

دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية من وجهة نظر المرشد النفسي بمدينة درنة

أ. أسماء المبروك الجربي أ. حواء فضل الله بوشيبية

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي المدرسي، الصحة النفسية، المرشد النفسي.

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المرشد النفسي المدرسي، وتحددت مشكلة البحث في التساؤل الآتية: ما دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية. ولتحقيق هدف البحث اتبعت المنهج . المنهج الوصفي المسحي، وقد تكونت عينة البحث من المرشد النفسي بمدارس المرحلة الابتدائية بمدينة درنة، والبالغ عدده (57) وقد توصلت إلى نتائج التالية أن النشاط المدرسي دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية عند التلاميذ، وعلى الأساتذة والمربين والمعلمين في هذا المجال أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي المتمثلة في بناء شخصية متوازنة ومتكاملة نفسيا و اجتماعيا و بدنيا، كما يسهم النشاط البدني الرياضي اسهاما كبيرا في عملية الشعور والتعبير عن الانفعالات الداخلية و تطوير عواطف التلاميذ عن طريف الترويح و التنفيس عن مشاعرهم.

مقدمة:

تعد الأنشطة البدنية والرياضية من أكثر الوسائل التربوية فعالية في تحقيق النمو البدني و تهذيب النفوس وتعديل السلوك , و كذلك صقل المواهب الرياضية , وإعداد الشخصية السوية المتزنة التي تجمع بين العقل و الروح و البدن , و نعني بالنشاط البدني الرياضي العمل على تعميق المفهوم الأمثل للرياضة و تقوية الجسم و كفاية فعاليته عن طريق مزاوله النشاط الرياضي و اكتشاف المواهب داخل المؤسسات التربوية.(بن حضري،56:2019).

ولقد بينت بعض النظريات السيكولوجية أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في تحقيق الصحة النفسية و عنصرها ما في تكوين الشخصية الناضجة , السوية و يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية بغرض تحقيق الصحة النفسية و من بين النظريات التي جاءت على هذا النحو النظرية التنفسية لرائدها "أرسطو" (الذي يرى أن اللعب كالتمثيل منفذ للتنفيس عن الانفعالات المحبوسة , و أن اللعب يساعد الإنسان على التخفيف مما يعاينه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة (حسن:2019،47).

كما أن ممارسة الرياضة تربيته الفرد على الجرأة و الثقة بالنفس. و التحمل و الإخلاص , وينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكوف التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي الايجابي.

مشكلة البحث:

أن للأنشطة الرياضية المدرسي أثرا فعالاً في عملية التربية، وهي تفوق أحياناً أثر التعليم في حجات الدراسة، ويرجع ذلك إلى خصائص الأنشطة الرياضية التي لا تتوافر بنفس القدر لتعلم المواد الدراسية، وذلك لأن الطالب عنصر فعال في اختيار لون النشاط الرياضي الذي يشترك فيه، وفي وضع خطة العمل وتنفيذها، مما يهيئ فرص تعلم المبادرة وتقلد أدوار القيادة، والتبعية، وتوجيه الذات. ومن هذا المنطلق جاءت مشكلة البحث في التساؤل التالي:

. ما دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية.

أهمية البحث:

يكتسب البحث أهمية من بيان دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

كما يعتبر هذا البحث إضافة إلى المكتبات بما يقدمه من بيانات ونتائج تبين أهمية ودور النشاط الرياضي المدرسي علي الصحة النفسية لتلاميذ.

ومن خلل هذه البحث أيضا نحاول جاهدين أن نبرز حقيقة النشاط البدني الرياضي المدرسي على أنه لا يهتم بالبدن فقط بل يتعدى إلى تنمية عدة جوانب شخصية، نفسية، اجتماعية، تربوية وغيرها.

أهداف البحث:

يهدف ابحت الحالي الي التعرف علي دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المرشد النفسي.

حدود البحث:

حدود زمنية: العام الدراسي 2022/2023

حدود مكنية: مدارس المرحلة الابتدائية في مدينة درنة وضواحيها.

حدود بشرية: المرشد النفسي.

حدود موضوعية: دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية

مصطلحات البحث:

الصحة النفسية: تعريف **بوهيم** هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته. (الخالدي:2009:31).

تعريف كيلا ندر: الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة. (الخالدي:2009:31).

النشاط الرياضي المدرسي. وهو المصطلح الذي تستخدمه وزارات التربية، ويقصد به تلك البرامج التي تهتم بالمتعلم، وتعنى بما يبذله من جهد عقلي أو بدني في ممارسة أنواع النشاط التي تتناسب مع قدراته وميوله واهتماماته داخل المدرسة وخارجها، بحيث يساعد ذلك على إثراء الخبرة واكتساب مهارات معينة واتجاهات مرغوبة تؤدي إلى تنمية شخصية المتعلم من جميع جوانبها، بما يخدم مطالب النمو ومتطلبات تقدم المجتمع ورفقيه. (أبو عبد الله، 2014:22). وعرفه راتب (2003) هو تلك الأنشطة والحركات التي تتميز باستخدام العضلات بغرض الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية أو زيادتها

المرشد النفسي: عرفتها الرابطة الأمريكية لعلم النفس بأنه "تلك الخدمة التي تهدف إلى مساعدة الطلاب على اكتساب وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين المواقف مع مطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة واكتساب العديد من القدرات وحل المشكلات واتخاذ القرارات. (البيلاوي، عبد الحميد، 2005). وعرفته الرابطة الأمريكية للمرشدين بأنه هو الشخص المهني الذي يقع عليه عبء مساعدة كل الطلبة ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل. (القذافي، 1997).

الدراسات سابقة:

دراسة بن عقيلة (2001) بعنوان (النشاط البدني الرياضي على مستوى الطور الأول والثاني لمرحلة التعليم الأساسي ومدى انعكاسه على البعد النفسي التربوي)، وهدفت إلى تعرف على نشاط التربية البدنية في المدرسة الابتدائية الجزائرية ببعده النفسي التربوي في ضوء الإطار الاجتماعي الثقافي المؤسسي، أما مشكلة البحث فكانت التالية: إذا كان فعلاً للتربية البدنية والرياضية مكانة في النظام التربوي الوطني، وإذا سلمنا بوضوح صياغة الأهداف التربوية العامة المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتطور الأول والثاني، فهل هذا يعني أنه بإمكان المعلم تحقيقها في الميدان. هل الطموح على مستوى النصوص التشريعية وتأويلها بالمعنى الموجود في منهاج التربية البدنية في التطور الأول والثاني من التعليم الأساسي أعطت نتائج إيجابية فيما يخص العملية التعليمية.

دراسة بن ديلمى رحمة، العمراري خوله، غناي فاطمة، حميدي نجوى (2009) بعنوان (دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط)، وهدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من تلاميذ ببعض مدارس ولاية أم البواقي، وتوصلت النتائج إلى التربية

البدنية والرياضية تلعب دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

دراسة الحاج قادري (2011) بعنوان (واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ)، والتي هدفت إلى استكشاف وتحليل واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وكيف يؤثر ذلك على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ ومن أجل ذلك وضع الفرضية العامة التالية أن الواقع الحالي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي في حصة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب و حاجات النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية و قد توصل إلى النتائج التالية :- أن حصة التربية البدنية هي المتنفس الوحيد خارج القسم فأغلب المعلمين اقروا على أن مادة التربية البدنية والرياضية ضرورية في الطور الابتدائي .- أن ممارسة التربية البدنية لا تحضي بالاهتمام في هذا المستوى رغم القوانين الملحة على إلزاميتها .- أن التلميذ غالبا ما يكون متلهفا لكل فرصة يجد فيها مجالا واسعا لتعبير عن قدراته وطاقاته واللعب بنوع من الحرية خاصة وسط زملائه وأمام معلميه و هو ما تعكسه النسب المتواصل إليها -مدى ميول التلاميذ للرياضة الجماعية على حساب الرياضة الفردية.

دراسة بلال حميدو وآخرون سنة (2012) بعنوان (دور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 إلى 17 سنة)، والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التربية البدنية و دورها في تنمية التوافق الاجتماعي و النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي وفرض أن للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث خلص الباحثون إلى النتيجة التالية: أن أنشطة التربية البدنية و الرياضية لها اثر كبير في تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للرياضة عكس التلاميذ غير الممارسين للرياضة .

دراسة Stewart A 2023 بعنوان (تحسين تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والرفاهية: اجماع مشترك من الطب الرياضي الأسترالي وجمعية علم النفس الأسترالية)، هدفت إلى توفير التوجيه والإرشادات للممارسين حول طرق التي يمكن من خلالها تعزيز النشاط البدني لتحقيق أقصى قدر من الفوائد للصحة النفسية، وتكونت العينة من أعضاء ذوى الخبرة في النشاط البدني والصحة النفسية، وتوصلت إلى توصيات لتحسين الصحة النفسية ويتم توجيه اختيار النشاط بالعوامل المرتبطة بدلا من النوع المرتبط بالالتزام والمتعة المعلمون او المدربون النشاط يقدمون جلسات نشاط بدني منظمة باستخدام اسلوب يلبي حاجات الأفراد الأساسية، والمشاركون في النشاط البدني مع الآخرين الذي يقدمون الدعم الإيجابي وتجعل الأفراد يشعرون بالقيم والتقدير .

تعقيب لي الدراسات السابقة:

من حيث الاهداف: دراسة بن عقيلة (2001) هدفت إلى تعرف على نشاط التربية البدنية في المدرسة الابتدائية الجزائرية ببعده النفسي التربوي في ضوء الإطار الاجتماعي الثقافي المؤسساتي، أما دراسة بن ديلمي رحمة ، العمراوي خوله، غناي فاطمة، حميدي نجوى(2009) فهذه إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة، أما دراسة الحاج قادري (2011) فهذه إلى استكشاف وتحليل واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وكيف يؤثر ذلك على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ ومن أجل ذلك وضع الفرضية العامة التالية أن الواقع الحالي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي في حصة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب و حاجات النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية،

أما دراسة بلال حميدو وآخرون سنة، (2012) والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التربية البدنية و دورها في تنمية التوافق الاجتماعي و النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة Stewart A 2023 هدفت إلى توفير التوجيه والإرشادات للممارسين حول طرق التي يمكن من خلالها تعزيز النشاط البدني لتحقيق أقصى قدر من الفوائد للصحة النفسية.

من حيث المنهج: استخدم المنهج الوصفي في أغلب الدراسات، أما دراسة بلال حميدو وآخرون سنة (2012) فستخدم المنهج التجريبي، دراسة Stewart A 2023 اتباع البرتوكول استخدم تقرير الاجماع الإكلينيكي.

من حيث النتائج: دراسة بن عقيلة (2001) توصلت إلى أنه بإمكان المعلم تحقيقها في الميدان على مستوى النصوص التشريعية وتأويلها بالمعنى الموجود في منهاج التربية البدنية في للطور الأول والثاني من التعليم الأساسي أعطت نتائج إيجابية فيما يخص العملية التعليمية، أما دراسة بن ديلمي رحمة ، العمراوي خوله، غناي فاطمة، حميدي نجوى(2009) توصلت النتائج إلى التربية البدنية والرياضية تلعب دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، و دراسة الحاج قادري (2011) توصلت إلى أن حصة التربية البدنية هي المتنفس الوحيد خارج القسم فأغلب المعلمين اقرروا على أن مادة التربية البدنية والرياضية ضرورية في الطور الابتدائي .- أن ممارسة التربية البدنية لا تحضي بالاهتمام في هذا المستوى رغم القوانين الملحة على الزاميتها. - أن التلميذ غالبا ما يكون متلهفا لكل فرصة يجد فيها مجالا واسعا لتعبير عن قدراته وطاقاته واللعب بنوع من الحرية خاصة وسط زملائه وأمام معلميه و هو ما تعكسه النسب المتواصل إليها -مدى ميول التلاميذ للرياضة الجماعية على حساب الرياضة الفردية، أما دراسة بلال حميدو وآخرون سنة (2012) أن أنشطة التربية البدنية و الرياضية لها اثر كبير في تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للرياضة عكس التلاميذ غير الممارسين للرياضة، دراسة Stewart A 2023 وتوصلت إلى توصيات لتحسين الصحة النفسية ويتم توجيه اختيار النشاط بالعوامل المرتبطة بدلا من النوع المرتبط بالالتزام والمتعة المعلمون او المدربون النشاط يقدمون جلسات نشاط بدني منظمة باستخدام اسلوب يلي حاجات الأفراد الأساسية، والمشاركين في النشاط البدني مع الآخرين الذي يقدمون الدعم الإيجابي وتجعل الأفراد يشعرون بالقيم والتقدير.

الإطار النظري:

المحور الأول: الصحة النفسية:

تعريف الصحة النفسية:

ويعرفها " عبد الغني " بأنها التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية.(عبد الغني:2000،33). ويعرفه فوزي جبل على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي و الذي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه و بيئته ومتسماً بالاتزان الانفعالي و أن يشعر بالسعادة و الرضا و لديه القدرة على تحقيق ذاته، ويصنع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته و قدراته، وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في امثل صورة ممكنة.(الداهري:2005،29).

النظريات المفسرة للصحة النفسية:

المدرسة التحليلية:

يرى (فرويد) إن الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو ذلك الشخص القادر على منح الحب و العمل المنتج عموماً، وتمثل الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بث مطالب اللهو و الأنا الأعلى، ويضيف بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية لأنه في صراع دائماً بين محتويات اللهو و مطالب الواقع، كما أكد أيضاً على دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية. (عبد الغني، 2004:14). وعرفها العنابي بأنه القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباته. (العنابي، 2000: 18).

المدرسة الإنسانية :

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته وتحقيقاً كاملاً و يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ومن رواد هذه المدرسة نجد " أبراهام ماسلو " و " كارل روجرز " فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال :

يرى " ماسلو " أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية و الحاجة إلى الأمن والسلامة فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندما سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات الذي يعد الغاية العظمى في هرم " ماسلو " وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة.

بينما يرى " روجرز " وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا ، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. (حجازي، 2000: 41).

النظرية السلوكية:

رفضت هذه النظرية تفسيرات نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في جملة متعلم، بما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية كاجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبة، ويكوف العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب لو التعاسة كالحزن والألم. (الهيتي، 2021:93-96)

المحور الثاني: النشاط الرياضي المدرسي:

تعريف النشاط الرياضي المدرسي:

اصطلاحاً: هي اشتراك الفرد في كل نشاط بدني له خاصية الألعاب ، ويمارس بصفة فردية أو مع الآخرين كما يجب إتباع اللوائح كالقواعد كالقوانين التي تنظم تلك الألعاب من خلالها يتم اكتساب القدرات البدنية والمعرفية والاتجاهات المخالفة. (الخولي، 2001:31). كما يرى Williams brownel Vernier 6 أن الممارسة الرياضية هيا عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسة لهذا

النشاط.(بيسوني، الشاطي، 1992:30). هو تلك الأنشطة والحركات التي تتميز باستخدام العضلات بغرض الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية أو زيادته.(راتب، 2003:29)

أهمية الرياضة المدرسية:

النهوض بالتربية البدنية والرياضية داخل مؤسسات التعليمية.

تحقيق الترابط بين أكبر عدد من التلاميذ.

إكساب الطالب مهارات بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية تتناسب مع نموهم.

الكشف عن المهارات والمواهب والعمل على تنميتها.

الحرية في اختيار النشاط الرياضي حسب ميولهم ورغباتهم.(خطابية، 2000:43).

أهداف النشاط المدرسي:

اكتشاف مواهب التلاميذ والعمل على تنميتها وتوجيهها الاتجاه السليم، وتقوية العاطفة الدينية، واستغلال الطاقات

والتعود على عادات حميدة وفضائل وقيم عالية، كما تعمل على ربط المادة الدراسية والمعارف التي يتلقاها

التلاميذ بالحياة العملية، وتزويدهم بالمهارات والقدرات الفكرية والجسدية.(سالم، 2002:4).

تنمية المهارات المعرفية لدى التلاميذ، فمن خلال اشتراكهم في مواقف النشاط يتم استغلال كافة طاقاتهم

ومهاراتهم .يبحث في نفوس التلاميذ روح الجماعة والتنافس الخلاق، ويساعد على قضاء وقت الفراغ بطريقة نافعة

ومفيدة، ويُعوّدهم على تقبل النقد الموجه إليهم من الآخرين.

العمل على خفض الشعور بالعزلة ويدفع التلاميذ إلى المشاركة الجماعية والتكيف مع الآخرين، وينمي قوة الإرادة

والاعتماد على النفس.

تنمية الصفات اللازمة للمواطن الصالح في المجتمع؛ فالنشاط الذي يشارك فيه التلاميذ يتيح لهم فرصة لتحمل

المسؤولية والتخطيط والتنفيذ والتقويم وتشكيل الجماعات، وتقسيم العمل وإعطاء التوجيهات والالتزام بالمسؤوليات

وممارسة الحقوق والواجبات، وفي هذا فرصة حقيقية لممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة والتدريب عليه.

مساعدة التلميذ على الإحاطة بالخطوات العامة للمناخ الذي يعيشه من أحداث داخلية وخارجية حتى لا يعيش

بمعزل عما يجري حوله، خاصة في عصر التقدم الهائل في وسائل الاتصال والأقمار الصناعية الذي جعل العالم

قرية صغيرة.

تنمية وتطوير حاسة التنوق الفني والجمالي للفنون والآداب والموسيقى لدى التلاميذ وإثراء خيالهم ببطولات

حقيقية(محبوب، 2005:27).

الكشف عن القدرات الإبداعية للتلاميذ، وتنمية مواهبهم الكتابية والشعرية والعلمية وغيرها (الأحمدي، 2003:59).

النظريات المفسرة لنشاط البدني الرياضي :

نظرية الطاقة الزائدة:

ظهرت في أواخر القرن الماضي ووضع أساسها (شيلر) و(الفيلسوف) (بربرت سبنسر) وترى إن مهمة اللعب

التخلص من الطاقة الزائدة , أي أن الإنسان و الحيوان إذا توافرت لديه طاقة تزيد على ما يحتاجه منها للعمل

الجدي فانه يستعمل هذه الطاقة في اللعب ودليل ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار . لأن الصغار لديهم من

يرعاهم فليدهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب.

النظرية الإعدادية :

ويرى صاحب النظرية (كارول غروس) أن اللعب للكائن الحي وهو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يدرن الأعضاء ويعددها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل ومن أدلة هذه النظرية أن الطفل الصغير الذي يركض و يتزحلق ويفكك الأشياء ثم يقذف بها فهو يتدرب على العمل الجدي في المستقبل ، ويرى كارل أن لعب الإنسان يؤدي إلى كسب المهارة و الفهم و الشعور بالقدرة وهي أساس النمو الصحيح ، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيدا و أعماله في المستقبل أكثر أهمية و اتساعا ، ومنها كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه.(حسين،2019:46).

منهج البحث:

في ضوء أهداف البحث وأسئلته تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه: "المحاولة البحثية المنظمة لوصف وتحليل الوضع الراهن لظاهرة معينة؛ باستخدام المعلومات الكمية والكيفية المناسبة التي تؤدي إلى فهم طبيعتها ثم صياغة استنتاجات علمية تساعد على كشف الغموض المحيط بها والذي يقود بدوره إلى حل المعضلة المتعلقة بهذه الظاهرة".

عينة البحث:

يقصد بالعينة انموذجاً يشكل جانبا او جزء من وحدات المجتمع المعني بالبحث تكون مماثلة له، اذ تحمل صفاته المشتركة، وهذا الانموذج او الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي(قندلجي والسامرائي،2009:225)، حيث تكونت عينة البحث من جميع المرشدين والمرشحات النفسي في المدارس الابتدائية في مدينة درنة، والبالغ عددهن (75) مرشد ومرشدة نفسية

أداة البحث:

تعتبر أداة البحث من أهم الأدوات التي يستخدمها الباحث في دراسته، والتي تساعد في إيجاد الحلول لموضوع الدراسة. وفي بحثنا هذا اعتمدنا على الاستبيان كأداة للبحث . ويعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل جمع المعلومات، "وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة بعضها ببعض، بغرض تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الباحث". (المحمدي، 2019 : 126).

حيث تم الاعتماد في هذا البحث علي أداة من أدوات البحث العلمي وهي الاستبانة وهي من اعداد الباحثتان، ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد استبانة تضم مجموعة من الفقرات وحسب الخطوات التالية:

الاطلاع على الدراسات والأدبيات المتعلقة بالرياضة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ المدارس. للاسترشاد بها في بناء الاستبانة.

صياغة فقرات المقياس بشكل يصف دور النشاط الرياضي المدرسي وقد احتوى المقياس في صيغته الأولية علي (20) فقرة.

صدق الاداة:

لتحقق من صدق أداة البحث تم عرض الأداة من خلال عرضها في صورتها الأولية على المختصين في علم النفس والإرشاد والعلاج النفسي، وقد تم الأخذ بأراء المحكمين بالحذف، والإضافة، حتي توصلنا إلى الاستبانة في صورتها النهائية.

ثبات الاداة:

ثبات يعني ان الاستبانة تعطي نفس النتائج اذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، وهناك عدة طرق لإيجاد الثبات فقد اختارت الباحثتان طريقة في تحديد الثبات فقد تم اجراء الاختبار على عينة من (5) مرشحات وحساب النتائج وبعد مرور فترة أسبوعين تم إعادة الاختبار على نفس العينة وحساب النتائج في المرة الثانية ثم بعدها قام الباحثتان بحساب معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الارتباط (0.91) مما دل على ثبات المقياس.

المعالجات الاحصائية:

جدول (1) المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات أداة البحث وترتيبها (ن = 57)

ر. م	الفقرات	الحسابي المتوسط	المعياري المعياري	التكرار	الوسيط	الرتبة
1	الالعاب الرياضية التنافسية الترويحية لها دور في تنمية الجانب النفسي عند التلاميذ.	3.7017	0.5333	4	4	2
2	ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من التوتر والقلق لدى التلاميذ.	3.157	0.6488	3	3	16
3	يزيد ممارسة النشاط الرياضي من التركيز والانتباه عند التلاميذ	2.7543	0.7387	2	3	21
4	تزداد الثقة بالنفس عند التلاميذ بعد ممارسة النشاط الرياضي.	3.1929	0.833	4	3	12
5	يشعر التلاميذ بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط الرياضي	3.7192	0.4533	4	4	1
6	يعدل النشاط الرياضي من سلوكيات والتلاميذ	3.3337	0.690	4	3	6
7	يخفف النشاط البدني الرياضي من حدة الضغوط لدى التلاميذ	3.017	0.7674	3	3	18
8	يقلل النشاط الرياضي من السلوكيات العدوانية بين التلاميذ	2.736	0.720	3	3	22
9	ممارسة النشاط الرياضي دور في تحسين نفسية التلاميذ.	3.157	0.840	4	3	17
10	المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور في تحقيق لنمو النفسي	3.192	0.833	4	3	13
11	يمكنكم فهم حالة النفسية للتلاميذ اثناء اداء النشاط الرياضي والتعامل معه.	3.157	0.6488	4	3	14
12	اعطاء مسؤوليات للتلاميذ في تسيير الحصة يساهم في نموه النفسي.	3.578	0.498	4	4	4
13	يلاحظ تغير في سلوكيات التلاميذ بعد النشاط الرياضي.	3.2982	0.706	4	3	9
14	ممارسة النشاط الرياضي يساعد التلاميذ في الاندماج مع زملائه.	3.157	0.840	4	3	15

1	5	يساعد النشاط التلاميذ على التخلص من الخجل والانطواء.	3.333	0.690	4	3	7
1	6	ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من قلق و ضغوط الدراسة عند التلاميذ	3.263	0.720	3	3	10
1	7	ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على التخلص من الخوف	3.245	0.714	2	3	11
1	8	التركز على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية و الرياضية.	3.561	0.535	4	4	5
1	9	ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ.	2.982	0.767	3	3	19
2	0	ممارسة الأنشطة المختلفة تمكن التلميذ من ادراك مكانته الاجتماعية.	2.842	0.648	3	3	20
2	1	الالعاب الجماعية المختلفة تساعد التلميذ على تكوين صداقات جديدة.	3.596	0.494	4	4	3
2	2	ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الاندماج داخل الجماعات.	3.315	0.711	4	3	8
		المجموع	3.240	0.183	4	3	

يتضح من الجدول السابق أن الاتجاه العام لاستجابات عينة الدراسة حول أداة البحث كانت في العموم مرتفعة، فقد جاءت بمتوسط حسابي عام 3.240، ودرجة انحراف معياري 0.183، أما على مستوى الفقرات الواردة في أداة الدراسة فكانت كما يلي:

الفقرة رقم (1،5،12،18،6،15،22،13،16،17،4) حلت بدرجة مرتفعة والتي نصت علي "يشعر التلاميذ بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط الرياضي"، في حين احتلت الفقرة رقم (4) أحتلت المرتبة الأخيرة في فئة المرتفعة والتي نصت على "يزيد ممارسة النشاط الرياضي من التركيز والانتباه عند التلاميذ".

الفقرات رقم (7،9،2،14،11،10) حلت بدرجة متوسطة على التوالي. حيث احتلت الفقرة رقم (10) المرتبة الأولى، والتي نصت على "المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور في تحقيق لنمو النفسي"، في حين أن الفقرة رقم (7) حلت أخيرة والتي نصت على "يخفف النشاط البدني الرياضي من حدة الضغوط لدي التلاميذ".

الفقرات رقم (19،20،3،8) حلت بدرجة منخفضة علي التوالي: حيث احتلت الفقرة رقم (19) المرتبة الأولى، والتي نصت على "ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ"، في حين أن الفقرة رقم (8) حلت أخيرة والتي نصت على "ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ".

مناقشة النتائج:

هدف البحث الى تعرف علي دور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المرشد النفسي.

وقد أسفر البحث عن النتائج التالية:

أن النشاط المدرسي دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية عند التلاميذ.
فعلى الأساتذة و المربين و المعلمين في هذا المجال أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي المتمثلة في بناء شخصية متوازنة و متكاملة نفسيا و اجتماعيا و بدنيا.
يسهم النشاط البدني الرياضي اسهاما كبيرا في عملية الشعور والتعبير عن الانفعالات الداخلية و تطوير عواطف التلاميذ عن طريق الترويح و التنفيس عن مشاعرهم.

التوصيات والمقترحات:

تنظيم ندوات مع بعض الخبراء وكبار المسؤولين عن الأنشطة بوزارة التربية والتعليم في المدارس بأهمية ممارسة الأنشطة، بالإضافة إلى تنفيذ دورات تدريبية لأفراد الإدارة المدرسية بالمدارس الأساسية لاطلاعهم على كيفية التخطيط والتنظيم والتقويم لبرامج ومشروعات الأنشطة المدرسية.
توفير الإمكانيات والملاعب والأجهزة والأدوات والأماكن اللازمة لممارسة الأنشطة المختلفة، وزيادة الميزانيات اللازمة للسفر على الأنشطة اللاصفية بالمدارس الأساسية.
ضرورة الاهتمام بالبرامج القائمة على الأنشطة المدرسية وتوفيرها ضمن برامج التعليم.
إتاحة الفرص للمشاركة في الأنشطة الرياضية المتاحة في اوقات الفراغ.
دراسة واقع ممارسة الأنشطة في مرحلة التعليم المختلفة

المراجع:

- أبو عبد الله. (2014). المتجدد في النشاط المدرسي، ط1، دار الحكمة للطباعة والنشر .
الأحمدي، ردينة عثمان ، ويوسف، عثمان. (2003). طرائق التدريس، منهج، أسلوب، وسيلة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
البيلاوي، ايهاب، وعبد الحميد، أشرف (2005). الارشاد النفسي المدرسي-استراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
الخالدي، أديب محمد. (2007). الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
بن حضري، عبد العزيز. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظري والتطبيقي، ط 1، المدينة المنورة ، مكتبة الملك فهد.
حسن، أمين الحاج. (2019). نظريات وأسس التربية الرياضية ، سورية ، جامعة حماه.
الخولي، أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية المدخل التاريخ الفلسفة، الطبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة، .
القذافي، رمضان محمد. (1997). التوجيه والإرشاد النفسي، دار الجيل، بيروت، ط1.
العنابي، حنان عبد الحميد. (2000). الصحة النفسية، دار الفكر العربي، لبنان.
الهيتي، موفق اسعد. (2021). التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين، ط1، دار الوثائق بغداد.
الداهري، صالح حسن . (2005). مبادئ الصحة النفسية ، ط 1، عمان ، دار وائل للنشر.

- بيسوني، محمود عوض، والشاطي فيصل ياسين. (1996). نظريات وطرق تـبـر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- حجازي، مصطفى. (2000). الصحة النفسية منظور ديناميكي تكاملي لنمو في البيت والمدرسة، ط3، المركز العربي الثقافي، المغرب.
- خطابية، أكرم زكي. (2000). المناهج المعاصرة في التربية البدنية، ديوان الجامعية، الجزائر.
- راتب، اسامة كامل. (2003). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سالم، محمد. (2002). علاقة النشاط المدرسي اللاصفي للتربية الإسلامية بالإنجاز الأكاديمي لها في المدرسة المتوسطة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد (17) جامعة الملك سعود الرياض، السعودية.
- عبد الغني، حنان. (2000). الصحة النفسية، ط 3، ادار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، لقاهرة.
- عبد الغني صلاح الدين. (204). في الصحة النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- قندلجي، عامر، وايماء، السامرائي. (2009): البحث العلمي الكمي والنوعي، ط 1، الاردن، دار اليازورم العلمي للنشر والتوزيع.
- محبوب، عنايات محمد. (2005). الصحافة المدرسية، الأسس النظرية والتطبيقات العملية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.