# دور التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية

# The Role of Physical Education in Promoting Mental and Physical Health Among Secondary School Students from the Perspective of Physical Education Teachers

**كربوش وليد** [1]*

[1]جامعة محمد الصديق بن يحيى– جيجل (الجزائر)

walid.kerbouche@univ-jijel.dz

**Walid Kerbouche**

[1] University of Mohamed Seddik Ben Yahia - Jijel (Algeria)

**تاريخ الاستلام:2026/03/19 تاريخ القبول:2026/07/31 تاريخ النشر:2026/07/31**

**ملخص:**

هدفت هذه الدارسة إلى التعرف على دور التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة جيجل ، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم الرجوع إلى المصادر الثانوية الأولية وتم تصميم استبانه متكونة من 20 عبارة بحيث تغطي متغيرات الدارسة ، وتكونت عينة الدراسة من 30 أستاذ .

وقد توصلت هذه الدارسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.
- تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.

**الكلمات المفتاحية:** التربية البدنية، الصحة النفسية ، الصحة الجسدية ، التعليم الثانوي

## Abstract:

This study aimed to identify the role of physicaleducation in enhancing mental and physicalhealthamongsecondaryschoolstudents in the city of Jijel . The descriptive analyticalapproachwasused, primarysecondary sources werereferred to, and a questionnaire consisting of 20 phrases wasdesigned to cover the variables of the study. The study sampleconsisted of 30 teachers. This study reached a set of results, the most important of whichare:

- Physical educationcontributes to enhancing the mental health of secondaryschoolstudentsto a high degree.
- Physical educationcontributes to enhancing the physicalhealth of secondaryschoolstudents to a high degree.

**Keywords:**physicaleducation, mental health, physicalhealth, secondaryeducation.

* المؤلف المرسل.

## 1. إشكالية الدراسة

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل التعليمية المهمة في حياة المتعلم فهي بمثابة حلقة الوصل بين التعليم المتوسط والتعليم الجامعي، بحيث يسعى المتعلم فيها الى تنمية وتطوير قدراته الفكرية وصقل مواهبه ومهاراته البحثية، بحيث يكون قادرا على مواجهة تحديات الحياة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المتعلقة بمصيره الأكاديمي والمهني المناسبين.

ومما لا شك أن التعليم الثانوي لا يقتصر بشكل مباشر على تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات في مختلف المواد فحسب، بل يتعدى ذلك في إطار المدرسة الحديثة التي تولي أهمية بالغة بالصحة النفسية والجسدية للمتعلمين لما لها من اثر واضح في تحصيلهم وتحقيق اتزان انفعالي وشخصي لديهم، خاصة وان المتعلم في هذه المرحلة العمرية يعرف تحولات وتغيرات جسمية مفاجئة تؤثر بشكل كبير على سلوك التلميذ وانفعالاته وعليه اتجهت المدرسة الحديثة إلى الاهتمام بالصحة النفسية للمتعلمين، حيث تعرف هذه الأخيرة بأنها "تكيف الفرد مع نفسه ومجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد"(الشرقاوي، 1996، صفحة 31)، كما أنها تهتم بالصحة الجسدية كون المتعلم السليم يصدر سلوكيات سليمة بالمدرسة ولقد تم تعريف هذه الأخيرة بأنها "حالة الرفاهية التي تتجاوز عدم المعاناة من الأمراض والتي تشمل أيضا الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية"(بن زيدان، 2022، صفحة 456).

ومن أجل تعزيز الصحة النفسية والجسمية عملت وزارة التربية الوطنية على وضع مناهج تربوية تحقق هذه الأغراض ومن بينها منهاج التربية البدنية الذي يلعب دورا محوريا في الوقاية من المشكلات البدنية والسلوكية والانفعالية، بحيث يحدث تكامل بين التربية والتعليم والرعاية الصحية داخل المدرسة الثانوية مما يجعلها قادرة على تحقيق أهدافها، حيث يرى ياسين(2008) أن ممارسة النشاط البدني الموجه يعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين للأنشطة الرياضية، إذ تعد وسيلة للتفريغ من الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات والوجود وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية.

ومن اجل هذا يسعى الباحث ومن خلال دراسة ميدانية الى تسليط الضوء على دور التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والبدنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي : "**هل تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟**"

## 2.التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟
- هل تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

## 3. فرضيات الدراسة:

### 1.3 الفرضية العامة:

- تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.

### 2.3 الفرضيات الجزئية:

- تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.
- تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.

**4. أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في مجموعة من النقاط سندرجها فيما يلي:

1. تقديم المزيد من الإسهامات العلمية التي يمكن أن تؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية والجسدية التقليل من هذه الظاهرة الخطيرة، لاسيما بعد بروز وانتشار مختلف الأمراض النفسية والجسمية في مؤسساتنا التربوية.

2.استثمار نتائج هذه الدراسة والعمل على ضرورة تكوين متعلم سليم من الناحية والجسدية .

## 5. أهداف الدراسة:

1. التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2.التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

## 6. مصطلحات الدراسة:

**1.6.تعريف التربية البدنية:** تعرف على أنها "ذلك الجزء البسيط من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاص به"(سارلز، 1964).

وتعرف إجرائيا بأنها نوع من أنواع التربية تهدف إلى تكوين التلميذ وتوجيهه من الناحية الجسمية وذلك من خلال ممارسة نشاطات رياضية بالثانوية ويكون ذلك تحت تأطير فريق تربوي متخصص.

**2.6. تعريف الصحة النفسية** : تعرف بأنها "التوافق التام او الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية"(القوصي، 1975، صفحة 31).

وتعرف إجرائيا بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد في حالة توازن نفسي وعاطفي واجتماعي مما يمكنه من التكيف مع المحيط المدرسي بشكل طبيعي.

**3.6. تعريف الصحة الجسدية** : تعرف بأنها "حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض"(زهران ، 2005، صفحة 9)0

وتعرف إجرائيا بأنها الحالة التي يكون فيها الجسم بمختلف أعضاءه سليما ويعمل بشكل طبيعي دون أمراض عضوية مما تمكنه من القيام بنشاطاته المدرسية بكفاءة.

**4.6. التعليم الثانوي:** يعرف بأنه"جزء لا يتجزآ من مجموع المنظومة التربوية وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في تمفصل منظومة التربية والتكوين حيث يحتل مكانته بين التعليم المتوسط من جهة وبين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية من جهة أخرى وهو يدوم ثلاثة سنوات يتزامن فيها مع فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء الجسمي والنفسي"(بلحاج، 2011، صفحة 105).

ويعرف إجرائيا بأنه المرحلة الثانية من مراحل التعليم الإلزامي بعد المرحلة المتوسطة، وتعتبر قاعدة أساسية لإكمال التعليم، وتدوم مدتها ثلاثة سنوات، وتنتهي هذه المرحلة بحصول التلميذ على شهادة البكالوريا.

## 7.الجانب الميداني وإجراءاته المنهجية:

**1.7. منهج الدارسة:** من اجل تحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعرف بأنه طريقة في البحث تتناول أحداث وظواهر متاحة للدراسة وقابلة للقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويمكن للباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها ويفسرها، وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على دور التربية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

**2.7. مجتمع الدراسة** : يمثل مجتمع الدراسة مجموع العينات التي تنطبق عليها خصائص معينة تحدد وفقا لموضوع الدراسة والمجتمع الأصلي لدراستنا يتكون من أساتذة التربية البدنية ببلدية جيجل والمقدر عددهم ب42 أستاذ.

**3.7. عينة الدراسة الاستطلاعية:** الدراسة الاستطلاعية هي دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية، وتعدّ الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه وتهتم بالاستطلاع العميق للتأكد من أهمية ومدى نجاعة الدراسة التي يرغب بها وتوفر له فرصة جمع البيانات والمعلومات المناسبة و تساعده على بناء فروض الدراسة و التعرف على ميادين تطبيقها، و تساعد الدراسة الاستطلاعية أيضا الباحث في التعرف على مجتمع الدراسة من أجل تحديد العينة و ضبط الأداة النهائية للدراسة الميدانية المتمثلة في الاستبيان ، حيث تم توزيع الاستبيان على جزء من العينة المتمثل في 18 أستاذا من أساتذة التربية البدنية، وفي الأخير تم جمع الاستبيانات.

**4.7. عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدارسة بطريقة مقصودة في 30 أستاذ موزعة كما يلي:

- **خصائص العينة من حيث الجنس:**

**الجدول رقم01: يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.**

| الجنس | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ذكر | 30 | %100 |
| أنثى | 00 | %00.00 |
| المجموع | 30 | %100 |

**المصدر:من إعداد الباحث**

- **خصائص العينة من حيث الخبرة المهنية:**

**الجدول رقم 02: يوضح توزيع أفراد العينة من حيث الخبرة المهنية**

| الخبرة المهنية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| **أقل من 5 سنوات** | 12 | %40 |
| **من 6 إلى 10 سنوات** | 10 | %33.33 |
| **من 15 فما فوق** | 8 | %26.66 |
| **المجموع** | 30 | %100 |

**المصدر: من إعداد الباحث**

**5.7. أداة الدراسة:** اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة موجهة إلى أساتذة التربية البدنية وقد تضمنت الاستمارة على مجموعة من العبارات عددها 20 عبارة موزعة على محورين هما:

- **المحور الأول:** خاص بالفرضية الجزئية الأولى المتعلق بمساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية ويضم 10 عبارات.
- **المحور الثاني:** خاص بالفرضية الجزئية الثانية المتعلق بمدى مساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية ويضم 10 عبارات.

**6.7.الخصائص السيكومترية للاستبانة:**

**1.6.7. صدق الاستبيان** ؛ تم التحقق من صدق الاستبيان بطريقتين :

**صدق المحكمين:** للتحقّق من صدق الاستبيان، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة جيجل والبالغ عددهم (5) أساتذة ، وذلك للتحقق من وضوح البنود وارتباطها بالمجالات المراد قياسها، حيث تم تعديل بعض الفقرات وتوضيحها لتصبح الأداة جاهزة للتجريب على عيّنة الدراسة، والتي قدرت ب(30) أستاذا متخصصين في التربية البدنية ينتمون الى التعليم الثانوي.

**صدق الاتساق الداخلي:** تمّ التأكد من صدق الأداة عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي للبنود، حيث استخدم معامل بيرسون لحساب معامل الارتباط بين كلّ بند والأداة، وقد أظهرت النتائجُ وجودَ معاملات ارتباط عالية تراوحت بين( 0,78) و(0,94) وعليه تمّ اعتماد هذه الأداة للدراسة .

**2.6.7. ثبات الاستبيان** : تم التحقّق من ثبات الاستبيان بطريقتين.

-طريقة التجزئة النصفية (split-half coefficient )، حيث تم تقسيم فقرات الاستبيان إلى نصفين، فقرات ذات أرقام فردية، وفقرات ذات أرقام زوجية، بحيث أصبح كلّ قسم قائم بذاته، وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين بمعادلة بيرسون ( person )، فكان 0,92 .

-طريقة ألفاكرونباخ ( cronbachs alfa ) حيث تمّا لتأكد من ثبات الاستبيان بهذه الطريقة لأنها تعطي الحد الأدنى لمعامل ثبات الاستبيان، بحيث أنها لا تتطلب إعادة تطبيقه، ولقد تبين معامل الفاكرونباخ يساوي 0.94 وهو معامل جيد يؤكد ثبات الاستبيان.

### 7.7. مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة ببعض الثانويات بمدينة جيجل.
- **المجال الزماني:** تم تطبيق الإجراءات الميدانية في بداية شهر نوفمبر 2025.
- **المجال البشري:** المعنيون بالدراسة هم عينة من أساتذة الثانويات، من تخصص تربية بدنية خلال الموسم الدراسي (2025-2026) ، والمقدر عددهم ب(30) .

**9.7.الأساليب الإحصائية :** تمت معالجة البيانات بعد جمعها وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية التالية:

–التكرارات والنسب المئوية: استخدمت في حساب عدد أفراد العينة.

- معامل الارتباط بيرسون : استخدم في حساب ثبات أداة الدراسة.

–معادلة سبيرمان– براون: استخدمت في حساب ثبات أداة الدراسة.

–المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

## 8.عرض نتائج الدارسة

**1.8.عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:** وجاء في نص الفرضية كالآتي: تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية.

**الجدول رقم 03: يوضح عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى**

| رقم البند | رتبة البند | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 | تساعد الأنشطة البدنية على تحسين مزاج التلاميذ . | 2.57 | 0.728 | عالية |
| 2 | 1 | بعض الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على التكيف الاجتماعي. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| 3 | 5 | تساعد بعض التمارين الرياضية على تفريغ الطاقة السلبية لدى التلاميذ . | 2.83 | 0.860 | عالية |
| 4 | 6 | تساهم بعض التمارين الرياضية في تخفيف مشاعر القلق . | 2.83 | 0.860 | عالية |
| 5 | 7 | ممارسة بعض الألعاب تساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم. | 2.83 | 0.860 | عالية |
| 6 | 2 | تساعد الأنشطة الرياضية التلاميذ على تكوين علاقات اجتماعية فيما بينهم . | 3.00 | 0.000 | عالية |
| 7 | 9 | الرياضة المدرسية تكسب التلميذ الثقة بالنفس | 2.57 | 0.728 | عالية |
| 8 | 3 | بعض المنافسات الرياضية تبعث لدى التلميذ روح المنافسة والقدرة على المواجهة. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| 9 | 10 | أبرمج منافسات هدفها تعليم التلميذ روح التقبل الايجابي للأخر. | 2.57 | 0.728 | عالية |
| 10 | 4 | أبرمج العاب جماعية لتعليم التلاميذ التعاون فيما بينهم. | 3.00 | 0.000 | عالية |

**المصدر: من إعداد الباحث**

يوضح الجدول رقم (03) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة مساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية حسب كل فقرة شكلت هذا المحور، ويتضح أن الفقرات (2، 6، 8، 10) جاءت متوسطات كبيرة ومتقاربة وتشترك في الترتيب بـــ (3.00) وبانحرافهم المعياري حسب الترتيب (0.00)، وهي درجات عالية وهذا يشير إلى مساهمة التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي وتساعد التلاميذ على تكوين علاقات اجتماعية فيما بينهم بالإضافة إلى أنها تبعث روح المنافسة القدرة على المواجهة، وكذلك مساهمة اللعب الجماعي في تحقيق التعاون فيما بينهم.

وكذلك العبارات (3، 4، 5ـــ، 7) جاءت متوسطاتها كبيرة وبنفس الترتيب الترتيب (2.83) وبالانحراف المعياري حسب الترتيب (0.86)، وهي درجات عالية تشير إلى مساهمة الأنشطة الرياضية في تفريغ الطاقة السلبية وتخفيف مشاعر القلق، بالإضافة الى مساهمتها في مساعدة التلاميذ على التحكم في الانفعالات وإكسابهم الثقة بالنفس .وجاءت العبارتين (1-9) بمتوسطات حسابية كبيرة كذلك حسب الترتيب (2.57) وبنفس الانحراف المعياري على الترتيب (0.728)، وتشير إلى مساهمة الأنشطة البدنية في تحسين مزاج التلاميذ وتعليمهم روح التقبل الايجابي للأخر.

**2.8.عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية:** وجاء نص الفرضية كالآتي: "تساهم التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدرجة عالية".

**الجدول رقم 4: يوضح عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية**

| رقم البند | رتبة البند | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 1 | أبرمج تمارين رياضية تحسن عملية التنفس. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **2** | 2 | تساعد تمارين الجري على تنشيط الدورة الدموية. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **3** | 9 | الرياضة المدرسية تساعد في تعلم بعض المهارات الحركية . | 2.80 | 0.610 | عالية |
| **4** | 3 | أبرمج تمارين لتحسين اللياقة البدنية. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **5** | 4 | تمكن بعض التمارين التلاميذ من التخلص من الوزن الزائد. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **6** | 5 | النشاط البدني المدرسي يقلل من شعور التلاميذ بالخمول. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **7** | 10 | بعض التمارين تحسن من قدرة التلاميذ على التحمل. | 2.37 | 0.850 | عالية |
| **8** | 6 | أبرمج تمارين خاصة بتقوية البطن والعمود الفقري. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **9** | 7 | رياضة الجلة تسمح للتلاميذ بتقوية عضلاتهم. | 3.00 | 0.000 | عالية |
| **10** | 8 | أبرمج تمارين تساعد على الاسترخاء العضلي. | 3.00 | 0.000 | عالية |

**المصدر: من إعداد الباحث**

يوضح الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة مساهمة التربية البدنية في تعزيز الصحة الجسدية حسب كل فقرة شكلت هذا المحوري ويتضح من الجدول أن الفقرات (1، 2، 4، 5) جاءت متوسطاتها كبيرة ومتقاربة وتشترك بالترتيب (3.00) وبانحراف معياري حسب الترتيب (0.00) وهي درجات عالية تشير إلى برمجة تمارين لتحسين عملية التنفس وتمارين أخرى لتنشيط الدورة الدموية بالإضافة الى تمارين تحسين اللياقة البدنية والتخلص من الوزن الزائد

وكذلك العبارات (6، 8، 9، 10) جاءت متوسطاتها كبيرة وتشترك في الترتيب (3.00) وبانحراف معياري حسب الترتيب (0.00)، وهي درجات مساهمة النشاط البدني في تقليل الخمول وتقويته البطن والعمود الفقري، بالإضافة إلى مساهمة رياضة الجلة في تقوية العضلات وبرمجة حصص للاسترخاء العضلي .

وجاءت العبارتين (3-7) بمتوسطات حسابية كبيرة كذلك حسب الترتيب (2.80، 2.37) وبالانحراف المعياري على الترتيب (0.61، 0.85) وهي عبارات تشير إلى مساهمة التربية البدنية في تعلم المهارات الحركية وزيادة قدرة التلاميذ على التحمل .

### 3.8. عرض نتائج الفرضية العامة:

**الجدول رقم 5: يوضح عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة**

| الرقم | المحاور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | محور الصحة النفسية | 2.82 | 0.38 | 2 | عالية |
| 2 | محور الصحة الجسدية | 2.88 | 0.21 | 1 | عالية |
| مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبيان | | 2.85 | 0.27 | / | عالية |

**المصدر: من إعداد الباحث.**

يتضح من خلال الجدول (5) أن المتوسط الحسابي العام لدور التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية مرتفع حيث بلغ (2.85) وانحراف معياري (0.27) وذلك ما دلت عليه إجابات أفراد العينة الأساسية حول المحورين اللذين شكلا لاستبيان، حيث نلاحظ أن المحور الثاني جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مرتفع قدر ب (2.88) وبانحراف معياري (0.21) ، وعلى نفس المنوال جاء المحور الأول في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي مرتفع قدر ب(2.82) وانحراف معياري (0.38).

## 9.مناقشة نتائج الدراسة

**1.9.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** من خلال عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالفرضية الأولى والتي يشير مضمونها إلى أن التربية البدنية تساهم في تعزيز الصحة النفسية بدرجة عالية. حيث تبين أن أغلبية أفراد العينة يرون أن التربية البدنية التي يمارسها تلاميذ الثانوية مفيدة جدا في تعزيز الصحة النفسية لديهم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجة إسهامها في ذلك 2.82 وهي درجة عالية توحي بأنها صارت ضرورية في المدارس الحديثة لأنها تحقق راحة نفسية وتفريغ ينعكس بشكل إيجابي على شخصية المتعلم من جميع النواحي خاصة الوجداني والعاطفي، وهو ما يجعل المتعلم قادرا على التكيف مع محيطه المدرسي والاجتماعي على حد سواء.

ومن اجل هذا تم توفير جميع متطلبات النشاط البدني المدرسي لأنه وسيلة من وسائل تحقيق الصحة النفسية بالمدرسة، وهذه الأخيرة تعتبر ركيزة من الركائز الأساسية لنجاح وتطوير العملية التعليمية، إذ تساعد التلاميذ على التعلم بفعالية، وبناء وتشكيل علاقات إيجابية مع الآخرين والتعامل مع الضغوط والتحديات اليومية التي قد تصادفهم بالمدرسة كما تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، والحد من المشكلات السلوكية، وتحسين التحصيل الدراسي، وخلق بيئة مدرسية آمنة ومشجعة يشعر فيها جميع الطلاب بالاحترام والتقدير والانتماء.

وعلى نفس المنوال جاءت العبارات المتبقية بدرجات مرتفعة وتشير إلى مساهمة الأنشطة الرياضية في تحسين مزاج التلاميذ، وهو ما يمكنهم من الإقبال على المواد الدراسية الأخرى بشغف دون ملل أو تقصير لان التلميذ يكون قد اكتسب ثقة بنفسه وتعلم كيفية إدارة واجباته المدرسية والحياتية هذا، بالإضافة إلى تعلم روح التقبل الإيجابي لكل ما يعترضه من الآخرين سواء من طرف الأساتذة أو الزملاء في الصف أو من محيطه الاجتماعي ككل كونه صار متسع الصدر ومنفتح على كل ما يدور حوله.

وهذا كله من خلال التربية البدنية التي تسعى إلى تشجيع العمل الجماعي أثناء الألعاب والأنشطة الرياضية، مما ينمي روح الفريق وتعزيز احترام الآخرين وتقبل الفروق الفردية في القدرات والمهارات ،وتنمية مهارات التواصل والتعاون لتحقيق هدف مشترك، وتقوية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ مما يقلل من العزلة والخلافات.

**2.9.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية** : من خلال عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالفرضية الثانية والتي يشير مضمونها إلى أن التربية البدنية تساهم في تعزيز الصحة الجسدية بدرجة عالية. حيث تبين أن أغلبية أفراد العينة يرون أن التربية البدنية في الثانوية لها فاعلية كبيرة في تحقيق الصحة الجسدية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجة إسهامها في ذلك 2.88 وهي درجة كبيرة تؤكد مما لا يدع مجالا للشك على ضرورة الممارسة اليومية للنشاط البدني الرياضي، ومن اجل هذا صارت مادة دراسية مهمة في المدارس لأنها تنمي الجسد وتعمل على تقويته وحمايته من الأمراض التي قد تصيبه في مختلف أعضاء الجسم، فهي بذلك تجعل المتعلم في حالة استعداد بدني جيد لتلقي التعليم في أحسن الظروف.

وعليه فالصحة الجسدية من العوامل الرئيسية التي تسهم في تحقيق تعليم جيد لأن التلميذ الذي يتمتع بصحة جيدة يكون أكثر قدرة على التركيز والانتباه والمشاركة الفعالة في الأنشطة التعليمية، كما تساعد الصحة الجسدية على تحسين الذاكرة، وزيادة النشاط والحيوية، والحد من الغياب الناتج عن الأمراض مما ينعكس إيجابًا على التحصيل الدراسي، ومن هنا تبرز أهمية التربية البدنية في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ من خلال تعليمهم العادات الصحية السليمة.

وعلى نفس المنوال جاءت بقية العبارات باستجابات عالية وتشير إلى دور النشاط البدني في تحرير التلاميذ من الخمول والكسل وتبعث فيهم النشاط والحيوية، بالإضافة إلى برمجة تمارين لتقوية البطن والعمود الفقري من اجل تفادي مختلف الإصابات التي قد تصيبهم خاصة وان التلاميذ يكونون في حالة جلوس دائم في قاعات الدراسة، مما يسبب لهم مشكلات حركية في العمود الفقري خاصة مع كثرة استخدام الهواتف المتطورة، وعليه هذه الأنشطة تسمح بتقوية العضلات والتي بدورها تسهل عمل ونشاط التلميذ وتحميه من مختلف الإصابات التي قد تصيبه.

ومن هنا تظهر لنا أهمية بعض التمارين الرياضية في المحافظة على صحة الجسم وتنمية اللياقة البدنية والتي تساعد على تقوية العضلات والعظام، وتحسين عمل القلب والرئتين وزيادة المرونة والتوازن والتناسق الحركي، وكذلك تقلل من خطر التعرض للأمراض المتعلقة بقلة النشاط الرياضي وتمنح الجسم النشاط والحيوية.

**3.9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة** : من خلال عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالفرضية العامة والتي يشير مضمونها إلى أن التربية البدنية تساهم في تعزيز الصحة النفسية و الجسدية بدرجة عالية ، حيث تبين أن أغلبية أفراد العينة يرون أن التربية البدنية في الثانوية لها فاعلية كبيرة في تحقيق الصحة النفسية و الجسدية، حيث بلغ المتوسط

الحسابي لدرجة إسهامها في ذلك 2.85 وهي درجة عالية تشير إلى أن التربية البدنية تعتبر بمثابة ركن أساسي في تشكيل شخصية تلاميذ التعليم الثانوي ، إذ لا تقتصر مهامها على تنمية القدرات البدنية فقط بل تمتد لتشمل تعزيز و تنمية الصحة النفسية والاجتماعية ، وعليه أظهرت الدراسة إن الممارسة المستمرة للأنشطة البدنية يسهم في تحسين اللياقة البدنية وتقوية أجهزة الجسم والوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية المرتبطة بقلة النشاط والحركة.

ومن الجانب النفسي أكدت الدراسة أن التربية البدنية تساعد على التخفيف من التوتر والقلق وتحسين الحالة الانفعالية وتنمية الثقة بالنفس وزيادة الدافعية للتعلم كما تسهم في زيادة روح التعاون والانضباط والاحترام والعمل الجماعي مما ينعكس بشكل ايجابي على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

من خلال ما سبق وبالرجوع إلى الدرجة الكلية للاستبيان المرتبط بإسهام التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، نلاحظ أن الفرضية العامة تحققت.

## 10.خاتمة

وفي ختام هذا البحث حول دور التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى تلاميذ الثانوية يتبين لنا أن هذا المجال لا يمكن اعتباره مجرد نشاط حركي أو حصة دراسية تكميلية، بل يعتبر ركيزة أساسية في تكوين شخصية متوازنة وصحية لان ممارسة النشاط البدني يحسن اللياقة البدنية والوقاية من مختلف المشكلات الصحية لأنه يعمل على تقوية المناعة ومختلف أجهزة الجسم بحيث يصبح التلميذ قادرا على القيام بمختلف نشاطاته الحياتية ومنها المدرسية خاصة.

ومن الناحية النفسية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا في تقليل التوتر والقلق الناتجين عن الضغوط الدراسية، وهي بذلك تساعد التلاميذ على تحقيق اتزان انفعالي يدعم تحصيلهم العلمي، وتقليل التوتر والضغوط النفسية وتعزز الثقة بالنفس وتزيد الصلابة النفسية لديهم ، بالإضافة إلى كونها نشاط جماعي يعزز قيم الانتماء والاندماج الفعال الذي يبعد التلاميذ عن مختلف المشكلات النفسية والسلوكية كالانطواء والانعزال والخجل والخوف وغيرها.

ومن هنا وجب الاهتمام بالتربية البدنية وتوفير كل الإمكانات اللازمة لتطويرها داخل المدرسة الثانوية وهذا ما ينبغي أن تعمل عليه الوزارة الوصية خاصة ونحن في عصر يعرف تحولات وتغيرات الاجتماعية متسارعة وهذا ما يحتم علينا إعداد فرد قادر على مواجهة هذه التحديات

**مقترحات :**

- تكوين أساتذة التربية البدنية في علم النفس الرياضي.
- توفير ملاعب مجهزة وآمنة داخل المدارس الثانوية.
- زيادة عدد الحصص الأسبوعية لمادة التربية البدنية.
- تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي بشكل منتظم.
- الاستفادة من الأبحاث التي تجرى حول الرياضة المدرسية.

- تشجيع المنافسات الرياضية بين الثانويات وتقديم مكافآت .
- توفير قاعات خاصة مجهزة بمعدات لممارسة رياضات أخرى مثل رفع الأثقال.
- منح الفرصة لانتقاء المواهب الرياضية ودعمها في نوادي رياضية.
- ضرورة الاستفادة من خبرات إطارات الرياضة من خلال ندوات وأيام دراسية لتطوير التربية البدنية بالمدرسة.
- تعزيز التفوق الرياضي من خلال تقديم جوائز ومكافآت وتحفيز التلاميذ على ضرورة الإبداع في ممارسة رياضة من الرياضات.

## 11.قائمة المراجع:

### 1.المراجع باللغة العربية


1. بيوكر سارلز. (1964). *أسس التربية البدنية ترجمة حسن كمال*. القاهرة.
2. حامد عبد السلام زهران . (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4*. القاهرة: عالم الكتب.
3. حسين بن زيدان. (2022). علاقة الأنشطة الرياضية والبدنية بالصحة البدنية والنفسية لدى الأشخاص الممارسين،المجلد: 12،العدد: 2. *مجلة عصور الجديدة*.
4. رمضان ياسين. (2008). *علم النفس الرياضي*. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
5. عبد العزيز القوصي. (1975). *أسس الصحة النفسية. ط9*. القاهرة: دار النهضة العربية.
6. فروجة بلحاج. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في الثانوي. رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة تيزي وزو.
7. مصطفى الخليل الشرقاوي. (1996). *علم الصحة النفسية*. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.


### 2.المراجع باللغة العربية بالاحرف اللاتينية:


1. Bywkr sārlz. (1964). Usus al-Tarbiyah al-badanīyah tarjamat Ḥasan Kamāl. al-Qāhirah.
2. Ḥāmid ʻAbd al-Salām Zahrān. (2005). al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah wa-al-ʻilāj al-nafsī. ṭ4. al-Qāhirah : ʻĀlam al-Kutub.
3. Ḥusayn ibn Zaydān. (2022). ʻalāqat al-anshiṭah al-riyāḍīyah wālbdnyh bi-al-ṣiḥḥah al-badanīyah wa-al-nafsīyah ladá al-ashkhāṣ almmārsyn, al-mujallad : 12, al-ʻadad : 2. Majallat ʻuṣūr al-Jadīdah.

4. Ramaḍān Yāsīn. (2008). ‘ilm al-nafs al-riyāḍī. al-Urdun : Dār Usāmah lil-Nashr wa-al-Tawzī‘.
5. ‘Abd al-‘Azīz al-Qūṣī. (1975). Usus al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah. ṭ9. al-Qāhirah : Dār al-Nahḍah al-‘Arabīyah.
6. Frwjh Bilḥājj. (2011). al-tawāfuq al-nafsī wa-al-ijtimā‘ī wa-‘alāqatuhu bāldāf‘yh llt‘lm ladá al-murāhiq almtmdrs fī al-thānawī. Risālat mājistīr. al-Jazā’ir : Jāmi‘at Tīzī Wuzū.
7. Muṣṭafá al-Khalīl al-Sharqāwī. (1996). ‘ilm al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah. Bayrūt : Dār al-Nahḍah al-‘Arabīyah lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr wa-al-Tawzī‘