على أن الأنشطة الرياضية، خاصة الجماعية منها، تساعد التلاميذ على فهم أهمية العمل ضمن فريق، وتقاسم الأدوار والمسؤوليات لتحقيق هدف مشترك. وتعتبر هذه النتيجة مؤشراً مهماً على أن التربية البدنية تعمل على إعداد التلميذ اجتماعياً، وتدريبه على التفاعل الإيجابي مع الجماعة.

أما بالنسبة للسؤال التاسع، فقد أظهرت النتائج أن (68%) من التلاميذ يشاركون بفعالية في الأنشطة الجماعية، وهو ما يعكس وجود دافعية عالية لدى التلاميذ للمساهمة والتفاعل أثناء الحصة. وتدل هذه النتيجة على أن النشاط البدني يوفر فرصاً متساوية للمشاركة، ويعزز روح المبادرة والاندماج داخل الجماعة.

وفي السؤال العاشر، أكد (65%) من أفراد العينة أنهم يحترمون قوانين اللعب الجماعي، مما يدل على أن الرياضة تساهم في غرس قيم الانضباط والالتزام بالقوانين واحترام النظام. وهذا الجانب يعتبر من أهم الوظائف التربوية للتربية البدنية، لأنها تعلم التلميذ الالتزام بالقواعد المنظمة للحياة الجماعية.

كما سجل السؤال الحادي عشر أعلى نسبة في هذا المحور، حيث بلغت (90%) لصالح خيار "دائماً"، ما يدل على أن أغلب التلاميذ يساعدون زملاءهم أثناء النشاط الرياضي. وتعكس هذه النتيجة مدى مساهمة الرياضة

في تنمية قيم التعاون، التضامن، والتكافل بين التلاميذ، وهي من القيم الأساسية التي تسهم في تقوية الروابط الاجتماعية بينهم.

وفي السؤال الثاني عشر، أظهرت النتائج أن (70%) من التلاميذ يشعرون بالانتماء إلى الفريق أو المجموعة، وهو مؤشر قوي على أن الرياضة تعزز الشعور بالهوية الجماعية والانتماء، مما يساعد التلميذ على تحقيق التوافق الاجتماعي والتكيف مع محيطه المدرسي.

أما السؤال الثالث عشر، فقد بين أن (63%) من التلاميذ يقبلون نتائج الفوز والخسارة بروح رياضية، وهي نتيجة مهمة تدل على أن التربية البدنية تعلم التلميذ كيفية التعامل مع النجاح والإخفاق، وتكسبه قيم التسامح وتقبل النتائج، وهي مهارات حياتية ضرورية في بناء الشخصية.

وفي السؤال الرابع عشر، أكد (75%) من التلاميذ حرصهم على التعاون مع الآخرين لتحقيق الهدف، وهو ما يعكس أن النشاط الرياضي يرسخ ثقافة العمل الجماعي ويعزز الإحساس بالمسؤولية المشتركة.

ومن الناحية الإحصائية، فقد أظهرت جميع قيم χ^2 المحسوبة أنها أكبر من القيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، وهذا يؤكد أن النتائج ليست عشوائية، بل تعكس أثرًا حقيقيًا لممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية روح الفريق والتعاون.

استنتاج المحور الثاني

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا جوهريًا في تعزيز الروح الجماعية لدى التلاميذ، من خلال تنمية قيم التعاون، التضامن، احترام القوانين، الانتماء، وقبول الآخر. وهذا يؤكد أن الرياضة تعد وسيلة فعالة للتنشئة الاجتماعية داخل المؤسسة التربوية.

3.1.5_ عرض وتحليل نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة: تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية تحقيق الذات والشعور بقيمة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

جدول رقم (08): يوضح نتائج كا² للمحور الثالث ككل المتعلق بالفرضية الثالثة

رقم السؤال	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
15	7.40	5.99	2	0.05	دال إحصائياً
16	13.30				
17	16.30				
18	12.80				
19	12.80				
20	7.20				
21	9.80				
المجموع	11.37	5.71			

تحليل نتائج الجدول :

تشير نتائج هذا المحور إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تسهم بدرجة كبيرة في تنمية الجانب النفسي والشخصي للتلميذ، خاصة ما يتعلق بالثقة بالنفس، الشعور بالإنجاز، وتقدير الذات. وقد جاءت أغلب الإجابات لصالح خيار "دائماً"، مما يدل على الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي في تحقيق التوازن النفسي للتلميذ. ففي السؤال الخامس عشر، عبّر (63%) من التلاميذ عن شعورهم بالثقة في أنفسهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وهي نسبة مهمة تعكس أن الرياضة تمنح التلميذ فرصة لاكتشاف قدراته، مما يعزز ثقته بنفسه ويقوي شخصيته.

أما السؤال السادس عشر، فقد أظهرت النتائج أن (50%) من التلاميذ يرون أن الرياضة تساعدهم على تحسين صورتهم عن أنفسهم. وتدل هذه النتيجة على أن النشاط البدني يسهم في بناء صورة إيجابية للذات، من خلال تحسين الأداء والشعور بالتطور والنجاح.

وفي السؤال السابع عشر، سجلت أعلى نسبة في هذا المحور (90%)، حيث أكد التلاميذ شعورهم بالفخر عند تحقيق أداء جيد. وهذا يعكس أن النجاح في الأنشطة الرياضية يمنح التلميذ إحساساً قوياً بالإنجاز، ويعزز دافعيته للاستمرار وتحقيق الأفضل.

كما أظهرت نتائج السؤال الثامن عشر أن (60%) من التلاميذ يستطيعون التعبير عن قدراتهم بحرية أثناء النشاط، مما يدل على أن الحصة الرياضية توفر بيئة آمنة ومرنة تسمح للتلميذ بإظهار مهاراته دون خوف أو قيود.

وفي السؤال التاسع عشر، أكد (68%) من أفراد العينة أن الأنشطة الرياضية تساعدهم على التغلب على الخجل، وهو مؤشر مهم على أن الرياضة تلعب دورًا نفسيًا في تحرير التلميذ من الانطواء وتشجيعه على التفاعل مع الآخرين، أما السؤال العشرون، فقد أظهرت النتائج أن (55%) يشعرون بقدرتهم على النجاح في الأنشطة الرياضية، مما يدل على أن الرياضة تعزز الشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، حتى وإن كانت بدرجات متفاوتة بين التلاميذ. وفي السؤال الحادي والعشرين، صرح (87%) من التلاميذ بأن ثقتهم بأنفسهم تزداد مع مرور الوقت داخل الحصص، وهي نتيجة تؤكد أن التأثير الإيجابي للنشاط الرياضي يتراكم مع الاستمرارية والممارسة المنتظمة إحصائيًا، جاءت جميع قيم χ^2 المحسوبة أكبر من القيم الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، ويؤكد أن التربية البدنية تؤدي دورًا حقيقيًا وملموًا في تعزيز تحقيق الذات والشعور بقيمة الذات.

انطلاقًا من هذه النتائج، يمكن التأكيد أن التربية البدنية والرياضية تمثل وسيلة فعالة لتحقيق الذات لدى التلاميذ، من خلال تنمية الثقة بالنفس، تعزيز الشعور بالإنجاز، تحسين صورة الذات، والتقليل من الخجل والانطواء، مما يساعد على بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف والتفاعل الإيجابي داخل الوسط المدرسي.

2.5_مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

1.2.5_مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى : **تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية تحقيق الذات والشعور بقيمة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.**

حيث نجد أن معظم الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية بشكل كلي ، ففي الجدول : من خلال تحليل نتائج المحور الأول، يتضح أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً محورياً ومتكاملاً في بناء شخصية التلميذ من الجانب النفسي والانفعالي والاجتماعي، حيث أظهرت نتائج الاستبيان أن أغلب التلاميذ يشعرون بأن الأنشطة الرياضية تمنحهم فرصة لإثبات الذات والتعبير عن قدراتهم بطريقة أكثر حرية وواقعية مقارنة بالمواد الأخرى.

إن تحقيق الذات في هذا السياق لا يرتبط فقط بالأداء البدني، بل يتعداه إلى الإحساس الداخلي بالكفاءة والقدرة على النجاح، حيث تمنح الأنشطة الرياضية التلميذ فرصة لتجربة النجاح والفشل في بيئة آمنة نسبياً، مما يساعده على تطوير مفهوم إيجابي عن ذاته. فالتلميذ الذي ينجح في تمرين أو مباراة أو نشاط جماعي يبدأ تدريجياً في بناء صورة إيجابية عن نفسه، ويصبح أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية داخل القسم.

كما أن طبيعة الأنشطة الرياضية، التي تعتمد على الحركة، التفاعل، والمنافسة، تخلق بيئة تسمح للتلميذ بالخروج من حالة الانغلاق والخوف نحو حالة من الانفتاح والثقة وهذا الانفتاح يساهم في تقوية الشعور بالقيمة الذاتية، خاصة عندما يتلقى التلميذ التشجيع من المعلم أو الزملاء ، إضافة إلى ذلك، فإن التربية البدنية تتيح للتلميذ فرصة لإبراز جوانب قد لا تظهر في المواد الأكاديمية، مثل السرعة، الذكاء الحركي، روح المبادرة، والقدرة على العمل تحت الضغط، مما يعزز لديه شعوراً بأنه يمتلك قدرات متعددة وليس جانباً واحداً فقط.

ومن الناحية النفسية، فإن المشاركة المستمرة في الأنشطة الرياضية تقلل من مشاعر القلق والخوف الاجتماعي، وتساعد التلميذ على تجاوز الخجل تدريجياً، مما يؤدي إلى تعزيز تقدير الذات بشكل مستمر ومتدرج.

❖ ربط النتائج مع الدراسات السابقة :

تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **محمد عبدالله العتيبي (2020)** التي أكدت أن الأنشطة البدنية والرياضية تساهم في تعزيز الصحة الاجتماعية وتحقيق الذات لدى التلاميذ، من خلال تطوير مهارات التعاون والشعور بالقيمة داخل الجماعة.

كما تتطابق مع دراسة **كمال زروالي (2020)** التي أثبتت وجود علاقة قوية بين ممارسة التربية البدنية وزيادة الثقة بالنفس والدافع الذاتي، حيث بينت أن النشاط البدني يعد عاملاً أساسياً في بناء صورة إيجابية عن الذات. وتتسجم أيضاً مع دراسة **ماريا هيجل (2020)** التي أوضحت أن الأنشطة الرياضية المدرسية تساهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية وتحسين التفاعل داخل الجماعة، مما يؤدي إلى تعزيز الإحساس بالكفاءة الشخصية وتحقيق الذات.

كما تدعمها دراسة **أحمد سليمان (2019)** التي بينت أن الأنشطة الرياضية تساهم في تنمية القيم الاجتماعية المرتبطة بالثقة والتعاون والانضباط، وهي عناصر أساسية في بناء تحقيق الذات.

2.2.5_مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية : تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي والقبول لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية بشكل كلي ، ففي الجدول

توضح نتائج المحور الثاني أن الأنشطة البدنية والرياضية تعتبر فضاءً اجتماعياً تربوياً فعالاً يساهم بشكل كبير في تحقيق الاندماج الاجتماعي بين التلاميذ، حيث تعمل هذه الأنشطة على إزالة الحواجز النفسية والاجتماعية التي قد تعيق التواصل داخل القسم فالرياضة المدرسية، وخاصة الألعاب الجماعية، تفرض على التلاميذ نوعاً من التفاعل المستمر، حيث لا يمكن تحقيق الهدف دون التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق. وهذا ما يجعل التلميذ يتعلم عملياً كيفية التفاعل مع الآخرين، احترام الاختلافات، وتقبل زملائه داخل المجموعة. كما أن الأنشطة الرياضية تساعد بشكل كبير في تقليل مظاهر العزلة والخجل والانطواء، إذ يجد التلميذ نفسه في وضعيات تواصلية طبيعية وغير رسمية، مما يسهل عليه الاندماج دون ضغط نفسي، ومع مرور الوقت، يتحول هذا الاندماج من مجرد مشاركة جسدية إلى اندماج عاطفي واجتماعي حقيقي داخل الجماعة الصفية ، ومن جهة أخرى، فإن القبول الاجتماعي الذي يكتسبه التلميذ داخل الفريق الرياضي ينعكس مباشرة على علاقاته داخل القسم، حيث يصبح أكثر انفتاحاً، وأكثر قدرة على بناء علاقات إيجابية مع زملائه ومعلميه ، كما أن النجاح الجماعي في الأنشطة الرياضية يعزز الشعور بالانتماء، ويجعل التلميذ يشعر بأنه جزء مهم من الجماعة، وليس مجرد فرد معزول داخل القسم.

❖ ربط النتائج مع الدراسات السابقة :

تتفق هذه النتائج مع دراسة سعاد عبد الرحيم (2021) التي أثبتت أن الأنشطة البدنية المدرسية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الاندماج الاجتماعي وتحسين العلاقات بين التلاميذ. كما تتوافق مع دراسة نجاه بن عزوز (2019) التي بينت أن الرياضة المدرسية ترفع من مستوى الانتماء والقبول الاجتماعي لدى التلاميذ. وتنسجم أيضاً مع دراسة نذير بوالخير (2020) التي أكدت أن الألعاب الجماعية تساهم بشكل مباشر في تعزيز التماسك الاجتماعي داخل الوسط المدرسي.

3.2.5_ مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة: **تساهم ممارسة التربية**

البدنية والرياضية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ.

حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية بشكل كلي :

تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ ، وتُظهر نتائج المحور الثالث أن الأنشطة البدنية والرياضية تعد مجالاً عملياً لتعلم القيم الاجتماعية بشكل تطبيقي، حيث لا يقتصر الأمر على المعرفة النظرية، بل يتجسد في السلوك الفعلي داخل الفريق ، فالمشاركة في الأنشطة الرياضية تتطلب من التلميذ الالتزام بالقواعد، احترام الأدوار، التعاون مع الآخرين، وتحمل المسؤولية، وهي كلها عناصر أساسية في بناء التماسك الجماعي. كما أن التلميذ يتعلم من خلال هذه الأنشطة أن النجاح الفردي مرتبط بالنجاح الجماعي، مما يعزز لديه روح المساهمة والتضامن.

ومن جهة أخرى، فإن الأنشطة الرياضية تخلق نوعاً من الاعتماد المتبادل بين أفراد الفريق، حيث يصبح كل تلميذ مسؤولاً عن جزء من النجاح، وهذا ما يعزز الشعور بالانتماء والمسؤولية الجماعية ، كما أن المواقف التنافسية داخل الألعاب الرياضية تساعد على تعزيز قيم مهمة مثل احترام الآخر، تقبل الخسارة، وتشجيع الزملاء، وهي قيم أساسية في بناء مجتمع مدرسي متماسك.

وبذلك فإن التربية البدنية لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تعد وسيلة تربوية فعالة لبناء شخصية اجتماعية متوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي داخل الجماعة.

❖ ربط النتائج مع الدراسات السابقة :

تتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد سليمان (2019) التي أكدت أن الأنشطة الرياضية تساهم في غرس القيم الاجتماعية والتعاونية لدى التلاميذ.

كما تتطابق مع دراسة رشيد غلاب (2020) التي بينت أن التربية البدنية تعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي والانضباط داخل الوسط المدرسي.

وتتفق أيضاً مع دراسة سليم معطوب (2020) التي أثبتت أن ممارسة التربية البدنية تساهم في تعزيز الانضباط والسلوك التعاوني.

كما تدعمها دراسة نذير بوالخير (2020) التي أكدت أن التعاون داخل الألعاب الرياضية هو العامل الأقوى في تعزيز التماسك الاجتماعي.

4.2.5_ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة على ضوء الفرضيات :تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ .

من خلال تحليل نتائج مختلف محاور الدراسة، يتضح بشكل عام أن ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل الوسط المدرسي تلعب دوراً محورياً وشاملاً في تعزيز الجوانب الاجتماعية لدى التلاميذ، وخاصة ما يتعلق بالمساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي. فقد أظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية ليست مجرد ممارسات بدنية، بل هي فضاء تربوي واجتماعي متكامل يتيح للتلاميذ فرصاً حقيقية للتفاعل، التعاون، وتحمل المسؤولية الجماعية.

كما بينت النتائج أن التلاميذ يكتسبون من خلال الأنشطة الرياضية قيماً سلوكية واجتماعية مهمة مثل التعاون، احترام القواعد، تقبل الآخر، والعمل ضمن فريق واحد، وهي كلها عناصر أساسية في بناء تماسك جماعي قوي داخل القسم. فالممارسة الرياضية تفرض بطبيعتها نوعاً من الاعتماد المتبادل بين أفراد الفريق، مما يجعل نجاح الفرد مرتبطاً بنجاح المجموعة، وهو ما يعزز الشعور بالمساهمة الفعالة داخل الجماعة.

إضافة إلى ذلك، تساهم الأنشطة البدنية في خلق مناخ اجتماعي إيجابي داخل المؤسسة التربوية، حيث تقلل من مظاهر العزلة والانطواء، وتزيد من فرص التواصل بين التلاميذ، مما يؤدي إلى تقوية العلاقات الاجتماعية وبناء روح الانتماء للجماعة المدرسية. كما أن المواقف التنافسية التي تتخلل الأنشطة الرياضية تساعد التلاميذ على تنمية مهارات ضبط النفس، تقبل الفوز والخسارة، واحترام الزملاء، وهي عناصر تعزز الاستقرار الاجتماعي داخل المجموعة.

ومن الناحية التربوية، فإن التربية البدنية تعد وسيلة فعالة لترسيخ التعلم الاجتماعي القائم على الممارسة وليس التلقين، حيث يتعلم التلميذ من خلال التجربة المباشرة أهمية التعاون والمشاركة الفعلية في تحقيق الأهداف المشتركة.

وبناءً على ذلك، يمكن التأكيد أن الفرضية العامة قد تحققت، حيث أثبتت النتائج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل واضح وفعال في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ داخل الوسط المدرسي، مما يجعلها عنصراً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي داخل المؤسسة التربوية.

الفصل السادس

إستنتاجات و إقتراحات

1.6_ الاستنتاج العام :

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج ميدانية وتحليل إحصائي ومناقشة نظرية على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، يتضح أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد نشاط ترفيهي أو بدني داخل المؤسسة التربوية، بل هي أداة تربوية شاملة تسهم بشكل مباشر في بناء شخصية التلميذ من مختلف الجوانب، وخاصة الجانب الاجتماعي والنفسي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤدي إلى تعزيز واضح للمساهمة الاجتماعية بين التلاميذ، حيث يتعلم التلميذ من خلال هذه الأنشطة كيف يشارك، يتعاون، يتحمل المسؤولية، ويعمل ضمن فريق لتحقيق هدف مشترك. كما أن طبيعة الأنشطة الجماعية داخل حصة التربية البدنية تفرض نوعاً من التفاعل الإيجابي المستمر، مما يساعد على ترسيخ قيم التماسك والتعاون داخل الجماعة الصفية.

ومن جهة أخرى، بينت النتائج أن للرياضة المدرسية دوراً كبيراً في تقوية الروابط الاجتماعية بين التلاميذ، إذ تساهم في تقليص الفروقات الفردية، وتذويب الحواجز النفسية، خاصة الخجل والانطواء، مما يسمح بخلق بيئة مدرسية أكثر انسجاماً وتفاعلاً. كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تساعد التلميذ على بناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والتعاون والثقة المتبادلة.

كما أثبتت الدراسة أن التربية البدنية تساهم في تحسين الجوانب النفسية للتلميذ، مثل تعزيز الثقة بالنفس، رفع تقدير الذات، وتنمية الشعور بالانتماء، وهو ما ينعكس إيجاباً على سلوكه داخل القسم وخارجه. فالتلميذ الذي يشارك في الأنشطة الرياضية يصبح أكثر قدرة على التعبير عن نفسه، وأكثر استعداداً للتفاعل مع الآخرين دون خوف أو تردد.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت بشكل واضح، حيث ثبت أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم بفعالية في تعزيز المساهمة الاجتماعية والتماسك الجماعي بين التلاميذ داخل الوسط المدرسي.

2.6_ الاقتراحات والتوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، وانطلاقاً من أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية الجوانب الاجتماعية والنفسية للتلاميذ، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- تعزيز مكانة التربية البدنية داخل المنظومة التربوية من خلال منحها أهمية أكبر في البرامج الدراسية، وتوفير الوقت الكافي لممارستها بشكل منتظم، نظراً لدورها التربوي والاجتماعي الفعال.
- تنويع الأنشطة الرياضية داخل الحصص بحيث لا تقتصر على نوع واحد من الألعاب، بل تشمل ألعاباً جماعية وفردية متنوعة، بما يسمح بمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وتحفيز الجميع على المشاركة.
- تشجيع الأنشطة الجماعية بشكل خاص لأنها الأكثر تأثيراً في تنمية روح التعاون والتماسك الاجتماعي، حيث تساهم في تعزيز العمل الجماعي وتقوية العلاقات بين التلاميذ.

- تهيئة مناخ تربوي نفسي إيجابي داخل حصص التربية البدنية يقوم على التشجيع والتحفيز بدل النقد السلبي، مما يساعد التلاميذ الخجولين أو ضعيفي الثقة بالنفس على الاندماج التدريجي.
- تكوين أساتذة التربية البدنية بشكل مستمر حول الجوانب البيداغوجية والنفسية والاجتماعية للرياضة، حتى يتمكنوا من توظيف النشاط الرياضي كوسيلة تربوية وليس فقط كجانب بدني.
- تنظيم مسابقات رياضية مدرسية منتظمة على مستوى الأقسام والمؤسسات، بهدف تعزيز روح المنافسة الإيجابية والانتماء الجماعي بين التلاميذ.
- الاهتمام بالتلاميذ ذوي الخجل أو ضعف المشاركة من خلال إدماجهم تدريجياً في الأنشطة الجماعية ومرافقتهم نفسياً وتربوياً داخل الحصص.

3.6_ الآفاق المستقبلية للدراسة :

- انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة، يمكن فتح آفاق بحثية مستقبلية أوسع وأكثر عمقاً في هذا المجال، نظراً لأهمية التربية البدنية في بناء شخصية التلميذ، ومن بين هذه الآفاق:
- إجراء دراسات مقارنة بين الجنسين (ذكور وإناث) لمعرفة الفروق في تأثير الأنشطة الرياضية على الجوانب الاجتماعية مثل التعاون والانتماء والثقة بالنفس.
- دراسة تأثير أنواع الرياضات المختلفة (جماعية وفردية) على تنمية التماسك الاجتماعي، وذلك لمعرفة أي نوع أكثر فاعلية في تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- توسيع نطاق الدراسة ليشمل مراحل تعليمية مختلفة مثل التعليم الابتدائي والثانوي، من أجل معرفة مدى اختلاف تأثير النشاط البدني حسب الفئة العمرية.
- إجراء دراسات تجريبية تطبيقية تعتمد على برامج رياضية موجهة خصيصاً لتنمية مهارات اجتماعية محددة مثل القيادة، التواصل، وحل المشكلات.
- دراسة العلاقة بين ممارسة الرياضة والتحصيل الدراسي، لمعرفة مدى تأثير النشاط البدني على الجانب الأكاديمي والانتباه داخل القسم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1_ قائمة الكتب :

1. أحمد محمد الطيب ، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي ، ط1 ، مصر، 1999
2. احمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، ط1، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1981.
3. أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الانجلو ، ط2، مصر، 2007.
4. الخولي، أمين أنور، التربية البدنية والرياضية: أسسها وتطبيقاتها، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
5. زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، مصر، 2005.
6. عبد الرحمن، سعد، علم النفس الاجتماعي، القاهرة، مصر، 2010
7. عقيل، عبد ، النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ، 1986 .
8. علاوي، محمد حس، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، 2004 .
9. غيث، محمد عاطف، علم الاجتماع والمجتمع، ط1، القاهرة، مصر، 2006
10. محمد عادل خطاب، أهداف الرياضة المدرسية (النفسية، الاجتماعية، العقلية، الخلقية) ، . 1965.
11. محمد عوض بسيوني، النشاط الرياضي اللاصفي، الداخلي والخارجي ،(1992).
12. منظمة الصحة العالمية الصحة: مفهومها وأبعادها، جنيف، سويسرا ، 2006 .
13. الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (ISF) ، الهياكل التنظيمية: الجمعية العامة، اللجنة التنفيذية، اللجان التقنية. (تم الرجوع إليها عبر النص الأصلي).
14. الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية FASS ، مهام الاتحادية في إعداد مخطط تطوير النشاطات الرياضية والكشف عن المواهب. (استناداً إلى الأمر رقم 09/95، 1995 .
15. وزارة التربية الوطنية (الجزائر). (1995، 25 فبراير). التعليم رقم 09/95 (المادتان 5 و 6). بشأن إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية.
16. وزارة الشباب والرياضة ،الأمر رقم 09/95 المتعلق بالاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (FASS)
17. وزارة الشبيبة والرياضة ، 1976، 23 أكتوبر، المرسوم الوزاري رقم 76/81، المتضمن قانون التربية البدنية والرياضية.
18. الجريدة الرسمية، الجمهورية الجزائرية، الحكومة الجزائرية، 1997، 8 أكتوبر، الأمر رقم 376/97. المتعلق بالجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (ACSS) وتسييرها.
19. وزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الصحة والإسكان (الجزائر). (1997، 25 أكتوبر). اتفاقية مشتركة بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي.
20. جريدة الخبر ، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 09/95، 1996، 25 نوفمبر.
21. جريدة الخبر، (1996، 26 نوفمبر). تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر (الجزائر).
22. جريدة ليبرتي ، الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية ودورها في إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية

2_ قائمة الكتب الاجنبية :

23. Alderman, R. D. (1990). Psychological behavior in sports competition (pp.
24. Fernandez, B. (1977). Définition de la compétition (p. 11). (Éditeur non spécifié

25. Thill, E., & Thomas, R. (2000). Historique de la Fédération Internationale du Sport Scolaire
26. Warring, H. T. R. (1976). Competition as a positive condition
27. Édition Viga. (1989). Définition de la compétition sportive (Paris).
28. Origin Objectives Structure S. (1996). Commissions techniques de la Fédération Internationale du Sport Scolaire (p. 01). (Document technique).
29. Règlement intérieur T-S-F. (1996). Fonctionnement des commissions techniques
30. Zannoui, Saïd ,La situation du sport scolaire en Algérie après l'indépendance ,Alger,1985.
31. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
32. Bowker, J. C., & Ramsay, L. R. (2018). Romantic relationships in adolescence. In W. M. Bukowski, B. Laursen, & K. H. Rubin (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2nd ed., pp. 401–419). Guilford Press.
33. Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y. G. (2018). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *European Journal of Sport Science*, 18(3), 358–372. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1395025>
34. Cowie, H. (2019). Peer support as an intervention to counteract school bullying: Listen to the children. *Children & Society*, 15(1), 43–50. <https://doi.org/10.1111/j.1099-x.0860.2011.00379>
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
36. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
37. Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent competence in the face of age-related changes in peer relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433–442. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>
38. Gonzalez-Cutre, D., Sicilia, A., Beas-Jimenez, M. D., & Alonso-Carrillo, I. (2016). Need support and need satisfaction as separate constructs. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 172–183.
39. Hettler, W. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95. <https://doi.org/10.1097/00003727-198005000-00011>

40. Kanning, U. P. (2002). Soziale Kompetenz: Definition, Strukturen und Prozesse [Social competence: Definition, structures and processes]. *Zeitschrift für Psychologie*, 210(4), 220–228.
41. Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 97–117.
<https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.97>
42. Li, Y., Wang, A., Zhang, S., & Zhao, C. (2022). Influence of sports activities on prosocial behavior of children and adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6522.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19116522>
43. McElhaney, K. B., & Allen, J. P. (2012). Sociocultural perspectives on adolescent autonomy. In P. K. Kerig, M. S. Schulz, & S. T. Hauser (Eds.), *Adolescence and beyond: Family processes and development* (pp. 161–178). Oxford University Press.
44. Moral-Munoz, J. A., Herrera-Viedma, E., Santisteban-Espejo, A., & Caballero, I. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1283. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041283>
45. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Promoting positive adolescent health behaviors and outcomes: Thriving in the 21st century*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25552>
46. National Wellness Institute. (n.d.). The six dimensions of wellness model.
47. O'Donnell, M. P. (2009). Definition of health promotion 2.0: Embracing passion, enhancing empowerment, encouraging prevention, and eliminating disparities. *American Journal of Health Promotion*, 23(3), 1.
48. O'Donnell, M. P. (2017). *Health promotion in the workplace* (4th ed.). American Journal of Health Promotion.
49. Public Health Agency of Canada. (2017). What is health?
50. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
51. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860

52. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
53. Sääkslahti, A., Niemistö, D., Gråsten, A., Soini, H., & Laine, K. (2019). Social competence in physical education. In A. Sääkslahti, V. Jyränmäki, & H. Huisman (Eds.), *Physical education and sport in schools* (pp. 105–120). Routledge.
54. Tang, Y., Zhang, L., & Wang, H. (2025). The effect of exercise intervention on prosocial behavior in middle school students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1723840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1723840>
55. World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*.
56. Zhang, Y., Li, X., Liu, M., & Zhang, J. (2025). Research on the mechanism of the impact of physical activity on negative emotions of middle school students: The chain mediating role of social competence and interpersonal relationships. *Frontiers in Psychology*, 16, 1577987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1577987>
57. Zhang, Y., Liu, H., & Wang, J. (2024). Does physical activity affect social skills and antisocial behavior of Chinese adolescents? A two-year longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 12, 11609068. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.11609068>

3_ قائمة المذكرات والرسائل الجامعية :

58. العتيبي، محمد عبد الله. (2020). أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تنمية الصحة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، King Saud University، المملكة العربية السعودية.
59. هيجل، ماريا. (2020). أثر النشاط البدني المدرسي في تعزيز المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. أطروحة ماجستير، Heidelberg University، ألمانيا.
60. سليمان، أحمد. (2019). تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، Cairo University، مصر.
61. بوالخير، نذير. (2020). دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز التماسك الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، University of Algiers 3، الجزائر.
62. بوشاش، فاطمة الزهراء. (2019). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، Batna 1 University، الجزائر.
63. معطوب، سليم. (2020). أثر التربية البدنية في تنمية الانضباط والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، University of Setif 2، الجزائر.
64. بن عزوز، نجاه، (2019) دور الرياضة المدرسية في تعزيز الشعور بالانتماء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، Constantine 3 University، الجزائر.
65. زروالي، كمال. (2020). أثر التربية البدنية المدرسية في تطوير الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، University of Mostaganem، الجزائر.

قائمة المراجع

66. غلاب، رشيد. (2020). أثر ممارسة التربية البدنية في تنمية القيم الاجتماعية والتعاونية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، University of Ouargla، الجزائر.
67. عبد الرحيم، سعاد. (2021). أثر الأنشطة البدنية المدرسية على الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، University of Tlemcen، الجزائر.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

إستمارة إستبيان

في إطار القيام بدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية بدنية تحت عنوان : دور حصة التربية البدنية البدنية في تنمية الصحة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

دراسة ميدانية في متوسطة موسى بن نصير بوسعادة

وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منك الإجابة عن أسئلة الإستبيان بعناية ووضع علامة (X) على الإجابة الصحيحة . وفي الأخير نتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية .

إشراف الأستاذ الدكتور :

- فايد عبد الرزاق

من اعداد الطالب:

- بن عبد الرزاق يوسف

السنة الجامعية : 2025 / 2026

البيانات الشخصية : يرجى وضع علامة (✓) أمام الخيار المناسب

▪ الجنس:

ذكر ☐ أنثى ☐

▪ السن :

من 11 إلى 12 سنة ☐

من 13 إلى 14 سنة ☐

من 15 إلى 16 سنة ☐

التقديرات			المحور الأول الاندماج الاجتماعي والقبول
أبدا	أحيانا	دائما	
			أشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية
			تساعدني الأنشطة البدنية على تكوين صداقات جديدة
			أشعر أنني مقبول من طرف زملائي أثناء النشاط
			تقلل الحصة من شعوري بالعزلة
			أتفاعل بسهولة مع زملائي أثناء الأنشطة
			أشارك دون خوف أو خجل في الأنشطة
			تساعدني الرياضة على الاندماج داخل القسم
			المحور الثاني: التماسك الجماعي والمساهمة الاجتماعية
			أتعلم روح الفريق من خلال الأنشطة الرياضية
			أشارك بفعالية في الأنشطة الجماعية
			أحترم قوانين اللعب الجماعي
			أساعد زملائي أثناء النشاط الرياضي
			أشعر بالانتماء إلى الفريق أو المجموعة
			أقبل نتائج الفوز والخسارة بروح رياضية
			أحرص على التعاون مع الآخرين لتحقيق الهدف
			المحور الثالث: تنمية الذات والشعور بقيمة الذات
			أشعر بالثقة في نفسي أثناء ممارسة النشاط

			تساعدني الرياضة على تحسين صورتني عن نفسي
			أشعر بالفخر عند تحقيق أداء جيد
			أستطيع التعبير عن قدراتي بحرية
			تساعدني الأنشطة على التغلب على الخجل
			أشعر أنني قادر على النجاح في الأنشطة
			أزداد ثقة بنفسني مع مرور الوقت في الحصص



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف مسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية



إستمارة المحكمين

رقم	الاسم والمقب	الرتبة	الجامعة
01	لورنيق يوسف	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة
02	مجاوي مفتاح	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة
03	دشيشة الأمين	أستاذ محاضر - أ-	المدرسة العليا للأساتذة بوسعادة



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): بن عبد الرحمن يوسف
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 21526358 الصادرة بتاريخ: 13-05-2025

عن (دائرة / بلدية): بلدية مسيلة
الولاية: المسيلة

المسجل بقسم: النشاط البدني الرياضي التروي
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة :

☐ دكتوراه

☒ ماستر

☐ الليسانس

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

25 ماي 2026
التاريخ

توقيع المعني



[Signature]