



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

أثر الألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض مؤشرات الصحة النفسية

إشراف :
د. خميسي مطرفي

إعداد الطالب
حفصي عيسى

السنة الجامعية: 2024/2025

إهداء

الحمد لله الذي زين دربي بالعلم ووفقني لإنجاز هذا العمل
أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى القلب الحنون الذي رعاني
والوجه الباسم الذي رباني
والنبع الحنون الذي سقاني من فيض الحنان
إلى أول كلمة نطق بها لساني إلى أمي الحبيبة
إلى الروح الطاهرة قرّة العين مثلي وقدوتي في الحياة والحب الفائض ورمز الهناء
والمعلم ونعم الأولياء إلى أبي العزيز رحمه الله
إلى من هم كالبيت إخواني وأخواتي
شموع أنرت بها دفاتيري وأوراق
إلى جميع الأهل والأقارب
إلى من جمعني بهم التلاقي في الجامعة
كيف حالي بدونهم بعد الفراق
إلى جميع الأصدقاء دون إستثناء
إلى كل الأساتذة الكرام طيلة سنوات الدراسة

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقنا

لإتمام هذا العمل المتواضع ويسر لنا طريقنا

والصلاة والسلام على النبي العدنان

محمد صلى الله عليه وسلم

أتقدم بأسمى كلمات الشكر والتقدير والإمتنان

إلى الأستاذ المشرف الدكتور

{مطرفي خميسي}

الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته

أصحاب مكتب خدمات الانترنت والذين لم يبخلوا علي بأي جهد دون أن أنسى موظفين

مكتبة المعهد وأساتذة التخصص

وفي الأخير أتوجه بفائق الشكر لكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة للكشف عن مدى مساهمة الألعاب الحركية في اكتساب بعض المؤشرات الصحية النفسية والوقوف على أهم التحديات والمعوقات التي تقف عائقاً أمام الأساتذة في اكتساب الأطفال المؤشرات الصحية النفسية، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

الإشكالية الرئيسية:

- هل الألعاب الحركية لها دور في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

ولقد دعماً هذه الإشكالية بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

الأسئلة الفرعية:

- هل الألعاب الحركية لها دور في تحسين التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

- هل الألعاب الحركية لها دور في تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

وللإجابة عليها قمنا بإجراء دراسة على مستوى ابتدائية بمدينة تيارت في الفترة الممتدة بين 26 أفريل إلى 25 ماي 2025 مستخدمين المنهج الوصفي التحليلي، وباستعمال تقنية أداة الاستبيان للتعرف على مدى مساهمة الألعاب الحركية في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية من خلال التوجه بالاستبيان للأساتذة في بلدية زمالة عبد القادر التي وزعناها لـ 50 أستاذ، وهذا من أجل التعرف على واقع الألعاب الحركية داخل المدرسة للإجابة على أسئلة الاستمارة لنستخلص في الأخير النتائج التالية:

- أن الألعاب الحركية تساعد التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة. هذا الشعور بالإنجاز والقدرة يعزز بشكل كبير من قيمة الذات لدى التلميذ ويقلل من مشاعر عدم الكفاءة التي قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية.

Summary of the study in English.

This study aims to reveal the extent to which motor games contribute to acquiring some mental health indicators and to identify the most important challenges and obstacles that stand in the way of teachers in children acquiring mental health indicators, by answering the following questions:

Main problem:

Do motor games have a role in the acquisition of some indicators of mental health in primary education students from the perspective of physical education teachers? We supported this problem by asking the following sub-questions:

Sub-questions:

Do motor games play a role in improving social adaptation among primary education students from the point of view of physical education teachers?

Do motor games have a role in improving self-confidence and the ability to express in primary education students from the point of view of physical education teachers?

To answer them, we conducted a study at the primary level in the city of Tiaret in the period from April 26 to May 25, 2025, using the descriptive analytical approach, and using the questionnaire tool technology to identify the extent to which motor games contribute to the acquisition of some mental health indicators by directing the questionnaire to professors in the municipality of Zamala Abdelkader, which We distributed it to 50 professors This is in order to learn about the reality of action games within the school in order to answer the questions of the form, so that we can finally draw the following result

That motor games help the pupil to feel competent and able to succeed in activities. This sense of accomplishment and ability greatly enhances the pupil's self-worth and reduces feelings of inadequacy that may negatively affect psychological well-being

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	الفهرس
	قائمة الجداول
أ	المقدمة
	الإطار العام للدراسة
03	الإشكالية
04	فرضيات البحث
04	تحديد المفاهيم المصطلحات
07	أسباب اختيار الموضوع
08	أهداف البحث
08	أهمية البحث
09	دراسات سابقة
12	التعقيب على الدراسات
	الفصل الأول: الألعاب الحركية
14	تمهيد
15	المبحث الأول: مفهوم اللعب
15	1- تعريف اللعب
17	2- خصائص اللعب
18	3- أهمية اللعب
19	المبحث الثاني: الألعاب الحركية
19	1- مفهوم الألعاب الحركية
20	2- أهداف الألعاب الحركية
21	3- شروط الألعاب الحركية
22	خلاصة الفصل الأول
	الفصل الثاني: مؤشرات الصحة النفسية في المرحلة الابتدائية
24	تمهيد
25	المبحث الأول: مؤشرات الصحة النفسية
25	1- مفهوم مؤشرات الصحة النفسية
25	2- أهمية استخدام المؤشرات في حقل الصحة النفسية
26	3- أصناف مؤشرات الصحة النفسية:
30	4- مجالات استخدام المؤشرات في الصحة النفسية:
31	5- الجهود الدولية لترقية مؤشرات الصحة النفسية
32	6- أهم مؤشرات الصحة النفسية

44	المبحث الثاني: المرحلة الابتدائي
44	1-تعريف المرحلة الابتدائية
45	2- خصائص المرحلة الابتدائية
45ذ	3-اهداف التعليم في المرحلة الابتدائية
	الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية
48	المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها
48	1- الدراسة الاستطلاعية.
48	2- المنهج المتبع
49	3- متغيرات الدراسة:
49	4- مجالات الدراسة
49	5- مجتمع الدراسة وعينتها
50	6- أدوات الدراسة
51	7- أساليب المعالجة الاحصائية
51	8- الخصائص السيكومترية لمقياس الألعاب الحركية
52	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة
52	1- عرض بيانات الشخصية
54	2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
66	3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
79	المبحث الثالث: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
79	1- تفسير نتائج البيانات الشخصية
79	2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
81	3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
82	4- الاستنتاج العام دراسة
86	خاتمة
88	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	نتائج لمقياس التكيف الاجتماعي لدلالة اعند مستوى الدلالة 0.05	51
02	نتائج لمقياس تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدلالة اعند مستوى الدلالة 0.05	52
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	53
04	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة	54
05	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد	56
06	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل	58
07	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه	59
08	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة	60
09	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة	61
10	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه	62
11	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة	63
12	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه	64
13	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تزيد الألعاب الحركية من مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها	65
14	يوضح توزيع أفراد العينة حسب يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه	66
15	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة	67
16	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين	68
17	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تشجع الألعاب الحركية التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة	69
18	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط	70
19	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه	71
20	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تمكن الألعاب الحركية لتلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد	72
21	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجامعية	73
22	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة	74
23	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف	75
24	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية	76
25	معامل الارتباط بيرسون	78
26	تحليل النتائج الإحصائية	79

مقدمة

مقدمة:

إن الألعاب الحركية في الوسط المدرسي عامة وفي مؤسسات التعليم الابتدائي خاصة أضحت أكثر من ضرورة تملئها المشاكل النفسية والتربوية للتلاميذ التي تتفاقم يوماً بعد يوم وتزداد حدتها أمام عجز الإدارة المدرسية والأساتذة على معالجتها أو التخفيف منها. فعدد التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التكيف المدرسي في ازدياد والسلوكيات العدوانية بلغت درجة خطيرة حتى صار الاعتداء على الأساتذة من طرف تلامذتهم أمر نسمعه كل يوم وفي شتى أنحاء الوطن.

حيث تقوم الرياضة بمختلف أنواعها بدور متميز في مكافحة هذه الظاهرة، لاسيما الأنشطة الرياضية التي يقوم بها المراهق داخل المؤسسات التربوية المحكمة بقوانين ولوائح وأنظمة التي تحاول الحد من مظاهر المشاكل السلوكية والانفعالية،

ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن أثر الألعاب الحركية في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية الإطار العام للدراسة التي جاء فيها لإشكالية وفرضيات البحث وتحديد المفاهيم المصطلحات أسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث وأهداف البحث والدراسات المرتبطة الذي يحتوي على الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الفصل الأول الذي جاء فيه الأدبيات النظرية جاء فيه مبحثين حيث المبحث الأول الذي جاء فيه الإطار النظري الذي باشرت في تمهيد اللعب مفهومه وأهميته وتطرقنا أيضاً إلى الألعاب الحركية التي جاء فيها مفهومها وأهدافها وشروطها التي تقوم عليها.

وجاء في الفصل الثاني المؤشرات الصحة النفسية الذي تطرقت فيها إلى مفهومها وأهمية استخدامها وأصنافها ومجالات استخدامها والجهود الدولية لترقية وأهم مؤشرات الصحة النفسية أما المبحث الثاني الذي جاء فيه المرحلة الابتدائي الذي جاء فيه تعريفها وخصائصها وأهداف التعليم في المرحلة الابتدائية

أما الفصل الثالث فهو عبارة الإطار التطبيقي الذي تم دراسة حالة في ابتدائية زمالة وفي الأخير تم تقديم جل النتائج والخاتمة.

الفصل التمهيدي

1- إشكالية

تعد المؤسسات التربوية مكان خاص لتنشئة الفرد من جميع النواحي التعليمية والتربوية والبدنية من خلال إمداده بالمعلومات و المعارف التي تطور التلميذ مما تسمح له باكتساب العديد من السلوكات التي يستند عليها في بناء شخصيته المتزنة ، فمن وظائف المؤسسات التربوية تربية التلاميذ وتنشئتهم وبناء شخصيتهم من جميع الجوانب ، إلا أن التلميذ في فترة الطفولة يختلف سلوكه عن الحالة العادية ولهذا تجد البيئة التربوية صعوبة في فهم سلوكات التلاميذ و حاجياتهم ومشاكلهم ، كما لا تستطيع التحكم في ردود أفعالهم الناجمة عن التغيرات البدنية والنفسية عنده خلال هذه الفترة. فالمشاكل السلوكية والانفعالية شائعة الحدوث بين الطفولة ولا تعد خطيرة أو حادة أو بحاجة إلى تدخل علاجي وتربوي إلا إذا تكررت واشتدت وطالت مدة حدوثها ومورست بأشكال جسمية محددة، تنعكس على شكل أنماط سلوكية غير متكيفة مع الموقف الذي تحدث فيه، سواء أكان في تعامل خاصاً يستوجب من قبل الأباء والمعلمين بهذه الفئة وبالخصوص الطور الأسرة أو في المدرسة مما المتوسط.

(خولي، 2000، ص 40)

كما أصبحت الأنشطة الرياضية وسيلة لعلاج الظواهر السلبية في المجتمع، مما أدى إلى تأثيرها الإيجابي في جميع أوساط المجتمع وخاصة من طرف المراهقين بجميع مراحلهم، وخصوصاً في مرحلة المراهقة المبكرة. (عبد الحميد شرف، 2000، ص 25)

وتعد اللعبة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات للأطفال الصغار ونجحها لأنها تتماشى مع طبيعتهم وقدراتهم وميولهم فضلاً على أنها تحقق لهم قدراً كبيراً من السرور والمرح وتشبع فيهم النزوع إلى التخيل وحب التقليد واكتساب العديد من القيم الخلقية والاجتماعية.

(المرسي، 1972، ص 92).

ومن هذا الصدد نتوصل الى الاشكال التالي:

طرح التساؤل العام

-هل الألعاب الحركية لها دور في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

التساؤلات الفرعية التالية:

-هل الألعاب الحركية لها دور في تحسين التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

-هل الألعاب الحركية لها دور في تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- الألعاب الحركية لها دور في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية.

الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الحركية لها دور في تحسين التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية.

- الألعاب الحركية لها دور في تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية.

3-تحديد المفاهيم المصطلحات

تعريف اللعب: أن مفهوم اللعب واسع النطاق، فهو يسمح لكل المهتمين بدراسته من تحديد معناه وفق إهتماماته ودوافعه، وقد ورد مفهوم اللعب في الموسوعة البريطانية على أن اللعب يعد نشاطاً إرادياً بغرض تحقيق السرور لمن يقوم به. (سلامة، 2006، ص15).

تعريف قيمة اللعب: يؤكد "جرافت" Graft أن اللعب هو النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال والأحجام، وكل العالم الذي يحيط به، وبواسطته يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات للتوصل مع أنفسهم ومع الآخرين (Graft, 2000)

تعريف مفهوم الألعاب يعرف "الحشوش" أن الألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعاباً.

(الحشوش، 2012، ص88).

مفهوم الألعاب الحركية: هي "تلك الألعاب التي تظهر الدور الواضح للحركات الأساسية في محتوى اللعب (العدو القفز بأنواعه، استلام وتسليم الكرة ... وغير ذلك وتعلل هذه الحركات بموضوعها وفكرتها، كما أنها ترمي الى التغلب على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل إلى هدف اللعبة".

(مجيد، 2000، ص11)

تعريف الاجرائي: الألعاب الحركية هي مجموعة من الأنشطة البدنية والترفيهية التي تتطلب استخدام الجسم وأعضائه بشكل نشط. تهدف هذه الألعاب إلى تعزيز اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية (مثل الجري، القفز، التوازن، والتنسيق بين العين واليد)، وتحسين الصحة العامة، كما أنها تساهم في التطور العقلي والاجتماعي والانفعالي للأفراد، خاصة الأطفال.

تعريف الصحة النفسية:

عرفها عبد اللطيف 2013: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن.

(عبد اللطيف، 2013، ص89)

تعريف الاجرائي الصحة النفسية: هي حالة من الرفاهية العقلية والعاطفية والاجتماعية تمكن الفرد من التعامل مع تحديات الحياة، وتحقيق إمكاناته، والعمل بإنتاجية، والمساهمة بفعالية في مجتمعه. إنها ليست مجرد غياب الأمراض أو الاضطرابات النفسية، بل هي حالة إيجابية وشاملة تشمل القدرة على التفكير، والشعور، والتصرف بطرق تسمح للفرد بالاستمتاع بالحياة والتكيف مع التغيرات.

تعريف مؤشرات الصحة النفسية:

يعرف مؤشرات الصحة النفسية بأنه مجموعة من المتغيرات قابلة للقياس وتقدم مفردة أو مركبة لتعطي صورة عن الموقف الراهن بدقة خلال فترة زمنية محددة، حيث تقدم بيانات ومعلومات متسقة عن نظام معين طبيعته، ظروفه، نوعيته، والتنبؤ بالتغيرات المحتملة.

(عدنان الزهراء، 2011، ص48)

تعريف الاجرائي: مؤشرات الصحة النفسية هي مجموعة من العلامات والسلوكيات والمشاعر التي تدل على حالة الرفاه النفسي والعقلي للفرد. لا تقتصر الصحة النفسية على غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة إيجابية تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة، تحقيق إمكاناته، العمل بإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه.

- تعريف التعليم الابتدائي:

يعرف التعليم الابتدائي بأنه ذلك النوع من التعليم الرسمي الذي يتناول التلميذ من سن السادسة إلى سن الثانية عشر فيتعهده بالرعاية بالروحية والجسمية والفكرية والانفعالية والاجتماعية على نحو يتفق مع طبيعته كطفل ومع أهداف الذي يعيش فيه.

(فادية إبراهيم 1405، ص 13)

تعريف الاجرائي التعليم الابتدائي هو المرحلة الأولى والرئيسية في المسار التعليمي الرسمي للأطفال. يمثل هذا التعليم حجر الزاوية في بناء شخصية الطفل وتنمية قدراته الأساسية، حيث ينتقل فيه من بيئة الأسرة إلى بيئة تعليمية منظمة، يركز التعليم الابتدائي على تزويد الأطفال بالمعارف والمهارات الأساسية التي يحتاجونها لمواصلة تعليمهم بنجاح، وللتكيف مع الحياة الاجتماعية.

تعريف أساتذة التربية البدنية

هو يعبر عن حركات التلميذ المنتظمة سواء كان مستواها التعليمي البسيط في المؤسسات التربوية، وهو ما يسمى بالتربية البدنية في مستواها التنافسي بين التلاميذ من خلال نشاطات رياضية وهذا ما نسميه بالتربية البدنية والرياضية. (خولي مرجع سابق، ص 40)

تعريف الاجرائي للأساتذة التربية البدنية، المعروفون أيضا بـ "معلمي التربية الرياضية" أو "مدرسي التربية البدنية والرياضية"، هم الركيزة الأساسية لتنمية الجانب البدني والحركي والصحي والنفسي والاجتماعي للطلاب في المؤسسات التعليمية. يتجاوز دورهم مجرد تعليم المهارات الرياضية ليشمل بناء شخصية الطالب وتطويره بشكل شامل.

4-أسباب اختيار الموضوع

وراء كل ظاهرة أو دراسة محركات وأسباب ودوافع تؤدي إلى اختيار الموضوع وتبعث حب البحث فيه كلما كثرت الأسباب والدوافع زادت الرغبة في البحث والدوافع نوعان.

- الأسباب الذاتية:

- حادثة الموضوع وارتباطه الوثيق بتخصص علم التربية المدنية
- اختيارنا لهذا الموضوع لم يكن صدفة بقدر ما يعكس اهتمامنا خاصة الألعاب الحركية
- أسباب الموضوعية:

تتجسد الأسباب الموضوعية في التالي:

- محاولة تسليط الضوء على دور الألعاب الحركية في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية
- محاولة تبيان الدور الفعال الذي يلعبه أساتذة التربية البدنية في تحسين مؤشرات الصحة لتلاميذ التعليم الابتدائي وذلك من خلال الألعاب الحركية التي تساعدهم على التعامل بفعالية مع الضغوط اليومية والتحديات، مما يقلل من احتمالية تطور اضطرابات نفسية.
- الضغوط النفسية المتزايدة في المجال الرياضي.
- علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والأداء البدني. فالصحة النفسية الجيدة تساهم في أداء رياضي أفضل، بينما الأداء الجيد قد يعزز الصحة النفسية.
- يعتبر الرياضيون قذوة للشباب والمجتمع، وبالتالي فإن صحتهم النفسية تؤثر على صورة الرياضة ككل وعلى الأجيال القادمة.
- لكل بحث علمي أهمية بالغة سواء في القيمة العلمية أو العملية وذلك ما يخوله لأن يكون مجالاً للدراسة والتحليل والتفسير.
- السعي لدراسة هذا الموضوع لغرض بلوغ مجموعة من الأهداف.

5- أهداف الدراسة:

- تحديد مدى تأثير الألعاب الحركية على مؤشرات الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية .
- الكشف عن دور الألعاب الحركية في تحسين التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية .
- معرفة مدى مساهمة البرامج الألعاب الحركية في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية .

6-أهمية الدراسة:

- الأهمية العلمية

-يمكن أن تساهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالعلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، خاصة في الفئة العمرية للتعليم الابتدائي، ومن وجهة نظر أساتذة التربية البدنية الذين هم في تماس مباشر مع التلاميذ.
-يمكن أن تكون مرجعاً للدراسات المستقبلية التي تتناول مواضيع مشابهة من خلال المنهجية والأدوات المستخدمة.

-الأهمية العملية

- توفر نتائج الدراسة توصيات عملية للمسؤولين التربويين وصناع القرار لإدراج أو تطوير الألعاب الحركية ضمن المناهج الدراسية أو الأنشطة اللامنهجية في التعليم الابتدائي.
-تساهم في إبراز الدور الوقائي والعلاجي للألعاب الحركية في اكتساب الصحة النفسية للتلاميذ، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي وسلوكهم الاجتماعي.
- تسلط الضوء على أهمية الدور الذي يلعبه أساتذة التربية البدنية في دعم الصحة النفسية للتلاميذ، وقد تدعو إلى توفير تدريب متخصص لهم.
- تزيد من وعي أولياء الأمور والمجتمع بأهمية النشاط البدني المنظم في بناء شخصية متوازنة نفسياً واجتماعياً لدى الأطفال.

7-الدراسات السابقة

1-الدراسة الأولى

-دراسة فاطمة حنفي محمود، تحت عنوان: " إعداد برنامج للعب الجماعي لخفض السلوك العدواني لدى أطفال ما قبل المدرسة"، تحت إشراف الدكتور: احمد محمود، بجامعة العراق - كلية علم التربية تخصص علم النفس، العراق، سنة 1993.

ملخص الدراسة:

أجريت الدراسة بهدف إعداد برنامج يعتمد على اللعب الجماعي لمساعدة الأطفال في خفض السلوك العدواني. وتكونت عينة الدراسة من (75) طفلاً بواقع (45) ذكر و (45) أنثى تراوحت أعمارهم اقل من 4 - 7 سنوات وطبق البرنامج على (36) طفلاً ذوي الدرجات العالية على المقياس وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

اختبار رسم الرجل لجودانف - هاريس للذكاء استمارة تقييم درجة نشاط الطفل اليومي (إعداد الباحثة) ومقياس السلوك العدواني لطفل ما قبل المدرسة إعداد الباحثة وبرنامج اللعب الجماعي (إعداد الباحثة) والذي يحتوي على العديد من الأنشطة مثل: النشاط الفني النشاط القصصي عن طريق سرد القصص ومسرح العرائس وتمثيل القصة السيكودراما وأسلوب المناقشة الجماعية، والنشاط الموسيقي مثل العزف والأنشيد والنشاط الموسيقي مثل العزف والأنشيد والنشاط الحركي مثل القفز والحركة والجري.

وعن الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة اختبار (ت)، والانحرافات المعيارية وتوصلت الدراسة إلى أن الأساليب التي اتبعت في البرنامج قد ساهمت بقدر كبير

في التنفيس عن الطاقات الزائدة والكامنة في نفوس الأطفال والسيطرة على انفعالاتهم وهذا يعني أن البرنامج ساعد على خفض مستوى السلوك العدواني لدى الأطفال.

2- الدراسة الثاني:

دراسة جميل محمود (1993) تحت عنوان: " الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس في المرحلة الابتدائية" **ملخص الدراسة:**

أجريت الدراسة بهدف إلى التعرف أثر الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (80) طفلاً وزعوا على مجموعتين، أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة بأعمار 10-12 سنة وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية على مدى عشر وحدات تعليمية، استغرقت كل وحدة درسين أسبوعياً بواقع (45) دقيقة لكل درس، في حين تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة أسفرت النتائج عما يأتي:

-تنفيذ البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة للصفين الخامس والسادس بالمرحلة الابتدائية له أثر ايجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال هذه المرحلة.
- ان استخدام الألعاب الصغيرة والمنافسات في تعليم المهارات الحركية الأساسية في هذه المرحلة يكون أفضل.

3- الدراسة الثالثة

دراسة محمد جواد محمد الخطيب تحت عنوان: مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا باستخدام أساليب اللعب فن - دراما) ، تحت إشراف الدكتور: " عاطف عثمان الأغا، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الإسلامية غزة، سنة 2007

ملخص الدراسة : يهدف هذا البحث إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي تربوي نفسي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا الصف الأول والثاني والثالث الابتدائي باستخدام أساليب اللعب الفن الدراما في مدارس وكالة الغوث الدولية وقد طبق هذا البحث على عينة من الذكور بلغت 1121 تلميذ وعينة من الإناث بلغت 1162 تلميذة بمجموع قدره 2284 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم من عشرة مدارس خمسة من الذكور وخمسة من الإناث موزعين على الخمس مناطق رئيسة في قطاع غزة رفح-خانيونس-المعسكرات الوسطى-غزة-جباليا ، وقد تم استخدام أداتين للبحث هي:
الأولى: قائمة المشكلات السلوكية (صحيفة (الملاحظة اشتملت على 15 مشكلة سلوكية لكل هي: مشكلة سلوكية ثلاثة مظاهر بمجموع قدره 45 مظهر سلوكي وبدرجة قصوى 135 درجة.

الثانية: البرنامج الإرشادي التربوي النفسي حيث تركز فكرته حول إدخال العنصر الفني الترفيهي المنظم ضمن العملية التربوية، وذلك من خلال تقديم المادة العلمية للصف الأول والثاني والثالث الابتدائي باستخدام التقنيات الإرشادية الفنية التربوية والنفسية كالدراما التمثيل – الفن " الرسم " وقد بدأ تنفيذ البرنامج اعتباراً من شهر يناير وحتى مايو 1994م، وقد تم معالجة البحث إحصائياً كالتالي: النسب المئوية - معامل (t-Test) الشيوخ - الانحراف المعياري المتوسط الحسابي الاختبار التائي الارتباط وتحليل التباين.

8- التعقيب على الدراسات المرتبطة

اختلفت الدراسات المشابهة في أهدافها وعيانتها ووسائلها الإحصائية ومنهجها فمنها من هدفت إلى تشابهت مع الدراسة الأولى في أدوات الدراسة الاستبانة واختلفت فدراستنا درست الألعاب الحركية والدراسة الأولى في برنامج إرشادي واختلفت في منهج الدراسة حيث دراستنا استعملت المنهج الوصفي التحليلي ودراسة الأولى استعملت المنهج التجريبي واختلفت مع الدراسة الثانية حيث دراستي اهتمت الألعاب الحركية ودراسة الثانية اهتمت بإعداد برنامج للعب الجماعي، في وتشابهت في منهج الدراسة وتشابهت في أدوات الدراسة الاستبانة

اختلفت مع الدراسة الثالثة حيث اهتمت بفاعلية برنامج إرشادي نفسي ودراستنا اهتمت في الألعاب الحركية وتشابهت في أدوات الدراسة الاستبانة واختلفت منهج الدراسة حيث دراستنا استعملت المنهج الوصفي التحليلي ودراسة الثالثة استعملت المنهج التجريبي

الفصل الأول الألعاب الحركية

تمهيد

اللعب هو بالفعل عنصر أساسي وحيوي في حياة الطفل، ويمثل الركيزة الأولى لنموه المتكامل. في مراحلہ الأولى، لا يهتم الطفل بشيء أكثر من اللعب، فهو ليس مجرد تسلية، بل هو الوسيلة الأساسية التي يتعلم بها ويكتشف العالم من حوله، وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مبحثين الأول الذي جاء فيه مفهوم اللعب خصائصه، أهميته والمبحث الثاني الذي تطرقنا فيه إلى الألعاب الحركية مفهومها وأهدافها وشروطها.

المبحث الأول: مفهوم اللعب

1-تعريف اللعب:

هو وسيلة الطفل في إدراك العالم المحيط، ووسيلة لاستكشاف ذاته وقدرته، أداة دافعة للنمو تتضمن أنشطته كافة العمليات العقلية، وسيلة للتححرر من التمرکز المتنامية. عن حول الذات، وسيلة تعلم فعالة، تنمي كافة المهارات الحسية والحركية والاجتماعية واللغوية والمعرفية والانفعالية وحتى القدرات الابتكارية، وهو كذلك ساحة لتفريغ الانفعالات.

(السيد، 2001، ص75)

ويعد اللعب الشكل الجوهرى للتواصل بالنسبة للطفل، حيث أنه خبرة تلقائية مستمدة من الحياة تدور في إطار زمانى ومكانى، وهو نشاط موجه يقوم به الأطفال لتطوير سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ويستثمر أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسيع آفاقهم المعرفية وكونه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والالوان والاشكال والاحجام وكل العالم الذي يحيط بهم، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والانصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات وكل ذلك للتعبير عن أفكارهم للتواصل مع مشاعرهم ومع الآخرين.

ان تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل انه أمر في غاية الصعوبة فهناك مفاهيم وآراء متعددة بتعدد العلماء والفلاسفة، ولقد حاول هؤلاء التصدي لمفهوم اللعب ودوره في تربية الطفل ما قبل المدرسة الابتدائية، إلا ان هناك اجماعاً على أهمية اللعب واسهاماته في مرحلة الطفولة، ويؤكد الكثير منهم أن اللعب عمل جاد، بالرغم من ان العمل الجاد يعد في نظر الكثيرين نقيض ما عرف به اللعب، وقد تكون هذه الطريقة متعمدة من جانب علماء التربية لجذب الانتباه الى المعنى والتربويين الحقيقي للعب. (حسان، 1986، ص106).

ويمكن الاشارة الى مفهوم اللعب "بأنه" ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخياً ونوع مستقل من أنواع النشاط للطفل كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات واللهو ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة وعنصراً لثقافة الشعوب". (مجيد، مرجع سابق، ص11).

كما يمكن الاشارة الى مفهوم اللعب بأنه " نشاط موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فردياً أو جماعياً ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه، وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءاً من حياته ولا يهدف الا للاستمتاع. (بليس، ومرعي، 1982، ص15).

ويرى الباحث أن مفهوم اللعب ليس فقط كونه وسيلة للتربية البدنية أو لقضاء وقت الفراغ والاستمتاع بل يتعدى مفهوم اللعب إلى أكثر من ذلك كونه عاملاً مهماً من العوامل التي تؤثر في التنشئة الاجتماعية للطفل وتكوين مقومات شخصيته بأبعادها كافة لذلك يمكن اعتبار اللعب حقيقة ضرورية لنمو الطفل من الناحية العقلية والنفسية والاجتماعية والاخلاقية.

ويمكن تقسيم اللعب إلى نوعين رئيسيين، هما اللعب الفعال واللعب غير الفعال، واللعب الفعال يحصل الطفل على المتعة مما يقوم به مباشرة، سواء كان ركضاً أو رسماً أو تكوين نماذج من طين، بينما في اللعب غير الفعال تشتت المتعة من مراقبة نشاطات الآخرين. فالطفل يستمتع بمشاهدة الأطفال الآخرين وهم يلعبون، أو مشاهدة الناس والحيوانات في التلفاز أو التطلع إلى الأشياء الهزلية، كل ذلك يعد لعباً لا يتطلب إلا جهداً قليلاً من قبل الطفل والأطفال في كل الأعمار يشاركون في كلا النوعين من الألعاب، وإن نسبة الوقت المخصص لكل منهما لا تعتمد على عمر الطفل فقط، بل على صحته وعلى المتعة التي يحصل عليها من كل نوع منهما أيضاً. ورغم ما يشاع من أن اللعب الفعال يسود في الطفولة الأولى، وأن اللعب غير الفعال يسود في فترة متأخرة من حياة الطفل، فإن ذلك لا يصح دائماً. فالطفل الصغير قد يفضل التلفاز على اللعب الفعال، لأنه لم يتعلم بعد كيف يمارس الألعاب التي يقوم بها أقرانه في نفس سنه، فإذا تعلم أن يلعب ما يلعبه أقرانه، فإن اهتمامه في اللعب الفعال يحول انتباهه عن التلفاز أو مراقبة ألعاب الناس وتسليتهم.

(الزويبي، 2001، ص159).

2- خصائص اللعب:

تتمثل خصائص اللعب فيما يأتي:

- ان الفرد يبدأ اللعب بمبادرة ذاتية أو بدعوة من الآخرين.
- ان الذي يدفع الفرد الى اللعب هو رغبته وحاجاته، إذ أن اللعب يشبع رغبة داخلية فهو لا يفرض على الفرد كما أنه يلبي نداء داخلياً.
- ان اللعب يتطلب مشاركة الفرد وبذله مجهوداً عقلياً وجسدياً فليس من اللعب مشاهدة اللاعبين، كما أن أي لعب يحتاج الى بذل مجهود بدني وفق متطلبات التفكير العقلي.
- اللعب عمل كلي مكون من أجزاء، فمباراة الكرة وسباق السباحة ولعبة الشطرنج كل منها يتكون من عدة اعمال مترابطة تؤدي الى نهاية كما أنها ذات بداية.
- مكونات أية لعبة لها مواصفات فنية، فركل الكرة أو قذفها باليد أو وضع الجسم في السباحة أو تحريك آليات اللعب في الشطرنج أو غير ذلك مما يمارسه الصغار والكبار - أي مكون مما سبق - له مواصفات فنية ومهارية تجعل الفرد أو المجموعة تفوز على الأخرى التي تنقصها هذه المواصفات
- أن اللعب بصفة عامة لا يشترط فيه التجمع، فقد يلعب الطفل بمفرده أو مع أطفال آخرين. والذي يحدد الفردية والجماعية هو نوع اللعبة وشروطها من جهة ورغبة اللاعب من جهة اخرى.
- ان اللعب لا يهدف الى كسب مادي أصلاً وإنما يهدف الى الاستمتاع وحتى أولئك المحترفون الذين يلعبون باجور فان متعتهم النفسية تكون اهم مما يؤجرون به، فالفرد في أثناء اللعب يكون في حالة نفسية جيدة، محققاً ذاته مستمتعاً بما يفعل

- اللعب يؤدي الى تعميق الخبرات لدى الفرد ومن ثم تحقيق مطالب النمو، فمن المعروف أن أكثر الخبرات أثراً في حياتنا واستبقاء وتعظيماً هي التي نتوجه اليها بمحض اختيارنا ونسر عند ممارستها
- اللعب استثمار جيد للفراغ، فهو يأتي بعد قضاء العمل والراحة ليبي رغبة الفرد في بذل الجهد. (خنورة وعباس، 1996، ص32).

3- أهمية اللعب:

- أهمية اللعب الى الحقائق الآتية:
- إن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الطفل لمزاولة اللعبة باعتبار أن اللعبة ظاهرة طبيعية ونشاط غريزي.
- إن الطفل يجد في اللعب فرصة للحركة والنشاط والتعبير عن النفس بما يحقق له المرح والسرور والسعادة والاستمتاع.
- أنه يشبع حاجة اساسية للطفل لاكتساب الخبرة ووسيلة لاستنفاد الطاقة الزائدة. (خطاب، 1964، ص ص15-16)

- ينفس عن التوتر الجسمي والانفعالي عند الطفل ويدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل. يجذب انتباه الطفل ويشوقه الى التعلم، فالتعلم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه الى العمل من تلقاء نفسه.
- للعب تأثير مباشر في تكوين الشخصية المتزنة للطفل وتنميتها وهو الغرض الاساسي للعب المنظم.

- إذ يساعد اللعب المنظم بقدر وافر في تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة، ويساهم في المساعدة على النمو العقلي والخلقي واطاحة الفرصة للتعبير الجماعي.
- له أثره العظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية، فالشخصية الاجتماعية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، واللعب مع الجماعة يعتبر سر حياة الطفل.
- (خطاب، مرجع سابق، ص16)

- ويرى الباحث ان اهمية اللعب تعمل على تقوية ارادة الطفل وشكيمته، اذ ان اللعب يعلم الطفل الإلتزام باللعبة والتقيد بقواعدها كما يعلمه القدرة على التحمل والصبر حيث يمكن اعتبار اللعب بمثابة مدرسة حياتية يتعلم منها الطفل الانصياع والتقيد بمبادئ اللعب ونظمه وبالتالي احترام حقوق الآخرين وتقديرهم.

المبحث الثاني: الألعاب الحركية

1- مفهوم الألعاب الحركية

- تعد الألعاب الحركية من أكثر الألعاب انتشاراً وشيوعاً في عالم الطفولة حيث يتميز فيها الدور الواضح للحركات في محتوى اللعب (العدو، القفز، الرمي بأنواعه، تسليم ومسك الكرة وغير ذلك) وذلك لكونه نشاطاً تعليمياً وحركياً موجهاً وهادفاً الى تنمية الطفل تنمية شاملة بشكل عام وتنمية القدرات البدنية والحركية بشكل خاص فضلاً عن كونها ترمي الى التغلب

على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل الى هدف اللعبة، وان هذا النوع من اللعب يكون ذا قيمة تربوية إذا ما استغل بطريقة صحيحة وبني على أسس علمية سليمة. عرفها (صالح والتكريتي) بأنها: "تلك الألعاب التي تؤثر بصورة ايجابية وفعالة في جميع أجهزة الجسم فهي تنمي القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية كجهاز التنفس والدوران وكذلك تنمية القدرة العضلية والبدنية، واعتدال القامة كما تعمل على ترقية المهارات الحركية المختلفة.

(كامل والتكريتي، 1981، ص 23).

وعرفها (حنورة وعباس) بأنها: "تلك الألعاب التي تؤدي الى تنمية الأعضاء الجسدية المختلفة واختبار مدى أدائها لوظائفها واكتشاف ما حدث من تطور في نموها، سواء من حيث الشكل أو الحجم، أو الوزن.

(حنورة، مرجع سابق، ص 57).

ويضيف (مجيد، 2000) بأن هذه الألعاب تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال وكذلك وسيلة للاستعداد وللألعاب الرياضية، ويمكن أن تكون الألعاب الحركية منفردة لشخص واحد وتنظم على الأغلب من قبل الأطفال أنفسهم (اللعب بالكرة، مع الحبل، دحرجة الطوق وغيرها)، ويمكن أن يستخدمها المربون لتنظيم وقت فراغ الأطفال بما يروونه نافعا، كما يمكن أن تكون الألعاب الحركية جماعية وفيها يشترك مجموعة من التلاميذ في اللعب وتتميز كل الألعاب الحركية الجماعية بعنصر المنافسة فكل مشارك يلعب من اجل نفسه أو لمجموعته) وكذلك بالتعاون المتبادل من اجل الوصول الى الهدف المطلوب.

(مجيد، مرجع سابق، ص ص 11-13).

2- أهداف الألعاب الحركية:

- تساعد على رفع درجة الحماس والرغبة لدى التلميذ.
- تشجع التلاميذ على الاتصال والتواصل والتعلم فيما بينهم بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعية فيما بينهم حيث أنها تنمي مشاعر التضامن والمسؤولية.
- طريقة جيدة للمعلم في التعامل مع الفروق الفردية بين التلاميذ.
- تساعد المعلم في تطوير التلميذ تطويرا شاملا إذ توسع دائرة تصوراته وتنمي لديه قوة الملاحظة وسرعة الإدراك.
- تساعد على تربية العناصر المتكررة الصحيحة لأنه يصعب تصحيحها فيما بعد.
- تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية ك (القوة والسرعة والتحمل، والمرونة وغيرها..

3-شروط الألعاب الحركية:

- أن تكون الألعاب ذا قيمة تربوية وفي نفس الوقت مثيرة وممتعة.
- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
- أن تكون الألعاب مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلاميذ.
- أن يكون دور التلميذ واضحاً ومحدداً في اللعبة.
- أن تشتق اللعبة من بيئة التلميذ.
- أن يشعر التلميذ بالحرية والاستقلالية في اللعب

فالألعاب الحركية عن طريق وسائلها التعليمية المختلفة ولا سيما اللعب تقوم بدور هام في حياة الطفل وتحسين خلقه.

(العيسوي، 2000، ص 68)

وذلك لما لها من أهمية كبيرة في غرس القيم النبيلة في نفس الطفل، كما أنها تدفعه إلى تغيير سلوكه غير المرغوب فيه بحسب توجهها والرؤية التي تبثها من خلال الشكل والمضمون وسيلة مهمة من وسائل التربية والتقويم لسلوك الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة

خلاصة الفصل الأول:

إن اللعب، والألعاب الحركية، ليس مجرد هواية أو ترفيه للأطفال، بل هو أداة تعليمية وتنموية قوية. يجب على الأهل والمربين توفير بيئة غنية ومشجعة للعب، تتيح للأطفال فرصة استكشاف قدراتهم الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية بحرية. فمن خلال اللعب، يتم بناء أسس قوية لشخصية الطفل وصحته ونجاحه في المستقبل.

الفصل الثاني:
مؤشرات الصحة
النفسية في المرحلة
الابتدائية

تمهيد

تتسم الصحة النفسية الجيدة في المرحلة الابتدائية بقدرة الطفل على التكيف مع التحديات، بناء علاقات صحية، التعبير عن مشاعره بطرق مناسبة، والتعلم واللعب بفعالية، مراقبة هذه المؤشرات تساعد الأهل والمعلمين على فهم حالة الطفل النفسية والتدخل عند الحاجة، فهذا الفصل تطرقنا الى مبحثين حيث جاء في المبحث الأول مؤشرات الصحة النفسية الذي جاء فيها تعريفها وأهمية استخدامها وأصنافها ومجالات استخدامها والجهود الدولية لترقيتها وأهمها والمبحث الثاني الذي جاء فيه المرحلة الابتدائية حيث تكلمنا فيه تعريفها وخصائصها وأهداف التعليم في المرحلة الابتدائية.

المبحث الأول: مفهوم مؤشرات الصحة النفسية

1-تعريف مؤشرات الصحة النفسية

يعرف المؤشر Signal حسب معجم ريبير بأنه الدلالة والعلامة على الشيء، ويعني الربط بين الأشياء وفق المفاهيم والمعاني، كما يشير معنى المؤشر أيضا إلى الإشارات العصبية. كما تعني Signe إعادة عرض أو إعادة كشف شيئا ما عن شخص ما، وهذه الإشارة قد تدل وتعرف بشيء معين عن شيء آخر. (زهران، 2000، ص32)

أما اصطلاحا، فيقصد بمؤشرات الصحة النفسية بوجود أعراض كاشفة عن وجود خلل واضطرابات مؤثرة على مدى اتزان الشخص وقدرته على مواصلة الحياة بشكل سليم. وهناك من ينظر إليها أيضا بوصفها: مفاهيم يمكن قياسها والإبلاغ عنها، من خلال أسئلة المسح أو المقابيس أو الطرق الأخرى

هذا يبين أن المؤشرات تعطي انطبعا تمتع الفرد بقدر من الصحة نفسية، وأن تلك المؤشرات تختلف في حدتها وأثرها من إنسان لآخر وفقا لبعض المعطيات الخاصة، لكن لا يختلف المختصون بأن وجودها يعطي دلالات على تمتع صاحبها بصحة نفسية (الحريري، مرجع سابق، ص121)

2-أهمية استخدام المؤشرات في حقل الصحة النفسية

-باتت أهمية وجود مؤشرات في عمليات القياس النفسي مسألة في غاية الأهمية في الدراسات الحديثة، وممكن هذه الأهمية نلتمسه في جملة النقاط الآتية:
-تسمح لنا بالتعرف المبكر على الاضطرابات والمشكلات خاصة بالنسبة للفئات العمرية الصغيرة، الأمر الذي تكون له آثار ايجابية فيما بعد على جميع المستويات.

(عذاري الكندري، 2021، ص 07)

-يتطلب القياس الدقيق وتحسين الصحة النفسية للسكان تسجيل المؤشرات التي تلتقط النطاق الكامل لشدة المرض.

-يوفر استخدام مؤشرات متعددة صورة أكثر شمولاً لاحتياجات الصحة النفسية من مؤشر واحد فقط. ومع ذلك، فإن صحة هذه المؤشرات تثير بعض التحديات وتسلب الضوء على تعقيد الحصول على قياسات صحيحة ومستدامة لمشاكل الصحة العقلية مع مرور الوقت على عكس معظم مشاكل الصحة الجسدية، يصعب قياس الصحة النفسية ويعتمد تقييمها غالباً على عوامل ذاتية وشخصية، لذا فهو أيضا بمقاومة كل فرد فيما يتعلق بمختلف المواقف التي يمكن أن تؤثر على صحتنا النفسية. لذلك يتم تقييم المؤشرات وفقاً لتصوراتنا الخاصة، ما يجعل مستواها الحرج يختلف من شخص لآخر.

-ترسم المؤشرات صورة شاملة لوضع الصحة النفسية الايجابية والمحددات الرئيسية المرتبطة بها للأطفال والشباب والبالغين.

كما أن الكشف عن حالة الصحة النفسية، أو درجة الصحة النفسية للأفراد يتطلب توافر أساليب غير سريرية، لأن الأساليب السريرية قد لا تكشف لنا عن درجة الصحة النفسية للأفراد.

-يمكن الاستفادة منها من قبل المشتغلين في العيادات النفسية والمؤسسات التربوية لأغراض التشخيص والانتقاء والتوجيه النفسي والتربوي. (ياسر، 2003، ص ص 06-07)

3-أصناف مؤشرات الصحة النفسية:

اهتمام الباحثين والمختصين في حقل دراسات الصحة النفسية بتطوير مؤشرات للرصد والتقييم، أفضى إلى تعدد محاولاتهم وتباين اجتهاداتهم، والتي انتهت إلى بروز نوعين من التصنيف لهذه المؤشرات تبعاً لمجالات استخدامها، كما نستشفه أكثر في التناول الآتي:

- **الصنف الأول:** يعكس هذا التصنيف جانب من تباين الرؤى بين المختصين على الصعيد العالمي في التعاطي مع موضوع الصحة النفسية للأفراد والجماعات، ذلك اعتماداً على نوعين من المؤشرات وهما المؤشرات الإيجابية والمؤشرات السلبية. حيث لم يعد الصحة النفسية تعني فقط غياب الأعراض والعلامات السلبية، وردود الأفعال المرضية، مثل القلق والاكتئاب فقط، بل لا بد كذلك من وجود علامات إيجابية للصحة النفسية، وهي كثيرة منها السعادة والالتزان النفسي وتقدير الذات وضبط النفس والتوجهات الاجتماعية الإيجابية، وحسن المعاشرة، والمشاركة الاجتماعية ولا يعني المستوى المنخفض من الضغوط النفسية تلقائياً، مستوى مرتفعاً من السلامة النفسية، أو السواء الشخصي.

- **المؤشرات السلبية:** يركز هذا النوع من المؤشرات في قياس الصحة النفسية على عدم وجود أعراض Symptoms والعلامات Signs أو الدرجات المنخفضة منها وهذا هو النموذج المرضي.

ومن الشواهد الأخرى التي يمكن أن نسوقها في هذا الإطار، مؤشرات الاضطراب النفسي والتي تنقسم إلى أربعة (04) أنواع من المؤشرات، وهي كالآتي:

-مؤشرات جسدية: على غرار: الإرهاق، الأم في الظهر، شعور بثقل في الصدر أو المعدة، التوتر العضلي، تسارع ضربات القلب الأرق. مؤشرات معرفية من أبرزها نذكر: صعوبة اتخاذ القرار الإلهاء، (النسيان مشاكل التركيز والانتباه عدم الثقة، التشاؤم) (النظر إلى المستقبل بطريقة سلبية)، الكوابيس.

-مؤشرات انفعالية: من شاكلة: العصبية، القلق الاكتئاب، الغضب، الانفعال.

- **مؤشرات سلوكية:** وأبرزها: الحجاج العدوانية التقلبات المزاجية، العزلة وعدم التعبير، مواقف جامدة سلبية، تعاطي الكحول، والإفراط في تعاطي المخدرات. وتأكيداً لما سبق ذكره، تكشف الدراسات المختصة التي تمت في هذا الإطار، إلى أنه قد وضع اعتماداً على هذا النموذج عدد كبير من الاستخبارات والمقاييس، حيث تعكس غالبية المقاييس المتاحة اليوم في حقل الصحة النفسية النموذج المرضي، فعلى سبيل المثال استخدم كل من:

هيميلفارب وموريل Murrell & Himmelfarb " خمسة (05) مقاييس للصحة النفسية لدى كبار السن لتقدير الرضا عن الحياة، وهي: (1) سمة القلق، (2) والاكتئاب، (3) وعدم الشعور بالراحة النفسية، (4) والتوازن الوجداني الايجابي (5) والتوازن الوجداني السلبي. ما يعني أنهما استخدمتا على الأقل أربعة (04) مؤشرات سلبية للصحة النفسية.

كما كتب باولنج فصلا تحت عنوان: "مقاييس الهناء النفسي"، وأورد مقاييس لتقدير القلق والاكتئاب. وفي السنوات الأخيرة، حرر "رش، وفرست، وبلاكر" مرجعا تحت عنوان: "مقاييس الطب النفسي، ركزت "قائمة الصحة النفسية" فيه على الاكتئاب والقلق، والحالات الذاتية مثل: فقد الضبط الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، فقد تضمنت مقاييس الصحة العامة GHQ الذي وضعه "جولديبرج"، وقائمة الأعراض التسعين المعدلة SCL-90-R من وضع "دير وجاتس"، وقائمة مينيسوتا متعددة الأوجه للشخصية MMPI.. وغيرها، وكل هذه الأدوات مقاييس لاضطرابات نفسية فقط. (أحمد عبد الخالق، 2016، ص 13)

- **المؤشرات الايجابية:** تعني مؤشرات الصحة النفسية الايجابية تمتع الفرد ببعض الخصائص الايجابية التي تساعد على حسن ا نفسه مع وبيئته الاجتماعية والمادية)، وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق.

(مرزوق العمري. 2012، ص 45)

ويتسق منحى المؤشرات الايجابية مع التوجه المزدهر لعلم النفس الايجابي.

ويذكر عثمان لبيب فراج وصموئيل مغاريوس حزمة من مؤشرات الصحة النفسية هي أن يشعر الفرد بالأمن النفسي، وأن يتقبل الفرد ذاته، ويشعر بقيمته كفرد، وأن يدرك قدراته ويتقبل حدودها، وأن يتميز بدرجة مناسبة من التلقائية والقدرة على المبادأة، وأن يكون ناجحا في إنشاء علاقات فعالة ومشبعة مع الغير، وأن يكون واقعيا في نظرتة للحياة، وأن يستمتع بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على إنشاء هذه العلاقات في الأسرة وخارجها، وينجح في عمله ورضائه عنه، ويقبل على الحياة بشكل عام وحماسه وايجابيته نحوها، ويشعر بالكفاءة والقدرة إزاء مواقف الحياة اليومية وممارستها المعتادة، وكذلك إزاء الاحباطات وبعض ظروفها غير المتوقعة أحيانا، المجال النفسي له ويهتم اهتماما متوازنا بشتى الممارسات المعرفية والعملية والترويحية والاجتماعية مع وجود فلسفة رصينة متكاملة توجه تصرفاته وتحدد وجهة نظره ومواقفه من الأمور المختلفة وتحقق الانسجام والتكامل لشخصيته.

(منتصر، 2013، ص 03)

- **التكامل بين المؤشرات السلبية والايجابية** رغم أن المؤشرات الايجابية والسلبية للصحة النفسية يمثلان بعدان مختلفان، إلا أنهما يظلان مع ذلك مترابطان. حيث يذهب فصيل معتبر اليوم من المختصين في هذا المجال، إلى أنه يتعين عند التخطيط لتحديد معدلات انتشار مع الصحة النفسية في الدراسات الانتشارية أو الوبائية Epidemiological عند عامة السكان، أن يجري استخدام مقاييس مشتركة للمؤشرات الايجابية والسلبية للصحة النفسية معا

الصف الثاني: (مؤشرات تشخيصية / تقييمية فردية مؤسساتية): مجال استخدام المؤشرات لم يقتصر عند الصف السابق فقط، بل توسعت نطاقات استخدامه إلى مجالات أخرى أوسع وينبع الحرص على تطوير هذا النوع من المؤشرات من أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع. حيث أن المؤشرات السابقة، لا تلتقط الطيف الواسع من الخطورة الذي يميز هذا المجال عادة.

إن تعزيز مؤشرات الصحة النفسية، والوقاية من مشاكل الصحة النفسية، باتتا مسألتان غاية في الأهمية للكثير من الحكومات والهيئات الدولية، ولذلك بات يستلزم إنشاء شبكات معلومات نشطة، وأنظمة ومؤشرات فعالة لتقييم الصحة النفسية للسكان. حيث سعت الكثير من البلاد المتقدمة إلى تطوير مؤشرات للصحة النفسية بشكل منهجي على أسس نظرية كمشاريع وطنية، وذلك ليس فقط لمسح حالة الصحة العقلية للأشخاص ورصد اتجاهاتها، ولكن أيضا لتوفير أساس علمي لصانعي السياسات ومراقبة عمليات ونتائج السياسات.

(أحمد عبد الخالق، مرجع سابق، ص13)

وهذا النوع من المؤشرات الصحية لا يتعلق فقط بالحالة الصحية لمجموعة سكانية، ولكن أيضا على المستوى العام، أو خصائص جميع العناصر ذات الصلة بما في ذلك السياسة الصحية ونظام الرعاية الصحية وموارد الرعاية الصحية، والبيئة الطبيعية وحجم السكان وتكوينهم، وتصور الناس وقيمتهم. أي أنها تعبر عن الجوانب الكمية والنوعية للصحة، من خلال الإشارة بشكل شامل إلى الأنظمة والحالات المتعلقة بتعزيز صحة مجموعة سكانية ما، والوقاية من الأمراض، أي أن هذه المؤشرات تستخدم لقياس جوانب مختلفة من نظام الصحة العقلية، مثل حاجة المجموعات السكانية إلى خدمات الصحة العقلية، والموارد المستثمرة في أنظمة خدمات الصحة النفسية وكمثال على ذلك، عدد أخصائيي الصحة النفسية المتاحين لكل 100 ألف شخص، والنسبة المئوية لميزانيات برامج تعزيز الصحة النفسية في الميزانيات المخصصة لتعزيز الصحة العامة، وتأثير خدمات الصحة النفسية على مستهلكي الخدمة (معدل الانتحار السنوي، جودة الحياة) والوصول إلى حسن استغلال واستخدام هذا النوع من المؤشرات، يسمح) لنا بتحقيق ما يلي:

-إيجاد نظام مراقبة فعال يوفر معلومات مستمرة وشاملة وفي الوقت المناسب عن النطاق الكامل للصحة النفسية للسكان.

-حسن تخطيط موارد الصحة النفسية وتخصيصها، ومراقبة فعالية السياسات والبرامج الجديدة، وتقييم نجاح إصلاح الصحة النفسية.

- للحد من الآثار الخطيرة لمشاكل الصحة النفسية عبر إجراء مسح لمستواها في الدول، ورصد اتجاهات التغيير الدوري.

- تحديد أولويات السياسات الوطنية وتقييم المشاريع والبرامج في مجال الصحة النفسية.

(الحريري، مرجع سابق، ص117)

4- مجالات استخدام المؤشرات في الصحة النفسية:

الأهمية التي اكتسبتها مؤشرات الصحة النفسية في الدراسات الحديثة، جعلت مسألة استخدامها ليست مقرون بمجال محدد، حيث اتسعت النطاقات الأساسية للاستخدام لتشمل كل من:

-التشخيص النفسي والانتقاء المهني والحكم الاجتماعي، ولما لذلك من دور في اتخاذ قرارات مهنية أو دراسية أو حتى زواجية.

كما بات اليوم، هناك حاجة ملحة في الكثير من القطاعات إلى وجود طريقة سريعة للكشف عن مستويات الصحة النفسية، وفرز الأعداد الكبيرة من الناس، ليتمكن بعدها من استخدام أدوات أكثر دقة مثل: المقاييس المقننة والمقابلات النفسية، أو مزيدا من الاختبارات النفسية العميقة، ولعل نظرية "مؤشر الكشف" من المناهج أو الطرق التي يتم استخدامها لجمع البيانات المختلفة عن المفحوصين. كما تعد طريقة المؤشر، من الاستراتيجيات والتطبيقات للحكم على الانطباعات والحالة النفسية التي تؤثر على الأفراد في صنع القرار، بل أنه من الممكن تطبيق نظرية المؤشر في أي من مجالات علم النفس، وذلك بهدف التمييز والتفريق بين المستويات المختلفة، خاصة في مجال القياس الكمي للأداء

5-الجهود الدولية لترقية مؤشرات الصحة النفسية:

الأهمية الكبيرة التي باتت تحظى بها المؤشرات اليوم في مجال الدراسات النفسية عموما والصحة النفسية تحديدا، جعلت السعي إلى تطويرها مسألة مطروحة بقوة في أوساط المختصين وعلى جميع المستويات. حيث نجد أنه مثلا على الصعيد الأكاديمي أبدت الجمعية الأمريكية لعلم النفس اهتمام بالغ بهذا الأمر، تجلى في مطالبتها لجميع الأخصائيين النفسيين أن يسعوا لتوثيق المؤشرات والمقاييس النفسية في وحدات النظام العالمي.

(أحمد الحريري، مرجع سابق، ص 118)

أما على الصعيد المؤسسي، فلعدة سنوات كانت هناك مشاريع لتطوير مؤشرات الصحة العقلية كجزء من مختلف مشاريع الصحة العامة للاتحاد الأوروبي التي تضم باحثين من كل من هذه البلدان حيث بدأ مشروع عمل مدته سنتان لإنشاء مؤشرات الصحة النفسية في أوروبا بالتنسيق مع stakeholders في بداية عام 1999، وذلك في إطار برنامج المراقبة الصحية التابع للمفوضية الأوروبية.

يهدف المشروع، إلى جمع المعلومات عن أنظمة المعلومات الموجودة والمؤشرات، والاتفاق على تعاريف منسقة لمؤشرات الصحة النفسية. ليتم دمج مؤشرات الصحة النفسية هذه في نظام مراقبة صحي أوروبي شامل. ابتكر مشروع المؤشر الصحي للمجتمع الأوروبي (ECHI)، هيكل نظام تبادل ورصد المؤشرات الصحية المستقبلية (HIEMS).

أما في كندا، فقد شكلت المؤشرات الصحية جزء من مشروع أكبر ممول من قبل برنامج أبحاث السياسة الصحية التابع لوزارة الصحة بهذا البلد، والذي يسعى القائمون عليه، إلى تقييم المقاييس المتاحة للأمراض العقلية التي تغطي نطاقا أوسع من شدة المرض من تلك المستخدمة حاليا.

6- أهم مؤشرات الصحة النفسية:

الجهود المتراكمة في مجال الدراسات النفسية، مكنت المختصين في هذا الحقل من تطوير مجموعة واسعة من مؤشرات الصحة النفسية بمعنيها السلبي والايجابي، والتي على أساسها يمكن التمييز بين الأشخاص ذوي السلوكيات السوية، والأشخاص ذوي السلوكيات المضطربة والميزة العامة التي تطبع هذه المؤشرات، هو أنه يتم تطبيقها على الفئات العمرية المختلفة، رغم أن بعضها يكون عادة سمة مراحل معينة من دورة حياة الإنسان، وهي المؤشرات التي حرصنا على عرض جانب واسع منها، مراعين في تحديدنا لها على ما تزخر به الأدبيات ذات الصلة التي توفرت لنا في هذا الإطار. (طه حسين، 2010، ص31)

6-1- تقبل الذات: يعد من الشروط الأساسية للصحة النفسية. فلا يمكن أن يتمتع بالصحة النفسية فردا يرفض ذاته أو يكرهها، أو يشعر بمشاعر الدونية أو الامتهان للذات لأن مشاعره السلبية سوف تدفعه إلى إتيان الكثير من أساليب السلوك، والتي تتسم غالبا بالفجاجة والمبالغة وعدم التعقل، ليحسن صورته أمام نفسه وأمام الآخرين. كما يصعب أن نتصور أن يحمل الفرد مشاعر إيجابية حقيقية نحو الآخرين، وهو لا يستطيع أن يحمل مشاعر مماثلة نحو نفسه.

(علاء كفاي، 2012، ص 140)

بمعنى آخر، أن يكون لدى الفرد استعداد دائم لفهم ذاته وفهم استعداداته وإمكاناته، أي تقييم نفسه وتقويمها واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف يمكن تحقيقها. فالذات هي كينونة الفرد وحجر الزاوية في شخصيته، وكلما كان مفهوم الفرد للذات موجبا ومتماشيا مع قدراته وإمكاناته، كلما تمتع بالصحة النفسية.

6-2- تقدير الذات: يعرف مكفل تقدير الذات بأنه: القدرة على أن يحب الفرد نفسه ويحترمها عندما يخسر تماما، كما يحبها ويحترمها عندما ينجح، وهو أكثر من مجرد شعور طيب تجاه الذات وانجازاتها إذ يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا وعلى قدرتنا وعلى رؤية أنفسنا منظور قيمتنا. أما جاردار فيعرف تقدير الذات بأنه: نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، لما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديد (عفراء، 2019، ص181)

كما يعبر هذا المؤشر أيضا عن القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية، أي مدى القدرة على تكوين موقف ايجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس، أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية. (سمية أحمد الجمال، 2013، ص 12)

وكون تقدير الذات والشعور بها يعدان من أهم الخبرات السيكلوجية للإنسان، فقد أضحي منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات الميلادية من القرن المنصرم، من أهم المفاهيم وأكثرها انتشارا بين الباحثين حيث ربطه العديد منهم بالمتغيرات النفسية الأخرى، الأمر الذي جعل الكثير منهم مهتمين بدراسة النظريات المرتبطة بالذات، فمفهوم تقدير الذات يمثل

ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية، ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها. وممكن الأهمية التي ينطوي عليها هذا المؤشر، هو أنه يتصل اتصالاً مباشراً بمفهوم الذات، لأن أحكام القيمة متضمنة فيما يتعلمه الفرد عن نفسه، وفي ردود أفعال الآخرين اتجاهه، سواء فيما يتعلق بأوصافه أو سلوكه اليومي. فتقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها، وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس ذلك على ثقته بنفسه وشعوره نحوها، ومدى أهميتها، وجدراتها وتوقعاته منها في مختلف مواقف الحياة، وقاد توسع الاهتمام بمفهوم تقدير الذات علماء النفس إلى التوصل لتقسيم هذا المؤشر إلى قسمين رئيسيين، وهما:

-**التقدير الذاتي المكتسب:** وهو التقدير الذي يكتسبه الشخص من خلال أعماله، فيحصل الرضا بقدر ما توصل إليه من نجاحات، فيبنى التقدير الذاتي هنا على ما يحصده من إنجازات.

-**التقدير الذاتي الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب. والاختلاف الأساسي بين القسمين سأل في ذكر، يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، فالتقدير الذاتي المكتسب تقوم على فكرة: إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقوم على أن التقدير الذاتي يكون أولاً، ثم يتبعه التحصيل والإنجاز في مرحلة لاحقة. (أحمد أبو أسعد، 2015، ص ص 144-145)

6-3- التفوق العقلي: أكد المختصون في مجال الصحة النفسية، أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهراً من مظاهر صحته النفسية، تلك الطاقة التي تساعد على تحقيق ذاته، وإشباع حاجاته وتنمي قدرته على التفكير المنظم، بحيث يستجيب للأحداث والموضوعات والأشخاص وحتى التي الأزمات يتعرض لها استجابة تكاملية، تعبر عن خصائص شخصيته السوية.

وقد بدأ الاهتمام بدراسة ظاهرة التفوق العقلي، إبان شعور المجتمعات البشرية بحاجتها إلى تحسين أوضاعها من جهة، وبناء شخصية أبنائها بناء نفسياً سليماً من جهة أخرى. وذلك نظراً لما سيقوم به هؤلاء المتفوقون مستقبلاً من إسهامات عملية وعلمية لخدمة وتطوير مجتمعاتهم

ونتيجة لهذا الاهتمام، ظهرت تعريفات شتى لتحديد مفهوم التفوق العقلي، وكانت كلها تفيد معنى الامتياز الذي يبديه الفرد في أي مجال من المجالات، على أن تكون مرتبطة بنشاطه العقلي.

ولقد كان للجهد الدائب الذي بذله المهتمون بدراسة التفوق العقلي، إن اتخذوا لأنفسهم مناحي مختلفة في سبيل ذلك، فمنهم من سعى إلى تطوير عمليات القياس العقلي، ومنهم من اهتم

بتحسين أساليب الرعاية النفسية وتوفير شروط الصحة النفسية في تنشئة وإعداد المتفوقين عقليا، ومنهم من نادى بتوفير الشروط التربوية والمدرسية لهم وإنماء قدراتهم

6-4- الدافعية والدافع إلى الانجاز: يشير مفهوم الدافعية، إلى اتجاه أو حالة عقلية تبين مدى رغبة الفرد في الإنجاز والنجاح، ولما كانت هذه الحاجة اتجاها أو حالة عقلية، فمن المتوقع وجودها بين الأفراد جميعهم وبمستويات متباينة يمكن قياسها والتعرف إليها.

(السفاسفة وعريبات، 2009، ص245)

كما ينظر إليها أيضا بأنها حالة فسيولوجية نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه فاستثارة دافعية التلاميذ والطلاب وتوجيهها وتوليد اهتمامات لديهم، يجعلهم يقبلون على ممارسة أنشطة تعليمية متنوعة بأداء عالي، وإلى تبني طرق فعالة في معالجة المعلومات التي يتعامل معها الطالب أثناء عملية التحصيل، (السيد بوبكر، 2009، ص19)

في حين يؤدي نقص الدافعية إلى ضعف التحصيل الدراسي، فالأطفال والمراهقين الذين لا توجد لديهم دافعية عالية لا يبذلون جهدا يتناسب مع إمكانياتهم، ويصفهم المعلمون بأنهم لا يبذلون اهتماما بالأشياء والعلاقات، وتنشط همتهم بسرعة، ولا يجدون في المدرسة شيئا يجذب انتباههم لفترة طويلة، ولا يبذلون حماسا في المواقف التي تشير اهتماما لدى زملائهم الآخرين.

(السفاسفة وعريبات، مرجع سابق، ص 245)

وتصنف الدافعية إلى أنواع عديدة، أبرزها الدوافع الشعورية واللاشعورية، فالأولى هي تلك التي يشعر الشخص بوجودها ويعيها، أو يمكن له أن يستدعيها أو يتذكرها إذا سئل عنها والثانية أي اللاشعورية هي تلك التي تدفع الإنسان إلى القيام بسلوك معين دون أن يعرف ما الذي يدفعه للقيام بهذا السلوك. وكثيرا ما تكون الدوافع اللاشعورية غطاء أو رد فعل لدوافع لاشعورية دفينية.

كما توجد هناك أيضا الدوافع الفردية، ويتميز بها الأفراد عن بعضهم البعض، فقد يكتسبها بعضهم الخبرات الخاصة، والبعض الآخر يكتسبها لأنه يميل إليها. وذلك في مقابل الدوافع الجماعية، والتي تصدر عادة عن أكثر من شخص، أي عن جماعة أو عن شخص ضمن جماعة صغيرة.

(السيد بوبكر، مرجع سابق، ص22)

6-5- الشعور بالسعادة: تعتبر السعادة النفسية مفهوم رئيسي في علم النفس الايجابي، وذلك لم له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، حيث سعت جميع الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا أسمى للحياة، ولارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل.

هذا المعنى، يعتبر قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة، والذي يعني شعور الفرد بالسعادة والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة، وتجسيد أهدافه وقيمه الخاصة، والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادرا على تحقيق أهدافه، من

أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة، ويصبح وجوده متميزا عن الآخرين وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته. (سمية أحمد الجمال، مرجع سابق، ص 02)

ويذكر فروم FROMM أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها أيضا استجابة عضوية، تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وكذلك الحال مع الشعور بعدم السعادة، إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسدي. فالسعادة من وجهة نظره تطل خداعا، ما لم تنبع من التفاعل الجسدي السليم لطاقة أعضاء الجسم. (بنت مصطفى، 2014، ص ص 76-77)

أما " فينهوف " فيصف السعادة بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، ومن ثم فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي ككل، ونجد فصيل كبير من الباحثين يعتبر السعادة أحد أهم مظاهر أو مخرجات الصحة النفسية وليس كلها، ويخصصون لها مقياس من عديد الأبعاد والبنود. (بن شريك عمر وشنيخر، 2017، ص 488)

تأكيد هذا الرأي، المتجاوز لفكرة حصر السعادة في بعد واحد، نتلمسه بوضوح فيما يذكره بوضوح كل من: " مايرز ودينر & Myers Diener " في عرضهما المهم والموسوم ب: من هو السعيد؟، والذي يذهبان فيه إلى " أن الدرجة المرتفعة من الهناء الشخصي تتحدد على أساس مكونات ثلاث (03): تكرار الوجدان الإيجابي، وعدم تكرار الوجدان السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة. ويضيفان أن الدراسات كشفت أن السعادة والرضا عن الحياة متاحة بنفس القدر للصغير والكبير، للرجل والمرأة، للأسود والأبيض، للغنى والفقير. في حين يرى مايكل أرجايل، أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي، أن نأخذ أربعة (04) عناصر للسعادة في الاعتبار، وهي الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة. (سمية الجمال، مرجع سابق، ص ص 02-03)

6-6- امتلاك القيم: تسود القيم في كل المجتمعات وتعد مؤشرا مهما على نضجه وفهمه لدوره في الحياة. ولعل الكثير من المجتمعات المبدعة في حياتها، تسودها قيم معينة أوصلتها لهذه النجاحات وهذه الإبداعات. فالتصور الذي يحمله الإنسان، ونظام القيام الذي يرتبط به، يترك أثره في سلوكه سلبيًا أو إيجابيًا، وينعكس ذلك الأثر على سير المجتمع وبناء حضارته. وتعد القيم أحد الركائز الرئيسية في الحياة الإنسانية، لأنها تشمل جميع مظاهر النشاط الحيوي للفرد والمجتمع، فهي تضبط الفرد وتوجه فكره وسلوكه إلى ما يعود عليه بالخير وتحفزه إلى الارتقاء بنفسه وتحقيق إنسانيته. وتعد القيم الضابط والمعياري الأساسي للسلوك الفردي والاجتماعي، فلا يمكن تحديد الأهداف التربوية لتكون معبرة عن طبيعة الإنسان وطبيعة المجتمع إلا عن طريق القيم، الأمر الذي يؤكد الحاجة إلى المسؤولية المشتركة بين

مؤسسات المجتمع في تعميق القيم وتنميتها لدى الشباب. ونظرا لأهمية فترة الشباب وضرورة تنمية القيم الاجتماعية لديهم والعناية بها، حيث إن التربية عملية تراكمية لا بد فيها من البناء وتكميل ما تم غرسه والعناية به، فلا بد حينئذ من تكاتف جميع حلقات ومؤسسات النظام الاجتماعي، بغية تنشئتهم التنشئة السليمة، وتنمية القيم الاجتماعية المطلوبة لديهم. ولعل من أهم العوامل التي حتمت دراسة القيم دراسة علمية، ما أحدثته الثورة العلمية والتكنولوجية وغيرها من عوامل التغيير الثقافي في إعادة تشكيل الكثير من معارفنا ومفاهيمنا في الحياة، الأمر الذي أدى إلى التذبذب وعدم الاستقرار في القيم الموروثة والمكتسبة على حد سواء. (أحمد أبو سعد، مرجع سابق، ص ص144-145)

6-7- الاتزان الانفعالي (النضج الانفعالي): هو الحالة التي يصل إليها الإنسان الراشد خلال نموه النفسي، حيث أن الفرد يكبر في السن وتنمو أعضاؤه الجسمية، وتنضج وظائفه النفسية وقدراته العقلية والفكرية والنضج في هذه الأشياء بكاملها يؤدي إلى النضج الانفعالي، والذي يظهر من خلال تحرر الفرد من السلوكات التي كان يقوم بها في طفولته، كالتركز حول الذات والاعتماد على الآخرين والخوف من تحمل المسؤولية. كما يظهر النضج الانفعالي أيضا، في عدم تأثر الفرد بالمشكلات الانفعالية التافهة التي تستثير الأطفال. فالشخص الناضج قد لا يتأثر بالنقد الطفيف أو الملاحظات العابرة، وقد لا تثير غضبه نكتة قد تعرض بسلوكه أو بأفكاره بل يضحك عليها. ومن جهة ثالثة، فإن الفرد الناضج يعبر عن انفعالاته بطريقة متزنة، حيث أنه لا يثور لأتفه الأسباب، ويكون قادرا على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، مبتعدا عن التهور والاندفاع، كما يستطيع تأجيل رغبته العاجلة إلى وقت آخر. (سعيد بحير، 2005، ص61)

ويعد النضج الانفعالي اليوم، من أهم أسس الصحة النفسية للفرد، لأنه يحقق للإنسان التوازن الوجداني الذين يمكنه من التوافق مع الآخرين وتحقيق رغباته، وإشباع حاجاته بشكل ملائم لإمكانياته. كما أن الكثير من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الناس، سببها أيضا اضطرابات الوظائف الانفعالية للفرد. فالخوف الشديد، والغيرة الشديدة والشك في الآخرين، وغير ذلك من الانفعالات الأخرى، تؤدي إلى الاضطرابات السيكولوجية. فأغلب الأفراد الذين يذهبون عند الأخصائي النفسي، يعانون من اضطرابات انفعالية كالمعاناة من الخوف الشديد أو الاكتئاب، أو العجز عن التحكم في انفعالاتهم، أو القلق الشديد من أشياء تافهة.. إلخ، ويتوقف النضج الانفعالي على مجموعة من العوامل، أبرزها: العوامل الوراثية، وتتضمن سلامة الجهاز العصبي والغدي.

- العوامل الاجتماعية، وتشمل التربية التي يتلقاها الفرد منذ طفولته وطريقة معاملته التي تتسم إما بالتدليل الزائد عن الحد، أو القسوة على الطفل ومنعه من إشباع رغباته في اللعب والاكتشاف. (سعيد بحير، مرجع سابق، ص62)

6-8- التكيف: يفصح الإنسان في تفاعله مع بيئته المادية والاجتماعية عن سلوك لا يخرج عن كونه نوعا من أنواع التكيف مع البيئة. وهذا النوع من التكيف يمكن تسميته "التكيف

النفسية". وهذا ما يجعل من حالات التكيف المناسب، دالة بوجه عام على الصحة النفسية، وأما حالات التكيف غير المناسب، فإنها تفصح عن انحراف في الصحة النفسية. أي أنه إذا كان هناك شخص لا يتكيف نفسيا بشكل مناسب مع بيئته الاجتماعية أو المادية، فإن ذلك يؤثر بلا شك في صحة حالته النفسية. (القوصي، 1952، ص ص03-04)

لذا فإن نوعية وطبيعة العلاقات التي تبنى بين الإنسان ومحيطه، تشكل بنظر الكثيرين معيارا ممتازا للصحة النفسية، وهو إن لم يكن المعيار الأفضل فهو بالتأكيد أكثر المعايير بدهاءة. وما من شك في أن السلوك ينم عن غرائز الفرد.

ولمفهوم التكيف حدوده، فإذا ما اعتبرنا التكيف مجرد تقبل سلبي للمحيط، فهو لا يكون دليلا قيما للصحة النفسية، إنما عكس ذلك تقريبا. حيث يمكن للامتثالية أن تكون مظهرا عصابيا. إن التكيف لا يبدو صالحا إلا أخذ في ديناميته. فهو يظهر إذن أشبه بنتيجة نوع من التوازن أو التوفيق الذي يتم بين الإنسان والواقع والذي يفرض تغييرات من كلا الجهتين.

فالتكيف إذا ما فهم على هذا النحو، فإنه يفترض أن الشخصية ترتاح إلى الوضعيات التي تصادفها بشكل مألوف خلال الحياة، ولا يوجد صفة أو قاعدة سحرية للتوصل إليه. فالمحيط من العائلة إلى المجتمع كله مرورا بالمؤسسات، يقدر على المساعدة وينقسم التكيف إلى صنفين رئيسيين، وهما:

(فرانسوا كلوتيه، 1992، ص55)

التكيف الذاتي: ويعني الشعور بالارتياح مع الذات والقدرة على التأقلم مع الواقع، ومواجهة الأزمات وتحمل الفشل والنظرة الواقعية للذات من حيث القدرات والإمكانات، وتقليل الفجوة بين الطموحات والقدرات وتقبل الذات والتقييم الموضوعي للذات، وكذا تجنب الشعور بالنقص والعجز.

التكيف الاجتماعي: ويبرز في تكوين العلاقات والتفاعلات الاجتماعية الناجحة وتجنب العزلة، مع الحفاظ على العلاقات التي تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، والقدرة على التعايش ومسايرة قيم ومعايير المجتمع وتقبلها. (عذاري الكندري، 2021، ص06)

6-9- التوافق النفسي: يعرف التوافق بأنه درجة الملائمة بين الفرد والظروف النفسية والبيولوجية والاجتماعية. فالشخص المتوافق نفسيا يشعر بنشوة داخلية، فهو راض عن نفسه رغم وجود من حين لآخر بعض العوائق والاحباطات التي تصادفه. حيث يستمر في العمل من أجل تحقيق أهدافه، وإذا شعر أن هذه الأهداف غير واقعية أو يصعب تحقيقها، يحاول تعديلها حتى تتماشى مع قدراته. وإلى جانب هذا، فإن الشخص المتوافق نفسيا لديه علاقات طبيعية مع الغير.

(مرزوق بن أحمد، 2012، ص43)

كما يعرف أيضا، بأنه: الأسلوب أو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد في التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة، فيصبح بذلك أكثر كفاءة في علاقته بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها. ولهذا التوافق جناحان هما التلاؤم والرضا.

ويسلم الكثير من الباحثين بوجود ترادف اصطلاحي بين مفهومي الصحة النفسية والتوافق النفسي، معتبرين أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق. ومرد ذلك يرجع إلى

كون أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا مع مواقف البيئة والعلاقات الشخصية، يعد دليلا لامتلاكه، وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية. (مدحت عبد اللطيف، 1999، ص82)

وذلك في مقابل تحفظ فصيل آخر من الباحثين على هذا التصور، معتبرين أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية، بل أحد مظاهرها فقط. هذا الاهتمام الكبير بمفهوم "التوافق"، سمح ببروز العديد من المقاييس والتي سعت لتبين أبعاده لدى الأفراد والتي من أهمها مقياس كاليفورنيا للشخصية، والذي يقسم التوافق النفسي إلى بعدين أساسيين، وهما:

- **التوافق الذاتي:** ويقصد به التوافق الشخصي للفرد، والذي يعني قدرة الإنسان على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها الإرضاء المتزن، وحسن التكيف مع نفسه والرضا عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة ايجابية بدلا من الهروب منها في شكل أعراض انسحابية. كما يقصد به المواءمة أو تحقيق التلاؤم بين الفرد ونفسه ويتضمن هذا التوافق كل من: الاعتماد على النفس-الإحساس بالقيمة الذاتية-الشعور بالحرية والقدرة على توجيه السلوك دون تدخل الآخر-الشعور بالانتماء-التحرر من الميل للعزلة والانطواء. -الخلو من الأمراض العصابية

- **التوافق الاجتماعي:** ويعني تحقيق التلاؤم مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وذلك من خلال قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية، تجسد رضاه عن نفسه ورضا الناس عنها علاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، لا يشوبها العدوان والريبة والارتياب والتردد والاتكال أو عدم الاكتراث بمشاعر الغير معاً، وأن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين. والشرط الأساسي للتوافق الاجتماعي هو الاتزان الانفعالي. فاضطراب الحياة الاجتماعية والإنسانية مرهون باضطراب حياته الانفعالية، إذ أن النضج الانفعالي وقدرته على ضبط انفعالاته، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن التهور والاندفاع، هي من أهم شروط وعلامات الصحة النفسية. (حسام أحمد، مرجع سابق، ص45)

ومن أهم المحددات الدالة على تحقق التوافق الاجتماعي نذكر الآتي:

-المسايرة والامتثال للمعايير الاجتماعية- اكتساب المهارات الاجتماعية. -التحرر من الميول المضادة للمجتمع-العلاقات الطيبة في الأسرة. -العلاقات الطيبة في المدرسة. -العلاقات الطيبة مع البيئة المحيطة وبالإضافة إلى البعدين السابقين، يدرج العديد من الباحثين أبعاد أخرى، على غرار التوافق الأكاديمي والتوافق الأسري، فالأول يعد نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، ولديه معرفة بميوله وانسجام مع النظام التعليمي، وأكثر مظهر يقتزن ويؤشر على حسن التوافق الأكاديمي، هو القدرة التحصيلية لدى الطالب أو التلميذ. أما الثاني، فيتحدد من خلال تحليل العلاقات الكامنة داخل الأسرة والتي تؤثر على الفرد، وهي شبكة العلاقة. مع الوالدين.

أما الوجه الآخر للحياة الزوجية من خلافات ومشاحنات، فإنها تؤدي إلى النمو غير السوي للأطفال، حيث يتسبب الحرمان من العاطفة والحب في التوتر النفسي، وبالتالي السلوك العدواني اتجاه ذاته وتجاه الآخرين

6-10- الاستقلال الذاتي: وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقا للمعايير الاجتماعية. أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في أرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين. أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضا مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين. (سمية أحمد جمال، مرجع سابق، ص10)

والإنسان السوي هو الذي يعي حدود حريته ويدرك مسؤولياته، ويقدر على تحملها دون تردد أو اعتماد على الآخرين، وهو ذلك الإنسان المدفوع من الداخل الذي إمكانياته الواقعية. ويتحمل مسؤولية تحقيقها وحده متقبلا بشجاعة نتائج اختياره، بنفسه الأهداف التي تتلاءم مع ! رسم سواء حالفه النجاح أو تعرض للإخفاق والفشل فلا يلجأ للتبرير، وإنما يعاود النشاط بمثابة كى يعوض ما فاتته، فهو لا يعزل نفسه عن الآخرين، بل يعتمد عليهم في سياق تبادل الأدوار الاجتماعية لإشباع بعض حاجاته. فالشخص السوي يستطيع أن يصبح عضوا فعلا في الجماعة التي ينتمي دون أن يفقد احترامه لذاته. وفي مقابل ذلك، فالشخص غير السوي نجده شخصا تابعا يخشى تحمل المسؤولية، وإذا حدث وإن ارتكب خطأ فإنه يرفض الاعتراف بذلك، ويسعى جاهدا للتوصل من الموقف ونسبه إلى شخص آخر، وعليه فالاستقلالية علامة من علامات الصحة النفسية، والتبعية عرض من أعراض المرض النفسي

6-11 - الصلابة النفسية: وتعد مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية والجسمية وتحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة، ولما كانت الصحة النفسية معيارا يدل على نضج الشخصية وتكاملها، فالشخص الناضج هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشة عند مواجهة المشكلات.

فالصلابة النفسية، تعد من أهم العوامل المساعدة التي تمكن الفرد من التعامل بإيجابية مع ضغوط الحياة التي تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية، تقل لديهم احتمالية الإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة.

(أحمد رافع، 2019، ص162)

المبحث الثاني: المرحلة الابتدائي

1-تعريف المرحلة الابتدائية

تعد المرحلة الابتدائية الخطوة الأولى للمسار التعليمي والفكري ويمكن التأكيد على أنها من المراحل المهمة في حياة التلميذ.

حيث يعرفها بولبده (1966)" أنها ذلك التعليم الذي يؤمن قدرا كافيا من التعليم لجميع أبناء الشعب بدون تمييز، ويسمح لهم هذا القدر من التعليم بمتابعة الدراسة إلى المرحلة الإعدادية، إذا رغبوا في ذلك أو بدخول الحياة العملية بقدر معقول من الكفاءة تسمح لهم بالمساهمة في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع. (سعدت فتوح، 2013، ص30)

وتعرف أيضا بأنها القاعدة التي يرتكز عليها إعداد الناشئين للمراحل التالية من حياتهم وهي مرحلة عامة تشمل أبناء الأمة جميعا، وتزويدهم بالأساسيات من العقيدة الصحيحة والاتجاهات السليمة والخبرات والمهارات." (حكيم، عبد الحميد 2012، ص62)

تعتبر أيضا "مرحلة تحضيرية للانتقال بالتلميذ من العلوم الحسية إلى العلوم المجردة تمهيدا للمرحلة الموالية". (عضاضة، أحمد مختار، 1962، ص3)

و المرحلة الابتدائية هي مرحلة من التعليم الأساسي الإلزامي و قد أقر القانون رقم 04-08 المؤرخ في 23 يناير ، المتضمن للقانون التوجيهي للتربية الوطنية من خلال مواده، 10، 11، 12، 13، 14 الحق في التعليم لكل جزائري أو جزائرية دون تمييز قائم على الجنس أو الوضع الاجتماعي أو الجغرافي، كذلك يتجسد الحق في التعليم بتعميم التعليم الأساسي و ضمان تكافؤ الفرص في ما يخص ظروف التمدرس و مواصلة الدراسة بعد التعليم الأساسي و يكون التعليم اجباريا لجميع الفتيات والفتيان البالغين من العمر ست(6) سنوات إلى ست عشرة (16) سنة كاملة.

(<https://www.education.gov.dz> تاريخ التصفح 26/05/2025)

وقد أعيدت هيكلة التعليم الأساسي سنة 2003/2004 كما يلي: 5 سنوات في المرحلة الابتدائية وينتهي بامتحان نهاية المرحلة، حيث يسمح للتلميذ الحاصل على شهادة النجاح بالانتقال إلى المتوسط، وهذا في كل من المدارس العمومية والمدارس الخاصة المعتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية إلا أنه قد تم إلغاء شهادة التعليم الابتدائي هذه السنة والاعتماد على معدل الفصول الثلاثة للانتقال إلى المتوسط على أن يتم تعويض هذا الامتحان بآخر لتقييم مكتسبات التلميذ ابتداء من العام المقبل.

2- خصائص المرحلة الابتدائية

تمتاز المرحلة الابتدائية بعدة خصائص تجعل منها مرحلة مهمة في حياة التلميذ وعلى المعلم إدراك هذه الخصائص للقيام بدوره الفاعل والمؤثر بشكل فعال نذكر منها:

- تنمية شخصية التلميذ بكل جوانبها العقلية والجسمية والوجدانية والخلقية.
- العمل على اكساب الطفل السلوكيات الجيدة، كالجلوس بشكل صحيح، المحافظة على النظافة الشخصية، نظافة القسم والبيئة المحيطة.

- احترام شخصية الطفل والعمل على صقلها.
- تهيئة البيئة التعليمية المناسبة التي تساعد الطفل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. تحويل المعرفة النظرية إلى سلوكيات لها مدلول " (بلحسين رحوي، 2012 ص 147).

3- أهداف التعليم في المرحلة الابتدائية:

-اتفقت التعريفات السابقة على أن مرحلة التعليم الابتدائي هي مرحلة اجبارية وهو قاعدة لجميع المراحل التعليمية الأخرى ويتمثل الهدف العام للتعليم الابتدائي في تطوير قدرات الطفل بمنحه العناصر والأدوات الأساسية للمعرفة وهي: التعبير الشفوي والكتابي والقراءة والرياضيات.

-يتيح التعليم الابتدائي للطفل اكتساب تربية ملائمة تمكنه من توسيع إدراكه للزمن والمكان والأشياء ولجسده كما يسمح له بتطوير ذكائه وحسه واستعداداته اليدوية والبدنية والفنية، وكذلك اكتساب تدريجي للمعرفة المنهجية كما يعده لمتابعة الدراسة بالتعليم المتوسط في أحسن الظروف،

لا يمكن تحديد أهداف التعليم الابتدائي بمعزل عن طبيعة نمو المتعلم، والسياسة التربوية المتبعة في الجزائر وخاصة في التعليم الابتدائي، تتجسد من خلال المجهودات الجبارة التي تبذل لصالح هذه المرحلة من التعليم، وترمي إلى تحقيق جملة من الأهداف التي يمكن ذكرها فيما يلي:

-تكوين إنسان جزائري متكامل ومتوازن الشخصية، وترسيخ العقيدة الإسلامية والقيم العربية فينفسه

تأصيل التعليم وجعله مرتبطا بقضايا الوطن، وتنمية اعتزاز الفرد بوطنه وتعميق الانتماء إليه لتحقيق الوحدة الوطنية.

-إكساب المتعلمين الكفاية اللغوية التي تجعلهم قادرين على استخدام اللغة كأداة اتصال وتفاعل،

ووسيلة تعلم وتفكير.

-تطوير المدرسة وجعلها تواكب كل ما حولها حتى تقوم بالدور النوط بها على أحسن وجه.

-غرس حب العمل وتقدير العاملين في نفوس التلاميذ.

-تهذيب ذوق التلاميذ وإحساسهم وتنمية مواهبهم، وإيقاظ اهتمامهم بالعمل الثقافي.

-إحداث التكامل بين المادة العلمية وتطبيقاتها العملية واستخدام ذلك في فهم ظواهر المحيط والتكيف مع متطلبات الحياة العصرية.

-إكساب المتعلمين القدرة على استخدام مبادئ التفكير والاستدلال المنطقي.

-تدريب المتعلمين توظيف أدوات التعلم ووسائل الاتصال في كل المجالات.

-اختيار خبرات التعليم ذات أثر فعال في حياة المتعلم.

(<https://www.education.gov.dz> تاريخ التصفح 26/05/2025)

الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة سوف يقوم الباحث بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع، وتوزيع الاستثمارات المتعلقة بالبحث سوف أقوم بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الألعاب الحركية ودورها في تحسين بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي ومن أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة

2- المنهج المتبع

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل، لذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة"¹.

ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والذي يعتبر من أكثر مناهج العلوم الاجتماعية ملائمة للواقع الاجتماعي وخصائصه حيث يشير إلى التعبير عن الظاهرة المراد بحثها كما هي في الواقع تعبيراً كمياً وكيفياً. كما يضيف بأنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ما للكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة.

¹ الرواشدي، منهج البحث التربوي رؤية مبسطة الكويت: دار الكتاب الحديث، 2000، ص59

3- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الألعاب الحركية

- المتغير التابع: مؤشرات الصحة النفسية.

4-مجالات الدراسة

- المجال الزمني: امتدت الدراسة ما بين 26 أفريل إلى 25 ماي 2025

- المجال المكاني: المدرسة الابتدائية في زمالة الأمير عبد القادر ولاية تيارت

المجال البشري: أساتذة التربية البدنية،

5-مجتمع الدراسة وعينته

5-1- مجتمع الدراسة

تطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والأفراد والأشياء التي يتجه الباحث لدراستها وليس للمجتمع في علم الإحصاء حجم ثابت ومعروف وإنما يشكل وفقا لهدف الباحث وإمكاناته¹

وتمثل مجتمع بحثنا في الألعاب الحركية ودورها في اكتساب بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

5-2- عينة الدراسة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة²

أما فيما يخص نوع العينة فقد تم الاعتماد على العينة القصدية الموجهة لفئة الأساتذة وتعرف العينة القصدية أو المقصودة (الهدفية) بأنها هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة كما يتم اللجوء إلى هذا النوع من العينات في حالة توفر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي و لقد قمنا توزيع الاستمارة على 50 أستاذ للتربية البدنية من أساتذة المدرسة واعتمدنا في دراستنا على 25 استمارة و هذا لتحفظ بعض الأفراد عن الإجابة عن أسئلتنا وهذا ما سنوضحه في الدراسة الموالية في المطلب الثاني.

6-أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة وجمع المادة العلمية فيما يلي:

تم الاستعانة ب الإستبيان

-الاستمارة:

تعريف الاستمارة: وهي مجموعة من الأسئلة تطرح لأفراد عينة البحث والتي تعطينا إجابات قابلة للعرض والتحليل والتفسير والتعليل والتركيب للوصول إلى نتائج تجيب على

¹ رحيم يونس كرو الغزاوي، منهج البحث العلمي عمان - الاردن: دار دجلة، ط 1، 2008، ص 181
² علاوي.م.ح. راتب أك. (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي القاهرة: دار الفكر العربي، ص 134

تساؤلات الإشكالية وفرضيات البحث كما تخدم هدف البحث، ولقد استعملنا في هذا البحث أداة الاستبيان باعتبارها التقنية الملائمة لموضوع الدراسة والتي هي وسيلة من وسائل جمع البيانات تتكون من مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد بهدف الحصول على معلومات حول الموضوع ليقوم الباحث بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة الوارد فيها وإعادتها ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو الإجابة عنها، ولقد اشتملت استمارة بحثنا على أربعة محاور:

المحور الأول: يتضمن البيانات الشخصية للمبحوثين ويحتوي على سؤلين.

المحور الثاني: يتضمن التكيف الاجتماعي الذي يقيس قدرة التلميذ على التفاعل مع زملائه ومعلميه داخل البيئة المدرسية والرياضية ويحتوي على عشرة سؤال.

المحور الثالث: يتضمن تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير أسئلة متعلقة بقياس مدى شعور التلميذ بالكفاءة الذاتية وقدرته على التعبير عن أفكاره ومشاعره في البيئة المدرسية ويحتوي على عشرة سؤال

7-أساليب المعالجة الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار صحة الفرضيات تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي حيث تم تفرغ الاستبيانات بعد ترميزها و ثم إدخال هذه المعطيات في الحاسوب باستخدام البرنامج الإحصائي spss 20 واستخراج نسخة للتوصل إلى ما يلي :

- التكرارات والنسب المئوية لوصف مجتمع الدراسة وتحديد استجاباتهم وهذه الأساليب هي:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية %.
- الانحرافات المعيارية
- معامل الارتباط بيرسون.

8- الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الاجتماعي

الصدق التمييزي لمقياس التكيف الاجتماعي: صدق المقارنة الطرفية تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية لمقياس فقط، وذلك بتوزيع المقياس على عينة (25) من الأساتذة التربوية البدنية، تم تفرغ النتائج وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (01): نتائج التكيف الاجتماعي عند مستوى الدلالة 0.05

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف الاجتماعي	4.24	0.21	22.64	02	0.007

المصدر من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss 20.

من الجدول رقم (01) نلاحظ من خلال نتائج العبارة الأولى في الجدول أعلاه بلغت قيمة ك المحسوبة 22.64 وهي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة

حرية 2 (أي 1-3). هذا يعني ان هناك علاقة دالة احصائيا وان هناك فروق بين اجابات الاساتذة وبالتالي يميز بين المجموعتين وهذا يقودنا إلى القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق

ثبات لمقياس التكيف الإجتماعي: الثبات بطريقة التجزئة النصفية

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة عينة (25) من الأساتذة التربوية البدنية، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي فقرات المقياس (درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية) فظهرت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (0.79)، وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس، وفي هذا الصدد يشير سماره وآخرون (1989) إلى إن معامل الثبات إذا بلغ (0,75) فأعلى فإنه يعد ثبات عال.

(سماره وآخرون، 1989.ص120)

-الصدق التمييزي لمقياس تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير

صدق المقارنة الطرفية تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس فقط، وذلك بتوزيع المقياس على على عينة (25) من الأساتذة التربوية البدنية تم تفريغ النتائج وتعاملنا، وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02): نتائج لمقياس تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدلالة عند مستوى الدلالة 0.05

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير	4.52	0.17	38.97	02	0.003

من الجدول رقم 02 أعلاه بلغت قيمة ك المحسوبة 38.97 من القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 02، هذا يعني ان هناك علاقة دالة احصائيا وان هناك فروق بين اجابات الأساتذة، وهذا يقودنا إلى القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق

ثبات لمقياس تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة عينة (25) من الأساتذة التربوية البدنية وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي فقرات المقياس (درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية) فظهرت قيمة (ك) المحتسبة تساوي (0.78)، وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس، وفي هذا الصدد يشير سماره وآخرون (1989) إلى إن معامل الثبات إذا بلغ (0,75) فأعلى فإنه يعد ثبات عال.

(سماره، وآخرون. مرجع سابق، ص120)

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

1- عرض بيانات الشخصية

المحور الأول: بيانات شخصية

-الجدول رقم 03: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

النسبة المئوية%	التكرار	السن
00	00	أقل من 20 سنة
24%	06	من 21 سنة إلى أقل من 30 سنة
56%	14	31 سنة إلى أقل من 40 سنة
20%	05	من 41 سنة فأكثر
100%	25	المجموع

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن السن العينة البحثية الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من 31 سنة إلى أقل من 40 سنة) يمثلون أكبر نسبة إذا بلغت نسبتهم 56% بتكرار 14 لأفراد العينة، وتليها الفئة هي من 21 سنة إلى أقل من 30 سنة التي بلغت نسبتهم 24%. وتليها الفئة العمرية من التي تحصلت على أقل نسبة مئوية (من 41 سنة فأكثر) تقدر نسبتهم 20% ومنعدمة الفئة التي تتراوح أعمارهم ما بين (أقل من 20 سنة)، ويتضح لنا أن توزيع العينة حسب السن أن أعمارهم تتراوح ما بين 31 سنة إلى 40 سنة وهذا مما يدل فئة الشباب فئة الشباب حتى تستغل قوتهم وشغفهم وحب إبداعهم في العمل..

-الجدول رقم 04: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة

النسبة المئوية%	التكرار	الخبرة
20%	05	أقل من 5 سنوات
68%	17	من 06 سنوات إلى أقل من 10 سنوات
12%	03	11 سنوات إلى أقل من 15 سنة
00%	00	من 16 سنة إلى ما فوق
100%	25	المجموع

المصدر: من الطالب

نلاحظ من الجدول السابق الذي يمثل تحليل بيانات متغير الخبرة فقد تبين لنا أن فئة من 06 سنوات إلى أقل من 10 سنوات هي الطاغية في الفئات الأربعة بنسبة 68% وتليها فئة أقل من 5 سنوات بنسبة 20% أما الفئة الثالثة فهي فئة 11 سنوات إلى أقل من 15 سنة بنسبة 12% أما الفئة والأخيرة من 16 سنة إلى ما فوق فنسبتها منعدمة 00% وهذا ما يؤكد فئة الخبرة التي تكون مرشدة ومكونة لفئة الشباب ذوي خبرة قليلة وهكذا يكون توازن في العطاء الذي يعود بمرودية ايجابية للمؤسسة.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

المحور الثاني: التكيف الإجتماعي

(1)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد؟

الجدول رقم 05: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد

المجموع		لا		أحيانا		نعم		(1)-هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد؟
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
%100	25	%00	00	%20	06	%70	19	

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 70% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 25%، أما الفئة الأخيرة فهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا التي قدرت نسبتها بـ 5%، وهذا ما يثبت أن الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على التعرف على زملاء جدد.

عرض النتائج العبارة الأولى

$$22.64 \div 8.33 = 2.74 \approx 2.74$$

$$188.64 \div 8.33 = 22.64$$

$$2(8.33-0) + 2(8.33-6) + 2(8.33-19) = 24$$

2 وهي

أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 (أي (3-1)). هذا يعني ان هناك علاقة دالة احصائيا وان هناك فروق بين اجابات الاساتذة لصالح الاجابات التي كانت بنعم حيث بلغت 19 اجابة من مجموع 25، هذا يعني ان الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على التعرف على زملاء جدد

وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه كل من (Weinberg & Gould (2019)

Foundations of Sport and

Exercise Psychology حيث يرى ان الألعاب الحركية تساعد الرياضيين على

تنمية المهارات النفسية والاجتماعية مثل التواصل العمل الجماعي والثقة بالنفس، مما يسهل التعارف والتفاعل الاجتماعي.

كما أشار Cox (2012) Sport Psychology: Concepts and Applications ان التدريب النفسي والاجتماعي يعزز من الروابط بين الأفراد داخل البيئة الرياضية ويقلل من الحواجز النفسية، مما يزيد فرص تكوين صداقات جديدة. وفي دراسة ل Martin et al. (2014) تبين أن استخدام البرامج النفسية في البيئة الرياضية يسهم في تحسين العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين، خاصة في الفئات العمرية الصغيرة والمراهقين.

(2)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل؟
الجدول رقم 06: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	08%	02	92%	23	(2)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 92% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 08%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة فهي الفئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا... وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القاطع على أن الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على اللعب والتعاون مع زملائهم بشكل أفضل.

عرض النتائج العبارة الثانية

$$38.97 = \cancel{324.64} = \cancel{2(8.33 - 0)} + \cancel{2(8.33 - 2)} + \cancel{2(8.33 - 23)} =$$

ك2

8.33

8.33

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 (أي (3-1) هذا يعني ان هناك علاقة دالة احصائيا وان هناك فروق بين اجابات الاساتذة لصالح الاجابات التي كانت بنعم حيث بلغت 23 اجابة من مجموع 25،

هذا يعني ان الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل

وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه كل من (Gould & Weinberg (2019

في البيئية الرياضية تساعد اللاعبين على تنمية مهارات العمل الجماعي، وحل النزاعات، وتعزيز الثقة المتبادلة.

وما توصل اليه (Cox (2012 في Sport Psychology Concepts and Applications حيث أشار إلى أن إعداد اللاعب نفسيا واجتماعيا من خلال برامج موجهة يسهم في: تطوير السلوك التعاوني أثناء اللعب.

وما توصل اليه أيضا Williams & all (2008) في Psychological Dynamics of Sport and Exercise حيث يرى أن التدريب النفسي والاجتماعي يعد من أفضل الوسائل لتقوية الروابط بين اللاعبين وزيادة فعالية العمل الجماعي.

(3)- هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه؟
الجدول رقم 07: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	
100%	25	00%	00	16%	04	84%	21	(3)- هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 84% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا ب أحيانا والتي قدرت بـ 16%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبتها منعدمة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا ب لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة على أن الألعاب الحركية تساهم في تعزيز احترام التلميذ لآراء زملائه، بالرغم من وجود نسبة لا بأس بها ترى أن ذلك يحدث أحيانا أو لا يحدث على الإطلاق.

(4)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة؟
الجدول رقم 08: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساهم الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	
100%	25	00%	00	04%	01	96%	24	(4)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 96% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 04%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبتها منعدمة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة على أن الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على حل مشكلاتهم مع الآخرين بطريقة هادئة، حيث يرى نصف الأساتذة أنها فعالة في ذلك،

(5)- هل تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة؟

الجدول رقم 09: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	20%	05	80%	20	(5)- هل تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 80% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 20%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على أن الألعاب الحركية تجعل التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة. هذه النسبة العالية من التأييد (80% بنعم) تشير إلى فعالية هذه الألعاب الحركية في تعزيز الشعور بالانتماء لدى التلاميذ.

(6)- هل تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه؟

الجدول رقم 10: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه

المجموع		لا		أحيانا		نعم	

النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	02%	03	88%	22	(6)- هل تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 88% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 02%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة الواضح على دور هذه الألعاب الحركية في تعزيز روح التعاون والمساعدة بين التلاميذ.

(7)- هل تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة؟
الجدول رقم 11: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	24%	06	76%	19	(7)- هل تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 76% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 24%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على أهمية هذه الألعاب في غرس الروح الرياضية والتكيف مع النتائج المختلفة، سواء كانت فوزًا أو خسارة.

(8)- هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه؟
الجدول رقم 12: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	

21	%84	02	%08	00	%00	25	%100	(8)- هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه؟
----	-----	----	-----	----	-----	----	------	--

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 84% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 08%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، هذا ما يثبت تأكيد الأساتذة على أن هذه الألعاب تلعب دورًا في تعزيز التقبل والتفاهم بين التلاميذ، حتى وإن لم يكن التأثير شاملاً للجميع.

(9)- هل تزيد الألعاب الحركية من مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها؟
الجدول رقم 13: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تزيد الألعاب الحركية من مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها

نعم		أحيانا		لا		المجموع	
تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%
20	%80	05	%20	00	%00	25	%100

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تزايد الألعاب الحركية من مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 80% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 20%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على فعالية هذه الألعاب الحركية في تحفيز التلاميذ للمشاركة في مختلف الأنشطة، مما يعكس دورها الإيجابي في تنمية شخصية التلميذ وتوسيع آفاقه.

10)- هل يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه؟
الجدول رقم 14: يوضح توزيع أفراد العينة حسب يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	00%	00	100%	25	10)- هل يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 100% أما الفئتين الأخيره فهي منعدمة النسبتين وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا وبـ لا، هذا ما يثبت التأكيد القوي من الأساتذة على أن هذه البرامج لها تأثير إيجابي مباشر على الحالة النفسية للتلاميذ، حيث تساهم بشكل كبير في إحساسهم بالمتعة والسعادة أثناء التفاعل مع أقرانهم في الأنشطة الرياضية والنفسية.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المحور الثالث: تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير

11- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة؟

الجدول رقم 15: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	12%	03	88%	22	11- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 88% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا ب أحيانا والتي قدرت بـ 12%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا ب لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على دور هذه الألعاب في بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ وتعزيز إحساسهم بالقدرة على تحقيق الإنجازات، مما ينعكس إيجاباً على مشاركتهم وتحصيلهم بشكل عام.

12)- هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين؟

الجدول رقم 16: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	00%	00	100%	25	12)- هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 100% وتليها أما الفئتين الأخيرة فهي منعدمة النسبتين وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا وب لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة على دور هذه الألعاب في تطوير مهارات التواصل اللفظي لدى التلاميذ، حيث توفر لهم بيئة آمنة للتعبير عن ذواتهم وأفكارهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم في المواقف الاجتماعية والأكاديمية.

13)- هل تشجع الألعاب الحركية التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة؟
الجدول رقم 17: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تشجع الألعاب الحركية التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	

100%	25	00%	00	24%	06	76%	19	13)- هل تشجع الألعاب الحركية لتلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة؟
------	----	-----	----	-----	----	-----	----	---

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تشجع الألعاب الحركية التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 76% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 24%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبتها منعدمة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على دور هذه الألعاب في تنمية الذكاء العاطفي لدى التلاميذ وقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بصراحة ووضوح، مما يعزز صحتهم النفسية والعاطفية.

14)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط؟
الجدول رقم 18: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	04%	01	16%	04	80%	20	14)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 80% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 16%، أما الفئة الأخيرة فهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا الذي قدرت بـ 4%، وهذا ما يثبت التأكيد المطلق من الأساتذة على أن هذه الألعاب الحركية لها دور حيوي في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى التلاميذ، حتى في أبسط صورها. هذا يعكس مدى فعاليتها في بناء الاستقلالية والقدرة على الاختيار لدى الطلاب في بيئة آمنة وداعمة.

15)- هل تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه؟
الجدول رقم 19: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه

المجموع		لا		أحيانا		نعم	
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار
100%	25	00%	00	04%	01	96%	24

15)- هل تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 96% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 4%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبتها منعدمة وهي الفئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت التأكيد القوي من الأساتذة على الأثر الإيجابي لهذه الألعاب في بناء ثقة التلاميذ بأنفسهم عند التفاعل مع أقرانهم، مما يعزز من قدرتهم على التواصل الاجتماعي والمشاركة الفعالة.

16- هل تمكن الألعاب الحركية التلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد؟
الجدول رقم 20: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تمكن الألعاب الحركية لتلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	08%	02	92%	23	16- هل تمكن الألعاب الحركية لتلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تمكن الألعاب الحركية التلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 92% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 08%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبتها منعدمة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت التأكيد القوي من الأساتذة على الأثر الإيجابي لهذه الألعاب في بناء الثقة بالنفس ومهارات العرض لدى التلاميذ، مما يساعدهم على التعبير عن أنفسهم بطلاقة وثقة في المواقف الجماعية.

17- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجامعية؟
الجدول رقم 21: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجامعية

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	00%	00	100%	25	17)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجامعية؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجامعية تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت ب 100% وتليها نسبتين المنعدمة وهي فئتين الأساتذة الذين أجابوا ب أحيانا وب لا وهذا ما يثبت تأكيد الأساتذة القوي على الدور الهام لهذه الألعاب في تنمية روح المبادرة والاندماج لدى التلاميذ، مما يعدهم بشكل جيد للمشاركة الفعالة في الحياة الجامعية وما بعدها.

18)- هل تساهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة؟

الجدول رقم 22: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	08%	02	32%	08	60%	15	18)- هل تساهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية

المختلفة؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 60% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 32%، أما الفئة الأخيرة فهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا والذي قدرت بـ 8%، وهذا ما يثبت التأكيد المطلق من الأساتذة على الدور الحيوي لهذه الألعاب الحركية في تنمية مهارات التعبير عن الرأي لدى التلاميذ، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم للمشاركة الفعالة في النقاشات المدرسية واتخاذ المواقف.

19)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف؟
الجدول رقم 23: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	20%	05	80%	20	19)- هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف تضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 80% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 20%، أما الفئة الأخيرة فهي منعدمة النسبة وهي فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت التأكيد القوي من الأساتذة على الأثر الإيجابي لهذه الألعاب الحركية في بناء الشجاعة والثقة بالنفس لدى التلاميذ، وتمكينهم من التكيف مع التحديات الجديدة في حياتهم المدرسية والشخصية.

20)- هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية؟
الجدول رقم 24: يوضح توزيع أفراد العينة حسب تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية

المجموع		لا		أحيانا		نعم		
النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
100%	25	00%	00	16%	04	84%	21	20)- هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية؟

المصدر: من الطالب

من خلال الجدول السابق والذي يبين نسبة تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية اتضح أن النسبة الطاغية على الفئات هي فئة الأساتذة الذين أجابوا بنعم والتي قدرت بـ 84% وتليها نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ أحيانا والتي قدرت بـ 16%، أما الفئة الأخيرة فهي نسبة منعدمة فئة الأساتذة الذين أجابوا بـ لا، وهذا ما يثبت التأكيد المطلق من الأساتذة على الأثر الإيجابي والحيوي لهذه الألعاب الحركية في بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ وتعزيز نظرتهم الإيجابية لأنفسهم وقدراتهم، مما ينعكس على أدائهم العام وتفاعلهم في البيئة المدرسية.

معامل الارتباط بيرسون

المؤشر الأول: التكيف الإجتماعي							
يقيس قدرة التلميذ على التفاعل مع زملائه ومعلميه داخل البيئة المدرسية والرياضية							
الرقم	العبرة	التطبيق الأول			التطبيق الثاني		
		نعم	أحيانا	لا	نعم	أحيانا	لا
01	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على التعرف على زملاء جدد؟	04	01	00	04	01	00
02	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على اللعب والتعاون مع زملائه بشكل أفضل؟	05	00	00	05	00	00
03	هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز إحترام التلميذ لآراء زملائه؟	04	01	00	04	01	00
04	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على حل مشكلاته مع الآخرين بطريقة هادئة؟	04	01	00	04	01	00
05	هل تجعل الألعاب الحركية التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة؟	03	02	00	03	02	00
06	هل تشجع الألعاب الحركية التلميذ على مساعدة زملائه؟	05	00	00	05	00	00
07	هل تعلم الألعاب الحركية التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة؟	05	00	00	05	00	00
08	هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تعامل التلميذ مع زملائه المتخلفين عنه؟	02	02	00	02	02	00
09	هل تزيد الألعاب الحركية من مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل المدرسة وخارجها؟	03	02	00	03	02	00
10	هل يشعر التلميذ بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه؟	05	00	00	05	00	00

المؤشر الثاني: تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير							
يقيس مدى شعور التلميذ بالكفاءة الذاتية وقدرته على التعبير عن أفكاره ومشاعره في البيئة المدرسية							
الرقم	العبرة	التطبيق الأول			التطبيق الثاني		
		نعم	أحيانا	لا	نعم	أحيانا	لا
01	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة؟	04	01	00	04	01	00
02	هل تسهم الألعاب الحركية في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين؟	05	00	00	05	00	00
03	هل تشجع الألعاب الحركية التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة؟	03	02	00	03	02	00
04	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على إتخاذ	05	00	00	05	00	00

						القرارات البسيطة داخل النشاط؟	
00			00		04	هل تسهم الألعاب الحركية في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه؟	05
00	02	03	00	02	03	هل تمكن الألعاب الحركية التلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد؟	06
00	00	05	00	01	04	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على المبادرة والمشاركة في الأنشطة الجماعية؟	07
01	01	03	00	01	03	هل تسهم الألعاب الحركية في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة؟	08
00	00	05	00	00	05	هل تساعد الألعاب الحركية التلميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف؟	09
00	01	04	00	01	04	هل تسهم الألعاب الحركية في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية؟	10

تحليل النتائج الإحصائية

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة:

العبارة	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عبارة 1	4.60	4.80	4.70	0.10
عبارة 2	4.40	4.60	4.50	0.10
عبارة 3	4.20	4.60	4.40	0.20
عبارة 4	4.40	4.40	4.40	0.00
عبارة 5	4.00	4.60	4.30	0.30
عبارة 6	4.20	4.40	4.30	0.10
عبارة 7	4.40	4.60	4.50	0.10
عبارة 8	4.20	4.60	4.40	0.20
عبارة 9	4.00	4.20	4.10	0.10
عبارة 10	4.00	4.40	4.20	0.20

2- إحصاءات التطبيق الأول والثاني:

متوسط التطبيق الأول 4.24:

الانحراف المعياري للتطبيق الأول 0.21:

متوسط التطبيق الثاني 4.52:

الانحراف المعياري للتطبيق الثاني 0.17:

3- معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين

معامل الارتباط $0.612 =$

المبحث الثالث: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1- تفسير نتائج البيانات الشخصية

من خلال المحور الثاني نستنتج أن:

أن فئة الشباب تمثل مورداً حيويًا يجب استغلاله بشكل أمثل. فقوتهم، شغفهم، وحبهم للإبداع يجعلهم محركاً أساسياً للعمل والابتكار. يجب على المؤسسات توفير البيئة المناسبة التي تمكنهم من توجيه هذه الطاقات نحو تحقيق الأهداف، بدلاً من إهدارها أو تهميشها. هذا يتطلب منحهم الفرص، وتوفير الدعم، وتشجيعهم على طرح أفكارهم وتنفيذها.

-أكد على أهمية فئة الخبرة كمرشدة ومكونة لفئة الشباب ذوي الخبرة القليلة. هذا التكامل يخلق توازناً في العطاء داخل المؤسسة. فالشباب يجلبون الحماس والأفكار الجديدة، بينما تقدم الخبرة التوجيه والحكمة اللازمة لتجنب الأخطاء وتوجيه الجهود بفعالية. هذا التفاعل

بين الجيلين يعود بمردودية إيجابية للمؤسسة، حيث يضمن استمرارية التعلم، وتناقل المعرفة، وتحقيق الأهداف بكفاءة أعلى.

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

المحور الثاني: التكيف الإجتماعي

من خلال المحور الثاني نستنتج أن:

لقد أظهرت النتائج بشكل واضح أن الأساتذة يؤكدون، وبنسب عالية في معظم الجوانب، على الدور الإيجابي والفعال لهذه الألعاب في تحسين التكيف الاجتماعي للتلاميذ. دعنا نستعرض أبرز النقاط التي تدعم هذه الفرضية:

- أكد الأساتذة أن الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على التعرف على زملاء جدد. كما أن منهم يرون أنها تعزز اللعب والتعاون بشكل أفضل، وهذا يشير إلى دورها الأساسي في بناء شبكة علاقات اجتماعية إيجابية.

- تساهم هذه الألعاب في تطوير مهارات حيوية مثل احترام آراء الزملاء وحل المشكلات بطريقة هادئة، هذه النسب، رغم أنها قد لا تكون مطلقة، إلا أنها تظل مرتفعة وتشير إلى مساهمة واضحة في صقل سلوكيات التفاعل الاجتماعي.

- الأساتذة الذين يرون أن التلميذ يشعر بأنه جزء من الفريق أثناء الأنشطة، تعكس الأثر العميق للبرامج في غرس الشعور بالانتماء، وهو ركيزة أساسية للتكيف الاجتماعي. إضافة إلى ذلك، فإن هناك من يؤكدون أن الألعاب الحركية تساهم في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه، مما يقلل من الحواجز النفسية في التفاعل.

- تساهم الألعاب في زيادة مشاركة التلميذ في الأنشطة داخل وخارج المدرسة والأساتذة يؤكدون أنها تجعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة، مما ينمي مهارات التواصل الفعال والمشاركة المجتمعية. القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح مما تعزز التفاعل الصحي مع الآخرين.

- يرى الأساتذة أن البرامج تساعد التلاميذ على اتخاذ القرارات البسيطة داخل النشاط، مما يساهم في تنمية الاستقلالية. والأهم من ذلك، فإن الأساتذة يؤكدون أن هذه الألعاب تساهم في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية، وتبرز الأثر الإيجابي المطلق في هذا الجانب، وهو عامل حاسم في التكيف الاجتماعي السليم.

- تساعد الألعاب الحركية التلاميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف، مما يشير إلى دورها في بناء المرونة النفسية التي تمكن التلميذ من التكيف مع المتغيرات الاجتماعية.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن الفرضية الأولى " الألعاب الحركية لها دور في تحسين التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية" قد تم تأكيدها بشكل قاطع. تُظهر الإجابات المستفيضة للأساتذة إيمانهم الراسخ بفعالية هذه الألعاب في بناء وتعزيز مجموعة واسعة من المهارات والسلوكيات الاجتماعية التي تُسهم في تكيف

التلاميذ داخل البيئة المدرسية وخارجها. إن النسب المرتفعة للإجابات بـ "نعم" في معظم الجوانب، وفي بعض الحالات النسبة المنعدمة للإجابات بـ "لا"، تُعزز هذا الاستنتاج.

3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المحور الثالث: تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير

من خلال المحور الثالث نستنتج أن:

التأثيرات العميقة الألعاب الحركية في بناء شخصية التلميذ: رؤية شاملة من الأساتذة تقدم النتائج المستخلصة من آراء الأساتذة تأكيداً قوياً ودلالات واضحة على الدور المحوري الذي تلعبه البرامج النفسية الرياضية في صقل شخصية التلميذ من جوانب متعددة. يتجاوز تأثير هذه البرامج مجرد الجانب البدني ليطال النمو النفسي، العاطفي، والاجتماعي بشكل مباشر وملحوس.

-يثبت تأكيد الأساتذة القوي أن هذه البرامج تعد ركيزة أساسية في بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ. إن تعزيز إحساسهم بالقدرة على تحقيق الإنجازات لا ينعكس فقط على أدائهم في الأنشطة الرياضية، بل يمتد تأثيره إيجاباً ليطال مشاركتهم وتحصيلهم الدراسي بشكل عام. هذا الربط بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي يؤكد على أن البرامج النفسية الرياضية ليست مجرد أنشطة ترفيهية، بل أدوات تعليمية فعالة.

-يبرز الأساتذة أن هذه البرامج لها دور حيوي في تطوير مهارات التواصل اللفظي لدى التلاميذ. من خلال توفير بيئة آمنة للتعبير عن ذواتهم وأفكارهم، تُعزز هذه تمكن الألعاب ثققتهم بأنفسهم في المواقف الاجتماعية والأكاديمية. هذا يشمل قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بصراحة ووضوح، مما يساهم بشكل كبير في تنمية الذكاء العاطفي ويعزز صحتهم النفسية والعاطفية. كما تمكنهم من التحدث أمام المجموعة دون تردد، ما يُبني مهارات العرض ويساعدهم على التعبير عن أنفسهم بطلاقة وثقة في المواقف الجماعية.

-يشير التأكيد المطلق من الأساتذة إلى أن الألعاب الحركية تلعب دوراً حيوياً في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى التلاميذ، حتى في أبسط صورها. هذه الفعالية تُظهر قدرة البرامج على بناء الاستقلالية والقدرة على الاختيار لدى الطلاب في بيئة آمنة وداعمة، مما يُعدهم لمواجهة التحديات واتخاذ القرارات في حياتهم اليومية.

-يبرز التأكيد القوي من الأساتذة الأثر الإيجابي لهذه الألعاب في بناء ثقة التلاميذ بأنفسهم عند التفاعل مع أقرانهم، مما يُعزز من قدرتهم على التواصل الاجتماعي والمشاركة الفعالة. كما تُساهم الأنشطة في تنمية روح المبادرة والاندماج لدى التلاميذ، مما يُعدهم بشكل جيد للمشاركة الفعالة في الحياة الجامعية وما بعدها. هذا يُسلط الضوء على دورها في تهيئة التلاميذ للبيئات الاجتماعية الأوسع.

-يشدد التأكيد القوي من الأساتذة على الأثر الإيجابي لهذه الألعاب في بناء الشجاعة والثقة بالنفس لدى التلاميذ، وتمكينهم من التكيف مع التحديات الجديدة في حياتهم المدرسية والشخصية. والأكثر أهمية، يُثبت التأكيد المطلق من الأساتذة الأثر الإيجابي والحيوي لهذه

البرامج في بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ وتعزيز نظرتهم الإيجابية لأنفسهم وقدراتهم، مما ينعكس بشكل إيجابي ومباشر على أدائهم العام وتفاعلهم في البيئة المدرسية.

4- الاستنتاج العام دراسة

من خلال دراستنا السابقة توصلنا الايجابية عن الفرضيات التي تم تقديمها في الإشكالية عن التساؤل الرئيسي وعن التساؤلات الفرعية ويمكن استخلاصها فيما يلي:

-بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها على ضوء الفرضيات الفرعية وتأكيد صحة هذه الأخيرة يمكننا تأكيد صدق وصحة الفرضية الرئيسية المتعلقة بدور الألعاب الحركية في اكتساب مؤشرات الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. وبعد تأكيد صحة الفرضية الرئيسية والفرضيات الفرعية يمكن الإجابة على تساؤلات الدراسة وإشكالية البحث بالإيجاب حيث أكدت النتائج أن:

- الألعاب الحركية لا تقتصر على تنمية الجانب البدني فحسب، بل تمتد لتساهم بشكل جوهري في تعزيز السعادة، بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات، تطوير القدرة على التعبير العاطفي، وغرس المرونة النفسية لمواجهة التحديات. هذا التأثير الشامل يؤكد على أهمية دمج هذه البرامج كجزء لا يتجزأ من المناهج التعليمية لدعم النمو النفسي الصحي للتلاميذ.

-يؤكدون أن التلميذ يشعر بالسعادة عند مشاركته في الألعاب الحركية مع زملائه. هذه النسبة المرتفعة تشير بوضوح إلى أن الأنشطة توفر بيئة ممتعة ومحفزة تساهم بشكل مباشر في تحسين الحالة المزاجية للتلاميذ وإحساسهم بالبهجة. السعادة هي مؤشر أساسي للصحة النفسية الجيدة، وهذا الدعم القوي من الأساتذة يؤكد مساهمة البرامج في هذا الجانب.

-أن الألعاب الحركية تساعد التلميذ على الشعور بالكفاءة والقدرة على النجاح في الأنشطة. هذا الشعور بالإنجاز والقدرة يعزز بشكل كبير من قيمة الذات لدى التلميذ ويقلل من مشاعر عدم الكفاءة التي قد تؤثر سلبًا على الصحة النفسية.

-أن الألعاب الحركية تساهم في تحسين تقدير التلميذ لذاته وقدراته الشخصية، الألعاب في بناء صورة ذاتية إيجابية ومستقرة، وهي ركيزة أساسية للصحة النفسية. ويشير إلى أن هذه الأنشطة لها تأثير مباشر وفعال في بناء نظرة إيجابية للتلميذ عن نفسه، وهي جوهر الثقة بالنفس

-أن الألعاب الحركية تشجع التلميذ على التعبير عن مشاعره بطريقة واضحة، هذه القدرة على التعبير الصحي عن مشاعرهم سواء كانت إيجابية أو سلبية، ضرورية لتجنب الكبت العاطفي الذي قد يؤدي إلى مشاكل نفسية.

- أن الألعاب الحركية تساهم في تعزيز قدرة التلميذ على التعبير عن أفكاره أمام الآخرين، هذا يُثبت أن الأنشطة توفر مساحة للتعبير اللفظي.

-أن الألعاب الحركية تعلم التلميذ تقبل الخسارة والفوز بروح طيبة. هذه المهارة حيوية لتنمية المرونة النفسية، حيث يتعلم التلميذ كيفية التعامل مع الإحباط والنكسات بطريقة صحية، وتجنب الشعور باليأس أو الغضب المفرط.

- أن الألعاب الحركية تساهم في بناء الشجاعة وتقليل القلق المرتبط بالمواقف غير المألوفة، مما يعزز من قدرة التلميذ على التكيف النفسي.
- أن الألعاب الحركية تساهم في زيادة شعور التلميذ بالثقة أثناء التعامل مع زملائه. هذا يدل على أن التفاعلات الاجتماعية في سياق الأنشطة الرياضية تعزز من ثقة التلميذ في قدرته على التفاعل الاجتماعي.
- أن هذه الألعاب الحركية تساعد التلاميذ على مواجهة المواقف الجديدة دون خوف. هذه القدرة على التغلب على القلق والخوف في البيئات غير المألوفة هي مؤشر قوي على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.
- أن الألعاب الحركية تمكن التلميذ من التحدث أمام المجموعة دون تردد، هذه النتيجة تُبرز دور البرامج في كسر حاجز الخوف من التحدث العلني وبناء مهارات العرض.
- أن البرامج تساهم في جعل التلميذ يعبر عن رأيه في المواقف المدرسية المختلفة تعد دليلاً قاطعاً على فعالية هذه البرامج في تعزيز حرية التعبير والمشاركة النشطة.
- للألعاب الحركية دوراً محورياً وفعالاً في تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، وذلك من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية. الأساتذة، الذين يتعاملون مباشرة مع التلاميذ ويلاحظون سلوكياتهم، يقدمون دليلاً قوياً على أن هذه البرامج تخلق بيئة داعمة تمكن التلاميذ من تطوير شخصياتهم، تعزيز ثقتهم بأنفسهم، والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح وفعالية أكبر.

خاتمة

الخاتمة:

في الختام، يظهر جلياً أن الألعاب الحركية ليست مجرد أدوات تكميلية، بل هي مكون أساسي وحيوي لإكتساب الصحة النفسية للأفراد في مختلف جوانب حياتهم. إنها تقدم نهجاً منظماً وشاملاً للتعامل مع التحديات النفسية، وتطوير المهارات الحياتية، وتعزيز الرفاهية الشاملة. لقد أوضحت هذه البرامج قدرتها على:

-تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة لمواجهة ضغوط الحياة اليومية، سواء كانت أكاديمية، مهنية، اجتماعية، أو شخصية، من خلال تقنيات إدارة التوتر، حل المشكلات، والتفكير الإيجابي.

-تعزيز المرونة النفسي (Resilience) ، مما يمكّن الأفراد من التعافي من النكسات والصعوبات، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو والتعلم.

-بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات، مما يسهم في تطوير شخصيات قوية قادرة على تحقيق أهدافها والشعور بالرضا عن الذات.

-تحسين جودة العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال، وهو ما ينعكس إيجاباً على دعم الفرد في بيئته المحيطة.

-الكشف المبكر عن المشكلات النفسية وتقديم الدعم المناسب، مما يقلل من تفاقم هذه المشكلات ويسرع من عملية التعافي.

إن الاهتمام بتطوير هذه الألعاب الحركية، وتعميمها، وجعلها في متناول الجميع، يُعد خطوة أساسية نحو بناء مجتمعات أكثر صحة نفسية، وأفراد أكثر قوة وقدرة على تحقيق ذواتهم والمساهمة بفعالية في بناء مستقبل أفضل.

قائمة مصادر ومراجع

قائمة مصادر والمراجع:

- جميل محمود (1993) تحت عنوان: " الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصغار والخامس والسادس في المرحلة الابتدائية" - عبد الحميد شرف ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000،
- محمد جواد محمد الخطيب تحت عنوان: مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا باستخدام أساليب اللعب فن - دراما"، تحت إشراف الدكتور: " عاطف عثمان الأغا، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الإسلامية غزة، سنة 2007
- أحمد رافع وعلوان رفيق، "الصحة النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، في مجلة علوم الرياضة والتدريب، 2019المجلد 03، العدد 05،
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الصحة النفسية: منظور جديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.2015.
- أحمد محمد عبد الخالق، دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية، المكتبة الأنجلو-مصرية، القاهرة، 2016،
- الحشوش، خالد محمود، طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2012.
- الخولي، امين انور، أصول التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001،
- الرواشدي، منهج البحث التربوي رؤية مبسطة الكويت: دار الكتاب الحديث، 2000.
- الزوبعي، عبد الجليل واخران، علم نفس الطفل، ط 15، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية، العراق، 2001،
- السيد، خالد عبد الرزاق، فاعلية استخدام انواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتنمية 2001، العدد (3)، المجلد (1) المجلس العربي للطفولة والتنمية.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد. علم النفس التعليمي. بيروت: دار الرتب الجامعية. 2000
- المرسي، حورية مرسي. طرق التدريس. القاهرة: دار المعارف، 1972
- بسنت محمد مصطفى، أبعاد السلوك الصحي المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين: رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في قسم علم النفس، جامعة القاهرة، 2014،
- بلحسين رحوي، عباسية، النظام التعليمي الابتدائي بين النظري والتطبيقي رسالة دكتوراه في علم الاجتماع التربوي، جامعة السانوية وهران، 2012.

- بلقيس، احمد، ومرعي، توفيق، الميسر في سيكولوجية اللعب، ط1، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان 1982.
- بن شريك عمر وشنيخر عبد الرحمان، مقترح نموذج نظري للصحة النفسية في مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد العاشر - العدد الرابع، 2017،
- حسن محمد، طفل ما قبل المدرسة الابتدائية، دراسات وبحوث تربوية، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1986.
- حكيم، عبد الحميد بن عبد المجيد، نظام التعليم وسياسته، ط01، القاهرة، مصر: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2012.
- حنورة، احمد حسن وعباس، شفيق إبراهيم، ألعاب الطفل ما قبل المدرسة، بيروت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. الخوالدة، 1996.
- خطاب، محمد عادل، الألعاب الريفية الشعبية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1964.
- خولي: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط2، دار الفكر، عمان،
- دراسة فاطمة حنفي محمود، تحت عنوان: " إعداد برنامج للعب الجماعي لخفض السلوك العدوانى لدى أطفال ما قبل المدرسة"، تحت إشراف الدكتور: احمد محمود، بجامعة العراق - كلية علم التربية تخصص علم النفس، العراق، سنة 1993
- دراسة محمد جواد محمد الخطيب تحت عنوان: مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا باستخدام أساليب اللعب فن - دراما "، تحت إشراف الدكتور: " عاطف عثمان الأغا، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الإسلامية غزة، سنة 2007
- رحيم يونس كرو الغزاوي، منهج البحث العلمي عمان - الاردن: دار دجلة، ط 1، 2008،
- سعادات محمود فتوح محمد. برنامج صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية، ط2، القاهرة، مصر: عالم الكتب، 2013،
- سعيد بحير، الصحة النفسية واضطرابات الشخصية، ط 01 دار نشر طوب بريس، الرباط، 2005،
- سلامة، فضل. سيكولوجية اللعب عند الأطفال. الأردن: دار أسامة، 2006.
- سمية أحمد الجمال، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، في مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد 78، مصر، 2013.
- صالح، كامل عبد المنعم والتكريتي، وديع ياسين، الألعاب الصغيرة جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1981
- طه عبد العظيم حسين، الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال، دار الجامعة الجديدة، 2010،

- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، ط 04 مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.1952،
- عبد اللطيف مدحت عبد الحميد، الصحة النفسية والتفوق الدراسي دار المعرفة الجامعية القاهرة 2013.
- عدس، محمد عبد الرحيم، ومصالح، عدنان عارف، رياض الأطفال، ط1، الكلية العربية، عمان، 1980.
- عدنان الزهراء، مؤشرات النجاح في التعليم الثانوي الفعالية والكفاءة دراسة مقارنة بين المؤسسات الناجحة والأقل نجاحا في وهران مذكرة ماجستير، جامعة وهران 2011،
- عذاري جعفر حسن الكندري، "قائمة تقدير الصحة النفسية للأطفال من 06 سنوات إلى 12 سنة"، في: المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 2021المجلد 09-العدد 02،
- عضاضة، أحمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، بيروت، لبنان: مؤسسة الشرق الأوسط، 1962،
- عفراء إبراهيم خليل العبيدي، "الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد"، في المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 2019العدد 10،
- علاء الدين كفاي، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار الفكر، عمان 2012،
- علاوي. محمد. حراك راتب أ.ك. (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي القاهرة: دار الفكر العربي،
- فرانسوا كلوتيه، الصحة النفسية، تر. جميل ثابت وميشال أبي، فاضل المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.1992،
- فلانة إبراهيم محمود، العملية التربوية في المدرسة الابتدائية، أهدافها ووسائلها وتقييمها، طابع الصفا، مكة، 1450.
- مجيد، ريسان خريبط، العاب الحركة. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2000
- محمد إبراهيم السفاسفة وأحمد عبد الحلیم عربيات (2009)، مبادئ الصحة النفسية والمدرسية، الطبعة الأولى، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان. 2009.
- محمد السيد حسين بوبكر، مؤشرات الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف في مجلة الإرشاد النفسي العدد 41 مركز الإرشاد النفسي.2009،
- محمد حامد زهران: الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، ط1 القاهرة، عالم الكتب 2000
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1999،

- مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنتاج الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، مذكرة ماجستير، جامعة أم القرى. 2012،
- منتصر كمال الدين محمد موسى، الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية: دراسة حالة ولايتي النيل الأبيض وسنار، في: المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي، 2013،
- وزارة التربية الوطنية النظام التربوي الجزائري المبادئ الأهداف العامة للتربية والتنظيم، الجزائر، <https://www.education.gov.dz> تاريخ التصفح 26/05/2025
- ياسر نظام مجيد سعيد، بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منيسوتا المتعدد الأوجه M.M.P.I، أطروحة دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة بغداد 2003،
- Graft. A (2010) ; Creativity across primary Guriguulum, Routledge, London
- www.childrenliterature.com يحيى، رافع (2003). التعلم باللعب، موقع أدب الأطفال)
- سماره، عزيز وآخرون. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن 1989

ملاحق

Âge	Répétition	%Pourcentage
Moins de 20 ans	00	00
De 21 à moins de 30 ans	06	%24
De 31 à moins de 40 ans	14	%56
41 ans et plus	05	%20
Total	25	%100

Expérience	Répétition	Pourcentage%
Moins de 5 ans	05	%20
De 6 à moins de 10 ans	17	%68
De 11 à moins de 15 ans	03	%12
16 ans et plus	00	%00
Total	25	%100

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
%100	25	%00	00	%20	06	%70	19	

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
%100	25	%00	00	%08	02	%92	23	

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
%100	25	%00	00	%04	01	%96	24	

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	16%	04	84%	21	

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	20%	05	80%	20	

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	02%	03	88%	22	

100%	25	00%	00	04%	01	96%	24	15) Les jeux moteurs contribuent-ils à accroître le sentiment de confiance de l'élève dans ses relations avec ses collègues ?
------	----	-----	----	-----	----	-----	----	---

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	08%	02	92%	23	16) Les jeux moteurs permettent-ils à un élève de parler devant le groupe sans hésitation ?

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	00%	00	100%	25	17) Les jeux moteurs aident-ils les étudiants à prendre des initiatives et à participer aux activités universitaires ?

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	08%	02	32%	08	60%	15	18) Les jeux moteurs aident-ils les élèves à exprimer leurs opinions dans différentes situations scolaires ?

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	20%	05	80%	20	19) Les jeux moteurs aident-ils les élèves à affronter de nouvelles situations sans peur ?

Total		Non		Parfois		Oui		
Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	Pourcentage%	Répétition	
100%	25	00%	00	16%	04	84%	21	Les jeux moteurs (20 contribuent-ils à améliorer l'estime de soi et les capacités ? personnelles de l'élève