مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية | ISSN: 2437 - 0363 EISSN 2602-6767 | المجلد 11 / العدد: 02 (2025)، ص 882- 909

اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو أثر النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي"

"Physical and Sports Education Teachers' Attitudes Towards the Impact of School Sports Activities on Enhancing Pupils' Mental Health in Primary School"

عثمان العاقب كمال[1*]، ماحي صفيان[2]، مخطاري عبد الحميد[3]

[1] جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الإبداع والأداء الحركي
k.attmaneelakeb@univ-chlef.dz

[2] جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، معهد التربية البدنية والرياضية ، مخبر الإبداع والأداء الحركي
s.mahi@univ-chlef.dz

[3] جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، معهد التربية البدنية والرياضية ، مخبر الإبداع والأداء الحركي
a.mokhtari@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2025/08/19 تاريخ القبول: 2025/11/28 تاريخ النشر: 2025/12/10

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو أثر النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية: البعد المعرفي، البعد الوجداني، والبعد السلوكي، وذلك اعتمادا على المنهج الوصفي، من خلال استمارة مبنية وفق مقياس ليكرت الرباعي، وزعت بطريقة إلكترونية على عينة قوامها (60) أستاذاً وأستاذة من مختلف المؤسسات الابتدائية بالجزائر.

أظهرت النتائج أن اتجاهات الأساتذة نحو الأبعاد الثلاثة جاءت إيجابية بشكل عام، حيث أبرز البعد المعرفي إدراكاً واضحاً لدور النشاط البدني في تقليل القلق وتحسين المزاج والتوافق النفسي، بينما أظهر البعد الوجداني مشاعر قوية من الحماس والتقدير لقيمة إدماج الجانب النفسي في حصص التربية البدنية، أما البعد السلوكي فقد عكس ممارسات عملية فعلية مثل إدماج الألعاب التعاونية وتخطيط الأنشطة الداعمة للتوازن النفسي، كما أظهرت اختبارات الفرضيات باستخدام اختبار *(t-test)* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد المعرفي تبعاً للجنس، في حين وُجدت فروق في البعدين الوجداني والسلوكي لصالح الإناث.

كلمات مفتاحية: الصحة النفسية، النشاط البدني والرياضي، التربية البدنية والرياضية، التعليم الابتدائي، اتجاهات الأساتذة.

Abstract:

The aim of this study was to investigate teachers' attitudes toward the impact of school-sponsored exercise on mental health of preschool children. Three main dimensions were explored in particular, from the standpoint of teachers involved: Cognitive, affective and behavioral. The descriptive method was taken and a questionnaire constructed on four point Likert scale was distributed using the internet to 60 male as well as female teachers in different primary schools across Algeria.

According to the investigation, teachers were generally in favor of physical activity in schools for children's mental health. The cognitive dimension showed an overall understanding about how to include physical activity so as to lessen anxiety, improve mood and raise one's level of mental adjustment. The affective dimension revealed from the feedback collection that in general people warmly appreciated psychology in physical education classes. The behavioral dimension specifically pointed out modalities such as roundbaer games for group activities and curriculum plans that promote students' harmonious development of mind a body. Moreover, testing with the t-test revealed no significant differences between men and women in the cognitive dimension; however there were significant differences in both affective and behavioral dimensions which favored female teachers.

Keywords: Mental health, physical activity, physical and Sports education, primary education, teachers' attitudes.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تُعد مرحلة الطفولة، ولا سيما مرحلة التعليم الابتدائي، فترة تأسيسية حاسمة في حياة الإنسان، حيث تتشكل فيها الملامح الأساسية لشخصيته وقدراته المعرفية والاجتماعية والنفسية، ولم تعد النظرة الحديثة للعملية التعليمية تقتصر على التحصيل المعرفي والأكاديمي فحسب، بل اتسعت لتشمل مفهوم النمو الشامل والمتكامل للتلميذ، والذي تقع في صميمه الصحة النفسية كركيزة أساسية للتوافق الشخصي والاجتماعي والنجاح المستقبلي .

تُعرّف الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يمكن فيها للفرد إدراك إمكاناته الخاصة، والتكيّف مع حالات التوتّر العادية، والعمل بشكل منتج ومفيد، والإسهام في مجتمعه. وهي تتجاوز مجرد غياب الاضطراب النفسي لتشمل الشعور بالرفاهية وتقدير الذات (**World Health Organization, 2022**). في هذا السياق، تبرز المدرسة كبيئة حيوية ومؤثرة بشكل مباشر في تعزيز الصحة النفسية للأطفال، من خلال ما توفره من خبرات وتفاعلات يومية.

من بين جميع الأنشطة المدرسية، يحتل النشاط الرياضي المدرسي مكانة فريدة.، فإلى جانب فوائده البدنية والصحية المعروفة، يُعد النشاط الرياضي أداة تربوية فعالة يمكنها أن تسهم بشكل كبير في تعزيز جوانب متعددة من الصحة النفسية، حيث أثبتت أدبيات بحثية واسعة أن الانخراط المنتظم في النشاط البدني يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتحسين المزاج، وخفض أعراض القلق والاكتئاب، وتنمية المهارات الاجتماعية، وبناء الثقة بالنفس لدى الأطفال والمراهقين (**Biddle et al., 2019**). فالنجاح في أداء مهارة حركية، أو التعاون ضمن فريق لتحقيق هدف مشترك، أو حتى تعلم كيفية التعامل مع الفوز والخسارة، كلها خبرات غنية تساهم في صقل شخصية التلميذ وتعزيز مرونته النفسية.

ومع ذلك فإن تحقيق هذه الفوائد النفسية للنشاط الرياضي لا يتم بشكل تلقائي، بل يعتمد بشكل محوري على الشخص الذي يدير وينفذ هذه الأنشطة، وهو أستاذ التربية البدنية، إن اتجاهات الأستاذ وقناعاته وإدراكه لأهمية الأهداف النفسية للتربية البدنية تمثل المحرك الأساسي الذي يوجه ممارساته التدريسية، فالأستاذ الذي يؤمن بأن دوره يتعدى تدريب المهارات البدنية ليشمل بناء شخصية التلميذ، سيعمل بوعي على تصميم أنشطة تعزز التعاون، وتشجع على المحاولة بدلاً من التركيز على الفوز فقط، ويوفر بيئة آمنة نفسيًا تسمح للجميع بالمشاركة دون خوف من السخرية أو الفشل. من هنا، تنبع أهمية دراسة اتجاهات الأساتذة، كونها تمثل حجر الزاوية في تفعيل الدور النفسي للنشاط الرياضي المدرسي.

2. مشكلة البحث

على الرغم من البحوث والدراسات التي تؤكد على العلاقة الإيجابية بين النشاط الرياضي والصحة النفسية (**Biddle et al., 2019**)، إلا أن هناك فجوة معرفية ملحوظة تتعلق بفهم كيفية ترجمة هذه المعرفة النظرية إلى ممارسات فعلية داخل حصص التربية البدنية، خاصة في السياق العربي عامة والوطني خاصة، إن الحلقة المفقودة غالبًا ما تكون في استكشاف معتقدات واتجاهات القائمين على التنفيذ، وهم أساتذة التربية البدنية. فالاتجاهات الإيجابية لدى المعلم نحو هدف معين تُعد شرطًا أساسيًا للسعي نحو تحقيقه.

غير أن هناك حاجة ماسة لدراسات أكثر عمقًا وتحديدًا تركز على اتجاهاتهم نحو الأهداف النفسية بشكل خاص (كتعزيز تقدير الذات، وإدارة الانفعالات، وتنمية المهارات الاجتماعية)، وكيفية ارتباط هذه الاتجاهات بمتغيراتهم الديموغرافية والمهنية.

بناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة البحث في "الحاجة إلى الكشف عن طبيعة ومستوى اتجاهات أساتذة التربية البدنية نحو دور النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحديد أثر بعض المتغيرات (كالجنس) على هذه الاتجاهات". إن فهم هذه الاتجاهات سيوفر قاعدة بيانات أساسية لصناع السياسات التعليمية ومطوري برامج التكوين للأساتذة.

من هنا تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: ما هي اتجاهات أساتذة التربية البدنية نحو أثر النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي؟

3. الأسئلة الفرعية:

- ✓ ما هي اتجاهات أساتذة التربية البدنية على المستوى المعرفي نحو أهمية النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ؟
- ✓ ما هي اتجاهات أساتذة التربية البدنية على المستوى الوجداني نحو إدماج الجوانب النفسية في الحصة الرياضية؟
- ✓ ما هي اتجاهات أساتذة التربية البدنية على المستوى السلوكي نحو الممارسات الداعمة للصحة النفسية للتلميذ داخل الحصة الرياضية؟

4. فرضيات الدراسة

- ☒ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات البعد المعرفي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس (ذكور / إناث).
- ☒ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد الوجداني لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس
- ☒ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس

.5. أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- ✓ الكشف عن الاتجاه العام لأساتذة التربية البدنية نحو دور النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ.

- ✓ التعرف بشكل تفصيلي على اتجاهاتهم نحو تعزيز أبعاد محددة للصحة النفسية (تقدير الذات، المهارات الاجتماعية، إدارة الانفعالات).
- ✓ تحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاتجاهات تعزى لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.
- ✓ الخروج بتوصيات علمية وعملية موجهة لواضعي المناهج والقائمين على برامج التطوير المهني لأساتذة التربية البدنية.

6. أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في جانبين رئيسيين:

الأهمية النظرية: يساهم البحث في إثراء الأدب التربوي والنفسي من خلال معالجة موضوع يجمع بين ثلاث مجالات حيوية (التربية البدنية، الصحة النفسية، الاتجاهات التربوية). كما أنه يسلط الضوء على منظور الفاعل التربوي الرئيسي (الأستاذ)، وهو ما قد يضيف فهمًا أعمق لديناميكيات العملية التعليمية.

الأهمية التطبيقية: يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث الجهات التالية:

وزارة التربية والتعليم : في تقييم مدى توافق أهداف المناهج الحالية مع قناعات الأساتذة المنفذين لها، وتوجيه عمليات التطوير المستقبلية.

المشرفون التربويون ومديرو المدارس: في فهم اتجاهات الأساتذة وتقديم الدعم اللازم لهم لتفعيل الدور النفسي لحصص التربية البدنية.

7. حدود البحث

يلتزم البحث الحالي بالحدود التالية:

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على قياس "اتجاهات" أساتذة التربية البدنية نحو أثر النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية.

الحدود البشرية: تقتصر عينة الدراسة على أساتذة التربية البدنية الموظفين في المدارس الابتدائية بالجزائر.

الحدود الزمانية: من 01 أفريل 2025 إلى 30 جويلية 2025

8. مصطلحات البحث

الاتجاه (Attitude): يُعرّف بأنه "تنظيم مكتسب ومستقر نسبيًا لمجموعة من المعتقدات والمشاعر والتوجهات السلوكية نحو موضوع معين". ويُقاس إجرائيًا في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ التربية البدنية على استبانة قياس الاتجاهات التي أعدها الباحث لهذا الغرض.

النشاط الرياضي المدرسي (School Sports Activity): يُقصد به "كافة الأنشطة البدنية والرياضية الموجهة التي يمارسها التلاميذ تحت إشراف المدرسة، سواء ضمن حصص التربية البدنية المنهجية أو في إطار الأنشطة اللاصفية، بهدف تحقيق النمو الشامل والمتكامل لهم" (مقتبس ومعدّل من **Bailey et al., 2009**).

الصحة النفسية (Mental Health): هي "حالة من العافية والرفاه النفسي والاجتماعي، تمكّن التلميذ من التفاعل الإيجابي مع بيئته، وتطوير إحساس إيجابي بالذات، وتكوين علاقات اجتماعية صحية، والتعامل مع ضغوط الحياة اليومية بمرونة". وتُقاس إجرائيًا من خلال المحاور التي تتضمنها أداة الدراسة والمتعلقة بـ (تقدير الذات، المهارات الاجتماعية، إدارة الانفعالات).

المرحلة الابتدائية (Primary School Stage): المرحلة التعليمية التي تشمل التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم تقريبًا بين 6 و12 عامًا.

9.الإجراءات المنهجية:

9. 1منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية كما هي في الواقع، وتحليل علاقاتها ومتغيراتها كما يراها المبحوثون **(Cohen et al., 2018).**

2.9 مجتمع الدراسة وعينتها

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع أساتذة التربية البدنية العاملين بالمدارس الابتدائية الجزائرية، وتم اختيار عينة قصدية حسب الجنس، السن، سنوات الخبرة، والموقع الجغرافي (حضر / ريف). أين بلغ حجم العينة 60 مفردة.

3.9 أداة الدراسة

تم بناء مقياس اتجاهات مكوّن من ثلاثة أبعاد رئيسية:

- بعد معرفي (الإدراك والاقتناع بالدور النفسي للنشاط البدني)
- بعد وجداني (المواقف والمشاعر تجاه إدماج الجانب النفسي في الحصة)
- بعد سلوكي (الممارسات الفعلية التي تهدف لدعم الصحة النفسية للتلميذ)

احتوى المقياس على **18 عبارة** (06 لكل بعد)، واعتمدنا على مقياس **ليكرت الرباعي** (من 1 = موافق بشدة إلى 4 = معارض بشدة).

خضع المقياس للتحكيم الأكاديمي واختبار الصدق الظاهري، ولقياس هذه الاتجاهات، يعتمد الباحثون على أدوات كمية، أبرزها مقياس ليكرت الرباعي، الذي يتطلب صياغة عبارات موزعة بين الإيجاب والسلب، مع مراعاة شروط أساسية تضمن جودة الأداة، كـ:

الصدق (أن يقيس فعلاً الاتجاه المستهدف)

الثبات (أن يعطي نتائج مستقرة عند إعادة التطبيق)

الشمولية (أن تشمل العبارات كل أبعاد الاتجاه)

التدرج (من الموافقة الشديدة إلى الرفض الشديد)

التوازن (بين العبارات الإيجابية والسلبية)

مبررات اختيار مقياس ليكرت الرباعي

في ضوء طبيعة الدراسة الحالية التي تستهدف قياس اتجاهات أساتذة التربية البدنية نحو أثر النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي، تم اعتماد مقياس ليكرت الرباعي كأداة أساسية في تصميم الاستبيان.

ويعود اختيار هذا المقياس إلى مجموعة من المبررات العلمية والمنهجية، أهمها:

- ملاءمته لقياس الاتجاهات
- التدرج الرباعي يوفر دقة واتساعًا في التعبير .

إذ يسمح بتحديد موقف الفرد من العبارة بدرجات متفاوتة من القبول أو الرفض (من "معارض بشدة" إلى "موافق بشدة").

- سهولة الاستخدام والفهم

- مرونته في التحليل الإحصائي بحيث يتيح المقياس الرباعي إجراء مجموعة واسعة من التحليلات الإحصائية، مثل حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبارات الفروق بين المجموعات.

4.9 طرق التحليل الإحصائي

تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحليل الاستجابات.
- اختبار T لقياس الفروق حسب الجنس .

الجانب النظري للدراسة

أولا: الصحة النفسية في مرحلة الطفولة

تُعتبر الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة للطفل وتمثل قاعدة أساسية لنموه العقلي والوجداني والاجتماعي. تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية لدى الأطفال بأنها "حالة من الرفاه العاطفي والنفسي والاجتماعي التي تسمح للطفل بإدارة ضغوط الحياة الطبيعية، وتحقيق إمكاناته، والمساهمة في مجتمعه بشكل فعال.(WHO, 2022) " ويشمل مفهوم الصحة النفسية في مرحلة الطفولة ثلاث مكونات رئيسية:

1. الرفاه العاطفي

يتعلق هذا البعد بقدرة الطفل على التعرف على مشاعره والتعبير عنها بطريقة مناسبة، فضلاً عن تنظيم الانفعالات استجابة للسياقات المختلفة. إن الأطفال الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الرفاه العاطفي يتميزون بضبط أفضل للسلوكيات، وتقليل حالات الغضب والإحباط .(Ludyga, Gerber, Mücke, Brand, & Pühse, 2019).

2. الرفاه النفسي

يشير إلى تقدير الذات، القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، وتحمل المسؤولية. يظهر هذا الرفاه في قدرة الطفل على التعامل مع التحديات اليومية والنجاح في المواقف التي تتطلب تفكيرًا نقديًا وحل المشكلات.(Loades et al., 2020)

3. الرفاه الاجتماعي

يرتبط هذا البعد بقدرة الطفل على إقامة علاقات إيجابية بغيره من الأطفال والبالغين، فضلاً عن مهارات التعاون والاندماج ضمن الجماعات الاجتماعية. إن بناء علاقات صحية وهادفة يعزز الشعور بالانتماء والذاتية لدى الطفل**(Loose et al., 2023)**

يشير ادراكنا الحديث للصحة النفسية إلى ضرورة الاعتراف بأن اضطراباتها في طفولتنا المبكرة — مثل القلق، الاكتئاب، السلوك الانسحابي أو العدواني — يمكن أن تعطل المسار الطبيعي لتطور الطفل وتؤثر سلبًا على تحصيله الدراسي ونفسيته بشكل عام **(Loades et al., 2020; Hoffmann et al., 2022)**

لذلك، يعتبر الانتظام في متابعة الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من البرامج المدرسية الناجحة، خاصة في المرحلة الابتدائية التي تكتسب فيها الأساسات النفسية للقيم والسلوكيات.

ثانيا: النشاط الرياضي المدرسي

1. تعريف النشاط البدني الرياضي في السياق التربوي

يمثّل النشاط البدني الرياضي المدرسي ركيزة أساسية ضمن العملية التعليمية، حيث يجمع بين البعد الحركي والبعد التربوي من خلال أنشطة بدنية موجهة تخضع لتخطيط تربوي منظم، ويقوم على تنفيذها معلمو التربية البدنية في إطار الزمن المدرسي الرسمي. ويُعرف هذا النشاط على أنه "كل نشاط بدني هادف، منظم، ومبرمج ضمن المقررات التربوية، يهدف إلى تنمية الكفاءات الحركية والبدنية والاجتماعية للتلميذ، في انسجام مع مختلف أبعاد نموه الشامل" (**Eime et al., 2013**). وتكمن خصوصية النشاط البدني في المدرسة في كونه وسيلة تعليمية لا تنفصل عن الأهداف التربوية العامة للمؤسسة، بل تُساهم في تحقيقها من خلال مقاربة تكاملية شاملة بين الجسد والعقل.

2.مفهوم النشاط الرياضي المدرسي

النشاط الرياضي المدرسي يُعرف بأنه مجموعة من البرامج المصممة والموجهة إلى الأطفال ضمن بيئة المدرسة بغرض تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية. يشمل هذا المصطلح كلاً من الحصص النظامية في مادة التربية البدنية، والأنشطة الرياضية اللاصفية مثل النوادي الرياضية والمسابقات المدرسية المختلفة**(Hoffmann et al., 2022)**

هذه الأنشطة تهدف إلى إكساب الأطفال المهارات الحركية والمعرفية التي تساعد في تنمية أجسامهم وأفكارهم وروحهم الاجتماعية.

3.أهداف النشاط الرياضي المدرسي

يمكن تصنيف أهداف النشاط الرياضي المدرسي إلى أربعة أبعاد رئيسية (Morsy & Shalaby, 2024):

- **البدنية :** تحسين اللياقة البدنية، تعزيز المناعة وتقوية العضلات وتحسين التناسق الحركي.
- **المهارية :** تطوير المهارات الحركية الأساسية والمتقدمة، التوازن، والتناسق الحركي الدقيق.
- **الاجتماعية :** تنمية المعرفة بروح الفريق، المهارات الاجتماعية مثل التعاون والاحترام، وبناء علاقات إنسانية إيجابية.
- **النفسية :**خفض مستويات التوتر والقلق، تعزيز توقعات الطفل تجاه ذاته، وزيادة مستوى الرفاهية العاطفية.

4. الفرق بين حصة التربية البدنية والنشاط الخارجي

برغم تقارب الهدف العام، إلا أن الحصة النظامية للتربية البدنية تختلف عن النشاط الخارجي في الأسس التنظيمية والأهداف العملية. تمثل الحصة منهاجاً تعليميًا رسميًا يتم تنفيذه وفق خطة منظمة، ويهدف لتقوية القدرات البدنية والمهارية للطفل بشكل منهجي ومدروس (Kegelaers et al., 2023)

في المقابل، يندرج النشاط الخارجي تحت أنشطة لا صفية أو ترفيهية، ويتميّز بطابعه الطوعي الذي يشجع على المتعة والانخراط الاجتماعي الحر، وهو ما يعزز الانتماء ويكسر الجمود الروتيني اليومي.

هناك اتفاق علمي على أن دمج النشاطين ضمن إطار مدرسي متكامل يعود بأثر إيجابي على الصحة النفسية، إذ يمنح فرصًا متنوعة للتعبير عن الذات وتنمية الذاتية في بيئات مختلفة.

ثالثا: العلاقة بين النشاط الرياضي والصحة النفسية

1. تعريف الصحة النفسية:

تُعرف الصحة النفسية لدى الأطفال بأنها حالة من التوازن العاطفي والاجتماعي والمعرفي التي تمكّن الطفل من مواجهة ضغوط الحياة اليومية داخل المدرسة، وإظهار التوافق السلوكي والانضباط، واحترام الذات، والقدرة على التعلم والإنتاجية الاجتماعية (WHO, 2014؛ Weare & Nind, 2011)

تشمل الأبعاد الرئيسية للصحة النفسية عند الطفل في الوسط التربوي:

التوافق النفسي والسلوكي: القدرة على التفاعل الإيجابي مع الزملاء والأساتذة.

الانضباط الذاتي: امتثال الطفل للقوانين المدرسية وقواعد القسم.

احترام الذات: الثقة بإمكاناته وقدرته على الإنجاز.

مقاومة الضغط: القدرة على إدارة قلق الاختبارات والاجهاد الدراسي.

غياب القلق والاكتئاب: التمتع بحالة نفسية مستقرة دون أعراض اضطرابية (Schulte-Körne, 2016)

2. مشكلات الصحة النفسية في المدرسة

أ. شيوع القلق المدرسي والانسحاب الاجتماعي

تشير الإحصائيات إلى أن 10–20 % من الأطفال والمراهقين يعانون من اضطرابات نفسية، وأحد أبرزها القلق المدرسي، الذي يؤدي غالبًا إلى الانسحاب الاجتماعي بمظاهر مثل التهرب من التفاعل، تجنب المشاركة، والشعور بالوحدة (Schulte-Körne, 2016).

ب. اضطرابات السلوك والانفعالات

يُعد فرط النشاط والاندفاع من الأمراض النفسية الشائعة، ويندرج ضمن التصنيفات ويندرج ضمن اضطرابات سلوكية تعمل على تعطيل الانضباط المدرسي وتؤثر سلبًا على بيئة التعلم(Schulte-Körne, 2016) .

ج. آثار الضغط الدراسي على التحصيل

أظهرت الدراسات أن الضغط المدرسي نتيجة التوقعات العالية وكثرة الامتحانات يؤدي إلى الإرهاق النفسي، تناقص الدافعية، وتشتيت الانتباه، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي ورفع نسب الرسوب والغياب (**Sun et al., 2022**) .

3. آثار البيئة المدرسية على الصحة النفسية

يلعب المناخ المدرسي الإيجابي دورًا أساسيًا في رفع سطح الصحة النفسية لدى التلميذ. فالعلاقات الجيدة مع المعلم وزملاءه، الشعور بالانتماء، والتقييم العادل يقللون من أعراض الاكتئاب والقلق (**Schulte-Körne, 2016**) .

1.3 الآليات الفسيولوجية

أثبتت الدراسات فاعلية النشاط البدني في تعديل التوازن العصبي الكيميائي في الدماغ، خصوصًا في إفراز النواقل العصبية التي تمثل "مرتكزات السعادة" مثل الإندورفين

والسيروتونين(Martín-Rodríguez et al., 2024) , هذه المادة الكيميائية الطبيعية تُحفز الشعور بالراحة وتقلل من أعراض القلق والاكتئاب، ما يوضّح سبب ارتباط ممارسة الرياضة المنتظمة بتقليل العلامات السلبية للصحة النفسية.

2.3 الآليات النفسية

1.23نظرية الكفاءة الذاتية (Bandura, 1997)

يفسر هذا النموذج كيف أن النشاط الرياضي يعزز من الثقة بقدرة الفرد على التحكم في نتائج المواقف التي يمر بها. يجد الطفل أثناء ممارسته للرياضة فرصًا متكررة للتغلب على الصعوبات، مما يرفع إحساسه بالكفاءة، وهذا بدوره يساعد في تقليل الاحساس بالعجز والاكتئاب.

2.2.3 نظرية تقرير المصير(Deci & Ryan, 2000)

تؤكد نظرية تقرير المصير أن تلبيَة الاحتياجات النفسية الثلاثة الأساسية، وهي: الكفاءة، الاستقلالية، والانتماء، تساهم بشكل فعال في تحفيز السلوكيات الصحية وتعزيز الصحة النفسية .(Deci & Ryan, 2000) من خلال النشاط الرياضي، يشعر التلميذ بالكفاءة عندما يتعلم مهارات جديدة، وبالاستقلالية حينما يختار كيف يشارك، ويختبر الانتماء عبر العمل الجماعي.

4. دور النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية

تشير أبحاث منظمة الصحة العالمية والعديد من الدراسات إلى أن النشاط الرياضي المدرسي عامل وقائي هام ضدّ مشكلات الصّحة النّفسية لدى الأطفال، إذ يساعد في تحسين المزاج، تقليل التوتر، وتعزيز آليات التكيف النفسي(Loose et al., 2023)

كما أنه يوفّر فرصًا للتّفاعل الاجتماعي المتكرّر الذي يزيد من الدعم العاطفي بين الأقران ويُنتج إحساسًا بالانتماء، ويعزز تقدير الذات.

في دراسة أجريت على أكثر من 11,000 طفل أمريكي، بينت النتائج علاقة إيجابية قوية بين المشاركة المنتظمة في الرياضة المدرسية وتراجع مؤشرات الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب(Hoffmann et al., 2022) .

رابعا: العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية لدى الطفل

1. التأثير المباشر

1.1 تقليل التوتر والقلق

تشير الدراسات الحديثة في مجالي التربية البدنية وعلم النفس التربوي إلى أن النشاط البدني يُعدّ من أكثر الوسائل فاعلية في التخفيف من مستويات التوتر والقلق لدى الأطفال. إذ يؤدي الانخراط في التمارين الرياضية المنتظمة إلى تحفيز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين، بحيث يساعد النشاط البدني على تفريغ الشحنات الانفعالية الناتجة عن الضغوط المدرسية أو الاجتماعية، إضافة إلى ذلك فإن التفاعل الاجتماعي الذي يتيحه النشاط الرياضي الجماعي يساهم في تعزيز الدعم النفسي بين التلاميذ، ويقلل من الإحساس بالعزلة والقلق الاجتماعي.

2.1 تحسين المزاج العام والدافعية

أنشطة بدنية مدعمة بتحكم وجداني/اجتماعي مثل الألعاب الرياضية الجماعية وحققت تحسنًا في المزاج بنسبة 0.30 على السلم النفسي لثلاثة أشهر متتالية (**ijbnpa.biomedcentral.com**). كما ثبت أن مشاركة التلميذ في نشاط حركي داخل القسم تعزز الدافعية والتحصيل من خلال رفع مستويات الإنتاج النفسي والحسي.

3.1 بناء الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز

يربط **Eime et al**. (2013) بين البرامج الحركية المنتظمة والثقة الذاتية، عبر تمكين الطفل من تحقيق نجاحات بسيطة: كالتعلّم لغة الحركات وتحقيقة أهداف داخلية، مما يولد شعورًا بالتقدير والإنجاز (**ijbnpa.biomedcentral.com**). وقد رُبط تحسن الثقة بالنفس بتحسن الأداء حين يواجه الطفل تحديات حركية ضمن البيئة الصفية.

2. التأثير غير المباشر

1.2 تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ

يساهم النشاط البدني والرياضي المدرسي في تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ من خلال خلق فرص للتفاعل والتعاون داخل بيئة آمنة وداعمة، بعيدا عن العنف الذي عادة ما ينشأ بينهم في الشارع، حيث تتيح الأنشطة الرياضية الجماعية اكتساب روح الفريق، وتعلم قيم الاحترام المتبادل، والمشاركة، وتقدير مجهود الآخرين، إضافة إلى أن المنافسة الموجهة تربوياً تعتبر في حد ذاتها فرصة لتدريبهم على تقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية حقيقية، والأمر المهم

هو الدور الذي تلعبه الرياضة في تقليص الفوارق الاجتماعية بين التلاميذ، خاصة وأنها تركز على الأداء والمهارة أكثر من تركيزها على الخلفية الاجتماعية للتلاميذ.

2.2 زيادة الشعور بالانتماء والانضباط

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي يعزز لدى التلاميذ شعوراً قوياً بالانتماء سواء إلى الفريق أو إلى المؤسسة التربوية بشكل عام، فالمشاركة المنتظمة في الحصص الرياضية تنمّي لديهم الإحساس بالهوية الجماعية وارتباطهم بالمدرسة، كما أن الطابع المنظم للحصص الرياضية، الذي يقوم على قواعد واضحة وضبط سلوكيات التلاميذ، يساهم في غرس قيم الانضباط الذاتي والالتزام بالمسؤوليات، ويعلم التلاميذ التحكم في اندفاعاتهم واحترام الأطر الزمنية والقواعد المحددة.

خامسا: الاتجاهات النفسية

1. تعريف الاتجاه ومكوناته

يُعرف الاتجاه النفسي بأنه استعداد متعلم ومكتسب، يحدد كيفية استجابة الفرد لموضوع أو كائن معين. ويتكون من ثلاثة عناصر رئيسية:**(Breckler, 1984)**

- **العنصر المعرفي :** يشير إلى معتقدات الفرد ومعارفه المتعلقة بالموضوع.
- **العنصر الوجداني :** يعكس مشاعر الفرد اتجاه الموضوع سواء كانت إيجابية أو سلبية.
- **العنصر السلوكي :** يمثل استعدادات الفرد لفعل استجابات معينة، تتوافق مع الاتجاه المحدد.

فهم هذه المكونات ضروري لتطوير استراتيجيات تحسين توجهات الأساتذة نحو الأنشطة التي تؤثر إيجابيًا على الطلاب.

2. نظريات تغيير الاتجاهات

تستند استراتيجيات تغيير الاتجاهات إلى عدة نظريات؛ أهمها نظرية التوافق المعرفي التي تشير إلى أن وجود تباين بين المعرفة والمعتقدات يسفر عن توتر نفسي يدفع الفرد لتغيير اتجاهاته .**(Festinger, 1957)** كذلك، يشرح نموذج المعالجة المزدوجة **(Petty & Cacioppo, 1986)** كيف يمكن تغيير الاتجاهات عبر مسارات إقناع مركز (معرفي) ومسارات إقناع هامشي (وجداني).

3. العلاقة بين النشاط الرياضي المدرسي والصحة النفسية من منظور الأساتذة

أظهرت دراسة ميدانية أن الأساتذة الذين لديهم وعي أكبر بعلاقة النشاط البدني بالصحة النفسية يتميزون بمرونة أكبر في تصميم برامجهم التعليمية، ويحفزون التلاميذ بشكل أفضل مما ينعكس على الحالة النفسية للطلاب(Kegelaers et al., 2023) .

كما أن التدريب المستمر للأساتذة في مجال الصحة النفسية يرفع من اتجاهاتهم الإيجابية ويزيد التفاعل الإيجابي داخل البيئة المدرسية.

نتائج الدراسة الميدانية:

أولا: البيانات الديمغرافية

جدول رقم 01 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

	ك	%
ذكر	52	86.7
أنثى	8	13.3
المجموع	**60**	**100**

يبين الجدول أعلاه بأن العينة يغلب عليها الذكور بشكل واضح بحيث نسبة الأساتذة الذكور في العينة يمثل نسبة 86.7%، في حين بلغت نسبة الإناث 13.3%، وهو ما يعكس واقع الحقل المهني والمنظومة التربوية الجزائرية لأساتذة التربية البدنية في المرحلة الابتدائية.

جدول رقم 02 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن

	ك	**%**
30-25 سنة	28	46.7
36-31 سنة	24	40
42-37 سنة	6	10
48-43 سنة	2	3.3
المجموع	**60**	**100**

يظهر الجدول أن الفئة العمرية التي تحتل المرتبة الأولى هي 25–30 سنة وذلك بنسبة 46.7%، تليها فئة 31–36 سنة بنسبة 40%، في حين تمثل الفئة الموالية 37–42 سنة بنسبة 10%، أما الفئة الأكبر عمرًا فهي 48–43 سنة فهي الأقل بنسبة 3.3% فقط.

من خلال الجدول يتضح لنا بأن العينة يغلب عليها الأساتذة الشباب، حيث يشكل من هم دون 36 سنة ما نسبته (86.7%) من مجموع المبحوثين، يعكس ذلك أن قطاع التربية البدنية في الطور الابتدائي يشهد حضورًا قويًا للأساتذة الجدد نسبيًا من حيث السن، نتيجة لقرارات التوظيف التي جاءت في ماي 2023، أين أطلقت وزارة التربية والتعليم منصة رقمية لتسجيل خريجي الليسانس في

التربية البدنية للتوظيف في الابتدائي، وكانت التعيينات خلال **أوت 2023** أول تنفيذ فعلي لهذه السياسة على نطاق واسع والتي كانت سابقة في تاريخ التوظيف، فالأغلبية من الأساتذة كانوا خريجين جدد أو في بداية مسارهم المهني.

جدول رقم 03 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة

	ك	%
منذ 2011	10	16.7
منذ 2023	50	83.3
المجموع	**60**	**100**

يتبين من خلال الجدول بأن أغلب الأساتذة الذين لديهم خبرة «منذ 2023» يمثلون النسبة الأكبر 83.3% من العينة، بينما تمثل فئة ذو خبرة منذ 2011 نسبة صغيرة 16.7%، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء وجود مرحلتين أساسيتين المرحلة الأولى (2011 – 2022) وتمثل النسبة الأقل من الأساتذة من الذين بدأوو العمل في الابتدائي منذ 2011 لكن تحت إطار عقود ما قبل التشغيل وفق عقد CDI هؤلاء اكتسبوا خبرة ميدانية طويلة رغم وضعهم غير الرسمي، أما المرحلة الثانية ابتداءا من 2023 عند فتح منصات التسجيل لتوظيف أساتذة التربية البدنية في الابتدائي وكذلك عمليات الإدماج الرسمية في 2023 .

جدول رقم 04 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير موقع المؤسسة

	ك	%
ريفية	28	46.7
حضرية	32	53.3
المجموع	**60**	**100**

نلاحظ من خلال الجدول بأن هناك تقارب نسبي في التوزيع حيث تمثل نسبة المؤسسات التي تقع في منطقة حضرية 53.3% تكاد تكون متقاربة مع نسبة المؤسسات الريفية 46.7%، هذا التوزيع الجغرافي المتوازن قد يُعزى لحرص وزارة التربية على تغطية مختلف الولايات والبلديات لضمان تكافؤ الفرص بين الوسطين الحضري والريفي، الأمر الذي كان عاملا في عدم وجود انحياز نحو أحد الموقعين، على الرغم من أن المؤسسات الحضرية عادةً ما تكون أفضل تجهيزاً من حيث الإمكانيات والتجهيزات، ما قد ينعكس على طبيعة تطبيق النشاط البدني والرياضي وكذلك البرامج المرافقة للصحة النفسية، أما المؤسسات الريفية فعادة ما تواجه بعض القيود المادية إضافة لنقص التجهيزات أو المساحات المهيأة، في المقابل غالباً ما تستفيد من أعداد تلاميذ أقل، مما يمنح لأستاذ التربية البدنية والرياضية فرصاً أكبر للتواصل.

ثانيا: نتائج الدراسة المتعلقة بالاتجاهات

لقد استخدم الطالب مقياس ليكرت لقياس اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو أثر النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية للتلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي، وفق مقياس رباعي يتضمن 3 أبعاد 6 فقرات لكل بعد، تمت الإجابة عنها وفق أربعة بدائل: موافق بشدة، موافق ، معارض، معارض بشدة، والتي تمثل هنا عدد الفئات، وذلك وفق الأوزان التالية: موافق بشدة= 1، موافق= 2 ، معارض=3 ، معارض بشدة= 4

نقوم أولا بحساب المدى:

لحساب المدى نجد انه: المدى= الحد الأعلى - الحد الأدنى

المدى= 4-1 = 3

أي المدى =3

ثانيا نقوم بحساب طول الفئة :

لحساب طول الفئة نجد انه: طول الفئة= المدى÷ عدد الفئات

ومنه فإن طول الفئة: 3÷4 = 0.75 أي طول الفئة = 0.75

وبالتالي فإن تقدير مستويات الاستجابة كالتالي:

جدول رقم 05 يوضح تقدير مستويات الاستجابة

اتجاه العينة	المتوسط الحسابي
موافق بشدة	1 – 1.75
موافق	1.76 – 2.51
معارض	2.52 – 3.24
معارض بشدة	3.25 - 4

جدول رقم 06 يوضح اتجاه عينة الدراسة حول البعد المعرفي

(الإدراك والاقتناع بالدور النفسي للنشاط البدني)

	اتجاه عينة الدراسة حول البعد المعرفي (الإدراك والاقتناع بالدور النفسي للنشاط البدني)	موافق بشدة		موافق		معارض		معارض بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الاتجاه	الرتبة
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
1.	أعتقد أن النشاط البدني له دور فعال في تقليل القلق لدى التلميذ.	42	70	18	30	0	0	0	0	1.3	0.462	32.5	موافق بشدة	2
2.	أرى أن النشاط الرياضي يساعد على تحسين المزاج العام للتلميذ.	44	73.3	16	26.7	0	0	0	0	1.27	0.446	31.75	موافق بشدة	1
3.	أدرك أن الرياضة تلعب دورًا في زيادة التوافق النفسي للأطفال.	26	43.3	34	56.7	0	0	0	0	1.57	0.500	39.25	موافق بشدة	4
4.	أعلم أن النشاط البدني يساعد في تخفيف الضغط المدرسي عن التلاميذ.	26	43.3	34	56.7	0	0	0	0	1.57	0.500	39.25	موافق بشدة	4
5.	أؤمن بأن للرياضة أثرًا وقائيًا ضد مشاعر الاكتئاب عند الطفل.	18	30	42	70	0	0	0	0	1.7	0.462	42.5	موافق بشدة	5
6.	الصحة النفسية للتلميذ عامل أساسي في نجاحه المدرسي.	34	56.7	26	43.3	0	0	0	0	1.43	0.500	35.75	موافق بشدة	3
	البعد ككل									1.47	.291		موافق بشدة	
	$كا^2$: 21.058 درجة الحرية: 6 مستوى المعنوية: .002 دال عند 0.05													

نلاحظ من خلال بيانات الجدول بأن جميع العبارات تحصلت على متوسطات حسابية (بين 1.27 و1.70) في سلم ليكرت، وهو ما يعكس اتفاقاً شبه تام للأساتذة على الأثر النفسي الإيجابي للنشاط البدني.

تجسد أقوى اقتناع في العبارة (أرى أن النشاط الرياضي يساعد على تحسين المزاج العام للتلميذ) بمتوسط حسابي 1.27 ووزن نسبي 31.75%، ما يبرز وعي الأساتذة بدور النشاط الرياضي في تحسين مزاج التلاميذ والتخفيف عليهم من ضغوطات التدريس والمشاكل التي يواجهونها أو يعيشون في سياقها سواء مع العائلة أو مع الأصدقاء والزملاء.

أما الأضعف نسبيًا فقد كان في العبارة (أؤمن بأن للرياضة أثرًا وقائيًا ضد مشاعر الاكتئاب عند الطفل) التي جاءت في المرتبة الأولى بوزن نسبي 42.5% ومتوسط 1.7، مما قد يوحي بأن بعض الأساتذة يرون أن مشاعر الاكتئاب تتأثر بعوامل إضافية غير النشاط الرياضي.

جميع العبارات تقريباً خلت من خيار معارض أو معارض بشدة، ما يدل على اتجاه موحّد وإيجابي نحو هذا البعد.

إن هذا المستوى العالي من الوعي لدى الأساتذة بالبعد النفسي للنشاط الرياضي والبدني يعكس إلى حد ما نجاح التوجهات التربوية الحديثة في الجزائر التي لم تعد تحصر التربية البراضية والبدنية في الإعداد الرياضي والبدني بل توسعها لتشمل الأبعاد النفسية والاجتماعية للتلميذ.

نتيجة كاي تربيع توضح وجود اختلافات معنوية في استجابات الذكور والإناث 0.002 دالة عند 0.05، ما يفتح المجال لمزيد من الدراسات التفسيرية لفهم طبيعة هذه الاختلافات، وهو ما قد يُفسَّر باختلاف خبرة كل جنس في التعامل مع التلاميذ أو باختلاف الميول التربوية–النفسية بين الأساتذة والأستاذات.

جدول رقم 07 يوضح اتجاه عينة الدراسة حول البعد الوجداني

(المواقف والمشاعر تجاه إدماج الجانب النفسي في الحصة)

	اتجاه عينة الدراسة حول البعد الوجداني (المواقف والمشاعر تجاه إدماج الجانب النفسي في الحصة)	موافق بشدة		موافق		معارض		معارض بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الاتجاه	الرتبة
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
1.	أشعر أن إشراك الجانب النفسي في دروس التربية البدنية أمر مهم.	36	60	24	40	0	0	0	0	1.4	0.494	35	موافق بشدة	2
2.	أقدّر التأثير الإيجابي للرياضة على الحالة النفسية لتلاميذي.	32	53.3	28	46.7	0	0	0	0	1.47	0.503	36.75	موافق بشدة	3
3.	أستمتع عند رؤية تحسن الحالة النفسية للتلميذ بعد النشاط البدني.	38	63.3	22	36.7	0	0	0	0	1.37	0.486	34.25	موافق بشدة	1
4.	أشجع إدماج تمارين تهدف إلى دعم الصحة النفسية ضمن البرنامج اليومي.	30	50	30	50	0	0	0	0	1.5	0.504	37.5	موافق بشدة	4
5.	أشعر بالحماس لتكييف أنشطة الحصة لخدمة التوازن النفسي للتلميذ.	4	36.7	38	63.3	0	0	0	0	1.63	0.486	40.75	موافق بشدة	5
6.	الحصص الرياضية الحالية غير كافية لتحقيق التوازن النفسي للتلميذ.	22	6.7	26	43.3	26	43.3	4	6.7	2.5	0.725	62.5	موافق	6
	البعد ككل									1.64	0.422	موافق بشدة		
	$كا^2$: 15.288 درجة الحرية: 7 مستوى المعنوية: 032. دال عند 0.05													

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن الاتجاه العام إيجابي بقوة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.37 – 2.50)، وهي ضمن مجال الموافقة والموافقة الشديدة، ما يعكس ميولاً وجدانية إيجابية قوية نحو دمج البعد النفسي في دروس التربية الرياضية والبدنية.

إن أكثر العبارات قوة هي " أستمتع عند رؤية تحسن الحالة النفسية للتلميذ بعد النشاط البدني" جاءت بوزن نسبي 34.25% ومتوسط 1.37، أيضا عبارة " أشعر أن إشراك الجانب النفسي في دروس التربية البدنية أمر مهم." بوزن نسبي 35% ومتوسط 1.40، ما يعكس الاتجاه الوجداني الإيجابي القوي لدى الأساتذة، حيث تظهر مشاعرهم متوافقة مع قناعاتهم بأهمية إدماج البعد النفسي في الحصة، كما توضح النتائج أن الجانب العاطفي والانفعالي للأساتذة يتسم بالاستمتاع والحماس عند ملاحظة التحسن النفسي للتلميذ، وهو ما يدل على أن تجاربهم الميدانية تولّد لديهم ارتباطًا وجدانيًا قويا يجعل من تعزيز الصحة النفسية هدفًا شخصيًا ومهنيًا في آن واحد.

أما أضعف العبارات نسبيا "الحصص الرياضية الحالية غير كافية لتحقيق التوازن النفسي للتلميذ" حققت أعلى متوسط (2.50) مع وجود نسبة 6.7% من المعارضين، وهذا يشير إلى وجود انقسام نسبي؛ بعض الأساتذة يرون أن الحصص كافية إذا أُحسن استغلالها، في حين يرى آخرون أنها تحتاج إلى تعزيز من حيث الزمن أو التنويع، في حين لم تسجل نسب للمعارض بشدة في معظم العبارات، مما يوضح غلبة الاتجاه الإيجابي.

تعكس هذه النتائج إدراك الأساتذة للبُعد الوجداني للنشاط البدني والرياضي، حيث لم تقتصر اتجاهاتهم على الجوانب المعرفية فحسب، بل امتدت لتشمل مشاعر الحماس والتقدير والاستمتاع عند ملاحظة الأثر النفسي الإيجابي للنشاط البدني على التلاميذ.

أظهر اختبار كاي تربيع وجود اختلافات دالة إحصائيا 0.032 عند 0.05 في الاتجاهات الوجدانية تُعزى لمتغير الجنس، يوضح أن الإناث قد يكنّ أكثر حساسية وتقييماً للجانب العاطفي والنفسي، بينما يركز الذكور بشكل أكبر على الجوانب البيداغوجية والبدنية.

جدول رقم 08 يوضح اتجاه عينة الدراسة حول البعد السلوكي
(الممارسات الفعلية التي تهدف لدعم الصحة النفسية للتلميذ)

	اتجاه عينة الدراسة حول البعد السلوكي (الممارسات الفعلية التي تهدف لدعم الصحة النفسية للتلميذ)	موافق بشدة		موافق		معارض		معارض بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الاتجاه	الرتبة
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
1.	أخصص أنشطة رياضية تهدف إلى تقليل القلق والتوتر عند التلاميذ.	20	33.3	40	66.7	0	0	0	0	1.67	0.475	41.75	موافق بشدة	3
2.	أحرص على إدماج ألعاب تعزز من التعاون والانتماء بين التلاميذ.	32	53.3	28	46.7	0	0	0	0	1.47	0.503	36.75	موافق بشدة	1
3.	أراقب السلوكيات النفسية للتلاميذ أثناء وبعد النشاط البدني.	14	23.3	46	76.7	0	0	0	0	1.77	0.427	44.25	موافق	5
4.	أربط النشاط الرياضي بهدف تحسين احترام الذات لدى التلاميذ.	16	26.7	44	73.3	0	0	0	0	1.73	0.446	43.25	موافق بشدة	4
5.	أخطط لأنشطة بدنية تهدف إلى تحسين المزاج والتفاعل داخل القسم.	24	40	36	60	0	0	0	0	1.6	0.494	40	موافق بشدة	2
6.	أمتلك معرفة كافية حول العلاقة بين الصحة النفسية والنشاط البدني.	24	40	28	46.7	8	13.3	0	0	1.73	0.686	43.25	موافق بشدة	4
	البعد ككل									1.66	0.411		موافق بشدة	
	كا2: 42.692	درجة الحرية: 7			مستوى المعنوية: 000.								دال عند 0.05	

نجد من خلال نتائج الجدول بأن الاتجاه العام للبعد إيجابي وقوي بحيث كانت قيم المتوسطات الحسابية بين (1.47 – 1.77)، أي أنها تقع داخل دائرة الموافقة والموافقة الشديدة، كما أن أغلب التوزيعات جاءت لصالح الموافقة الشديدة بنسبة تتجاوز 60% في معظم البنود، وهو مؤشر قوي على التزام عملي، ما يوضح بأن الأساتذة لا يكتفون بالإدراك (المعرفي) أو الوجداني (المشاعر)، بل يترجمون ذلك إلى ممارسات فعلية.

من أقوى الممارسات جاءت في العبارة " أحرص على إدماج ألعاب تعزز من التعاون والانتماء بين التلاميذ." بوزن نسبي 36.75%، ومتوسط 1.47 وكذلك عبارة " أُخطط لأنشطة بدنية تهدف إلى تحسين المزاج والتفاعل داخل القسم" بوزن نسبي 40%، ومتوسط حسابي 1.6، ما يعكس وعي

الأساتذة بأهمية توظيف النشاط البدني كأداة عملية لتعزيز الصحة النفسية للتلميذ، ليس فقط عبر الجوانب النظرية أو العاطفية، بل من خلال ممارسات فعلية داخل الحصة تهدف إلى غرس قيم التعاون، الانتماء، وتحسين التفاعل الاجتماعي والانفعالي للتلاميذ.

أما العبارة الأضعف نسبيًا هي " أراقب السلوكيات النفسية للتلاميذ أثناء وبعد النشاط البدني" بمتوسط 1.77 ووزن نسبي 44.25، وهو ما يشير إلى أن عملية الملاحظة والتشخيص النفسي ما زالت لا تحظى بنفس الاهتمام الذي تحظى به الممارسات الأخرى، وربما يعكس ذلك تركيز الأساتذة على الجوانب التطبيقية المباشرة للأنشطة البدنية أكثر من التتبع المنهجي للحالة النفسية للتلميذ، كما لا يجب أن نهمل محدودية التكوين البيداغوجي والنفسي في هذا المجال، الذي يعتبر من الناحية التخصصية من مهام الأخصائيين النفسانيين والمستشارين.

تبين النتائج أن أساتذة التربية البدنية لا يكتفون بالاقتناع النظري بل يمارسون فعلياً استراتيجيات لدعم الصحة النفسية للتلاميذ (تقليل القلق، رفع الانتماء، تعزيز احترام الذات)، لكن يجب التنبيه إلى أن نسبة معتبرة من الأساتذة صرحوا بنقص في المعرفة التخصصية حول الربط بين النشاط البدني والصحة النفسية، مما يكشف الحاجة إلى برامج تكوين مستمر لتعزيز الكفاءات النفسية–التربوية.

بين اختبار كاي تربيع بأن هناك اختلاف دال إحصائياً 0.000 عند 0.05 بين الذكور والإناث في مستوى تطبيق هذه الممارسات؛ حيث قد تكون الإناث أكثر اهتماماً بالتفاصيل العاطفية والسلوكية للتلميذ، بينما يركز الذكور على الجوانب التنظيمية أو البدنية.

ثالثا: نتائج اختبار الفرضيات

الفرضية الأولى :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد المعرفي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس (ذكور / إناث).

ولاختبار هذه الفرضية استخدم الطالب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (T – test for Independent Sample) للكشف عن الفروق بين المتغيرات.

البعد المعرفي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد المعرفي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس .	ذكر	52	1.46	.310	-.721-	58	.474 غير دال
	أنثى	8	1.54	.077	-1.571-	46.109	.123 غير دال

تشير نتائج اختبار (t-test) لقياس الفروق في البعد المعرفي بين أساتذة التربية البدنية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) إلى أن متوسط درجات الذكور بلغ (1.46) بانحراف معياري قدره (0.310)، في حين بلغ متوسط الإناث (1.54) بانحراف معياري (0.077)، كما أن قيمة (t) المحسوبة (-0.721) جاءت غير دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغ مستوى الدلالة (Sig = 0.474) بالنسبة للذكور و (Sig = 0.123)للإناث.

مما سبق نستنتج بأن الفروق بين متوسطات الذكور والإناث في البعد المعرفي غير معنوية، أي أن الجنس لا يمثل عاملاً مؤثرًا في إدراك واقتناع الأساتذة بالدور النفسي للنشاط البدني، ويعزى ذلك غالبا إلى تقارب التكوين الأكاديمي والبيئة المؤسسية، مما يجعل الوعي بالدور النفسي للنشاط البدني ذو طابع مهني أكثر من كونه مرتبطًا بالاختلافات بين الجنسين، كما قد يعكس ذلك تجانسًا في الممارسات التدريسية والمعارف المرتبطة بمادة التربية الرياضية والبدنية في المرحلة الابتدائية.

الفرضية الثانية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد الوجداني لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس

ولاختبار هذه الفرضية استخدم الطالب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (T – test for Independent Sample) للكشف عن الفروق بين المتغيرات.

البعد الوجداني	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد الوجداني لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس	ذكر	52	1.60	.427	-2.008-	58	.049 دال عند 0.05
	أنثى	8	1.91	.267	-2.815-	13.328	.014 دال عند 0.05

تشير نتائج اختبار (t-test) لقياس الفروق في البعد الوجداني بين أساتذة التربية البدنية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) إلى أن متوسط درجات الذكور بلغ (1.60) بانحراف معياري (0.427)، في حين بلغ متوسط الإناث (1.91) بانحراف معياري (0.267).

قيمة (t) المحسوبة بلغت (-2.008) بدرجات حرية (58) عند مقارنة المجموعتين، مستوى الدلالة($Sig = 0.049$) ، وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لصالح الإناث، كما أكدت نتائج اختبار الدرجات المنفصلة للإناث ($t = -2.815, Sig = 0.014$) هذه الدلالة.

يتضح لنا من خلال هذه النتائج أن الإناث يظهرن مستوى وجداني أعلى من الذكور تجاه إدماج الجانب النفسي في دروس التربية الرياضية والبدنية، حيث تميل الأستاذات إلى التعبير عن مشاعر إيجابية أكبر مثل الحماس، الاستمتاع، والتقدير للأثر النفسي للنشاط الرياضي والبدني على التلاميذ. يمكن تفسير هذه النتيجة من زاويتين أولها أنه من ناحية الجانب العاطفي فإن الإناث غالبا في المهن التعليمية يمِلن إلى إظهار حساسية وجدانية وعاطفية أكبر مع التلاميذ، وهو ما قد ينعكس في إدراكهن للأهمية النفسية للنشاط الرياضي والبدني، ثانيها هو أن التوقعات المجتمعية حول مفهوم وفكرة "رعاية الطفل" وطبيعة الدور الاجتماعي للأنثى تجاه هذه الجزئية تلعب دورًا في تعزيز استجابات الإناث الوجدانية مقارنة بالذكور، حتى ضمن السياق المهني كما هو الحال في هذه الدراسة.

الفرضية الثالثة :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس

ولاختبار هذه الفرضية استخدم الطالب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (T – test for Independent Sample) للكشف عن الفروق بين المتغيرات.

البعد السلوكي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات البعد السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية باختلاف الجنس	ذكر	52	1.60	.412	-2.631-	58	.011 دال عند 0.05
	أنثى	8	2	.178	-4.597-	21.283	.000 دال عند 0.05

تشير نتائج اختبار (t-test) لقياس الفروق في البعد السلوكي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية وفق متغير الجنس إلى أن متوسط درجات الذكور بلغ (1.60) بانحراف معياري (0.412)، في حين بلغ متوسط الإناث (2.00) بانحراف معياري (0.178).

قيمة (t) المحسوبة بلغت (-2.631) بدرجات حرية (58) وبمستوى دلالة(Sig = 0.011) ، وهو أقل من (0.05)، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذا البعد، كما أظهر اختبار الدرجات المنفصلة للإناث قيمة ($t = -4.597, Sig = 0.000$) ما يؤكد قوة الفروق.

وبذلك نستنتج أن الإناث سجلن مستوى سلوكي أعلى من الذكور في الممارسات الفعلية التي تهدف لدعم الصحة النفسية للتلميذ، أي أن الأستاذات أكثر ميلاً لتطبيق أنشطة عملية مثل إدماج الألعاب التعاونية، تخفيف التوتر عبر أنشطة رياضية، أو تخطيط برامج تعزز التوازن النفسي داخل القسم، وقد يعزى هذا إلى كون الإناث عادة لديهن ميل طبيعي إلى ملاحظة التغيرات الدقيقة في سلوكيات التلاميذ والتجاوب معها عملياً، فهن يتمتعن بحساسية أكبر للتفاصيل النفسية والسلوكية، ما انعكس على ارتفاع المتوسط السلوكي لديهن، من جهة أخرى فإن الأستاذات غالبا ما يركزن على البعد العاطفي-السلوكي في العملية التعليمية أكثر من الأساتذة الذكور، وهو ما يعزز ممارسات فعلية داعمة للصحة النفسية.

مما سبق فإن هذه الفروق تبرز مدى الحاجة إلى برامج تكوين وتدريب إضافية موجهة للأساتذة الذكور لتعزيز وعيهم بالممارسات العملية التي تدعم الصحة النفسية للتلاميذ، بما يحقق تكاملًا في الأداء التربوي داخل المدارس الابتدائية بين الجنسين.

النتائج العامة للدراسة

- اتجاهات أساتذة التربية البدنية نحو البعد المعرفي كانت إيجابية، وأكدت وعيهم بأهمية النشاط البدني في خفض القلق، تحسين المزاج، والتوافق النفسي للتلميذ.
- أظهر البعد الوجداني مستويات عالية من المشاعر الإيجابية مثل الحماس والتقدير لإدماج البعد النفسي ضمن حصص التربية البدنية.
- في البعد السلوكي، تبيّن أن الأساتذة يمارسون فعلياً أنشطة تدعم الصحة النفسية، أبرزها إدماج الألعاب التعاونية وتحسين التفاعل داخل القسم، بينما كانت مراقبة السلوكيات النفسية الأقل حضوراً.
- أظهرت نتائج اختبار:(t-test)
  - ✓ لا توجد فروق دالة في البعد المعرفي تبعاً للجنس.
  - ✓ توجد فروق دالة في البعد الوجداني لصالح الإناث، مما يعكس حماساً أكبر لديهن نحو إدماج الجانب النفسي.
  - ✓ توجد فروق دالة في البعد السلوكي أيضاً لصالح الإناث، بما يؤكد ممارسات أكثر عملية تجاه دعم الصحة النفسية للتلميذ.

خاتمة

يمثل النشاط البدني والرياضي المدرسي ركيزة أساسية في بناء شخصية متوازنة للتلميذ، إذ يتجاوز دوره الأبعاد البدنية ليشكل أداة تربوية فعالة في تعزيز الصحة النفسية، تنمية المهارات الاجتماعية، وترسيخ القيم السلوكية الإيجابية، إن إدماج التربية البدنية في المدرسة الابتدائية ليس مجرد حصة لتفريغ الطاقة بل هو مسار بيداغوجي يسهم في تنمية الوعي النفسي والعاطفي للتلاميذ، ويمنحهم استراتيجيات للتعامل مع التوتر وضغوط الحياة الدراسية.

تعزز النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة من قناعة وضرورة الاستثمار في التربية البدنية كمسار وقائي وعلاجي على حد سواء، بما ينعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي للتلاميذ، كما تبرز الحاجة إلى مزيد من الاهتمام بالتكوين المتخصص لأساتذة التربية البدنية، وتطوير المناهج والبرامج بما يتماشى مع الأبعاد النفسية والاجتماعية للتلاميذ، بالتالي فإن تعزيز الصحة النفسية من خلال النشاط الرياضي المدرسي ينبغي أن يُنظر إليه كخيار استراتيجي في السياسات التربوية، وكجزء لا يتجزأ من المشروع التربوي الشامل للمدرسة الابتدائية، بما يكفل للتلميذ نمواً متكاملاً على المستويات المعرفية والوجدانية والسلوكية.

قائمة المراجع

1. **Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009).** The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education, 24*(1), 1–27. https://doi.org/10.1080/02671520701809817
2. **Bandura, A. (1997).** *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman. https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000
3. **Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019).** Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146–155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011
4. **Breckler, S. J. (1984).** Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitude. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(6), 1191–1205. https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.6.1191
5. **Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018).** *Research methods in education* (8th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315456539
6. **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
7. **Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013).** A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
8. **Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022).** Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLOS ONE, 17*(6), e0268583. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583
9. **Kegelaers, J., Baetens, I., Soyez, V., Van Heel, M., Van Hove, L., & Wylleman, P. (2023).** Strengthening mental health and resilience through schools: Protocol for a participatory design project. *JMIR Research Protocols, 12*, e49670. https://doi.org/10.2196/49670
10. **Loose, T., Côté, S., Malboeuf-Hurtubise, C., Ayotte Beaudet, J.-P., Lessard, G., Chadi, N., Gauvin, L., Ouellet Morin, I., & Geoffroy, M.-C. (2023).** Protocol for the Open Sky School: A two-arm clustered randomized controlled trial to test the effectiveness of a nature-based intervention on mental health of elementary school

children. *BMC Public Health, 23*, Article 236. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15033-y

11. **Ludyga, S., Gerber, M., Mücke, M., Brand, S., & Pühse, U. (2019).** Systematic review and meta-analysis: The impact of school-based physical activity on children's mental health. *Sports Medicine, 49*, 1019–1043. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5
12. **Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024).** Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports, 12*(1), 37. https://doi.org/10.3390/sports12010037
13. **Schulte-Körne, G. (2016).** Mental health problems in a school setting in children and adolescents. *Dtsch Arztebl Int, 113*(11), 183–190. https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0183
14. **Weare, K., & Nind, M. (2011).** Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International, 26*(Suppl 1), i29–i69. https://doi.org/10.1093/heapro/dar075
15. **WHO. (2022).** Mental health. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
16. **Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., … Crawley, E. (2020).** Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*(11), 1218–1239.e3. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009