

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة نظور عيسى مساحلي صغير

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط

النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي

(6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة-

The contribution of recreational sports activities to reducing some of the psychological stresses of school among primary school students (6-12 years) from the viewpoint of their teachers- A field study at the primary level of the municipality of Ain and Sara, Djelfa State-

ط/د. نظور عيسى (*)¹ NADOUR AISSA

a.nadour@univ-setif2.dz

د. مساحلي صغير² Messahli seghir

علوم الأنشطة البدنية²⁻¹ جامعة محمد مين دباغين سطيف2 (الجزائر)، مخبر

SAPSS الرياضية والصحة العمومية

تاريخ الاستلام: 2020/05/22 تاريخ القبول: 2020/11/10

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المصاحبة للتلميذ في المدرسة (القلق، التوتر النفسي)، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (60) أستاذ منهم (35) إناث و (25) ذكور، لمرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) بالمؤسسات التربوية ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على النسبة المئوية، التكرارات، واختبار كا². وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة فرضياتنا

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير
وكشفنا على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة القلق وكذلك مساهمتها في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى التلاميذ.
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية، الضغوط النفسية المدرسية، مرحلة التعليم الابتدائي(6-12سنة).

Abstract:

This study aimed to find out the extent to which recreational sports activities contribute to reducing some of the psychological pressures associated with the student in school (anxiety, psychological tension). The study was conducted on an intentional sample that included (60) teachers, including (35) females and (25) males, for a stage. Primary education (6-12 years) in educational institutions in the municipality of Ain and Sarah, Wilaya of Djelfa, and to achieve the objectives of the study, the descriptive approach was used by distributing questionnaire forms to the sample members, and to analyze and interpret the results, the percentage, repetitions, and Ka2 test were used. Finally, the results of the study revealed the validity of our hypotheses and revealed the extent to which recreational sports activities contribute to alleviating the phenomenon of anxiety, as well as their contribution to alleviating the phenomenon of psychological tension among students.

Keywords: Recreational sports activities, School psychological stress, primary education (6-12 years).

*نظور عيسى

مقدمة:

تعد فترة الطفولة من أهم الفترات الحساسة التي يمر بها الفرد إذ تعتبر الفترة التي فيها ترسم المعالم الأولى لملامح الشخصية المستقبلية للطفل من خلال تشكل العادات والاتجاهات، ومن خلالها يتحدد مسار نمو الطفل من نواحي مختلف، جسميا، وعقليا، ونفسيا، واجتماعيا، وجدانية، طبقا لما توفره له البيئة المحيطة به. (نبراس، 2004، ص 26)

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

إن للفرد الصغير والكبير حسب نظرية الحاجات لـ"ابراهيم ماسلو" (Abraham Maslow's) عدد من الحاجات الأولية الفيزيولوجية كالحاجة إلى الأكل والشراب والحاجة إلى الحركة و النشاط، وأخرى ثانوية اجتماعية كالحاجة إلى الانتماء والأمن وتقدير الآخرين، وهذه الحاجات تتدرج حسب إشباعها ودرجة إلحاحها في بناء هرمي متدرج (عليقات و عقيل، 2014، ص 270)، وفي هذا الإطار يمكن القول بأن السلوك الذي يصدر عن الإنسان ما هو إلا نتاج الحاجات غير المشبعة، وإشباع هذه الحاجات تستمر حياته ويتكيف مع مختلف المواقف والصعوبات التي تواجهه في مجتمعه،

وتعتبر المدرسة الفضاء الثاني بعد الأسرة التي تلبى هذه الحاجات الأولية والثانوية للطفل من خلال مختلف الأنشطة التعليمية الثقافية منها والرياضية الترفيهية، المدرجة ضمن مختلف برامج المواد التعليمية التي تقدمها له عموماً وبرامج مادة التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص، إذ تعتبر هذه الأخيرة من أهم المواد التعليمية لما لها من أهمية وتأثير في تكوين الفرد تكويناً شاملاً ومتكاملاً، من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر كوحدة تعليمية أولية في تحقيق الأهداف التعليمية-التعليمية المسطرة ميدانياً بالمؤسسات التربوية، ولبة أساسية لبناء الفرد وفق أسس علمية مدروسة تهدف إلى تطوير مختلف جوانب حياته (بن دهمة، 2019، ص 88).

لقد تبنت الجزائر في الآونة الأخيرة مبادئ الاتجاهات التربوية المعاصرة وفق توصيات منظمة الصحة العالمية بتخصيص المدارس والجامعات لاماكن ومرافق مأمونة يقضي فيها الطلاب وقت الفراغ بطرق تنطوي على الحركة بما فيها اللعب، وممارسة مختلف الأنشطة الترفيهية حسب تعريف المنظمة للنشاط البدني (عبد الوهاب، 2019)، وبضرورة تركيز الاهتمام بتربية الطفل وخاصة في مرحلة التعليم

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

الابتدائي وتوجيه شخصيته الاتجاه السليم من البداية لتمكينه من التحكم ومواجهة مختلف المشاكل والصعوبات التي تواجهه في مجتمعه في الحاضر والمستقبل ، إذ أصبح الطفل الجزائري في الوقت الراهن كالألة يخضع لضغوط المدرسة التي تصاحبه حتى في منزله، أين لا يجد الوقت لإشباع حاجة اللعب والرياضة التي دعت إليها منظمة اليونسيف كحقان من حقوق الطفل الأساسية تحت شعار الرياضة من أجل التنمية، كما ورد في المادة 31 من اتفاقية حقوق الطفل (يونسيف لكل طفل، 2019)،، وبحرمانه من حقه المشروع في الراحة وممارسة الأنشطة الترفيهية نجدها تنعكس سلبا على نفسية الطفل من خلال مظاهر القلق والعصبية والتوتر النفسي وظهور بعض السلوكيات العدوانية والمشاكل داخل الأسرة وفي المدرسة نفسها.

كما بين " سبغيموند فرويد" (1856-1939 م) تأثر سلوك الفرد الواعي والغير واعي بظروف البيئة والعالم الخارجي المحيط به، وأهمية ومكانة اللعب و الترويح في حياته منذ صغره، ووضح آليات الاستفادة منها في المجال التربوية والتعليم وهذا على اعتبار أن اللعب مظهر أساسي من مظاهر نشاط الطفل ومن خلاله تظهر ملامح شخصيته الأولى المستقبلية، فالفرد الذي تكون له فرص الترويح واللعب يتميز بالصحة والاعتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع تشمل الصحة العقلية و الجسمانية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض (تهاني، 2001، ص 104)، ولهذا فان المسؤولين والمختصين في المجال التربوي والرياضي يؤكدون على مدى أهمية اللعب و الترويح الرياضي وخاصة في المدرسة الابتدائية ويدعمون اتجاه الفلاسفة القدامى إلى استخدام الألعاب في تعليم الأطفال الرياضيات، ومنهم أفلاطون الذي يذكر أنه أول من أدرك قيمة اللعب للتسلية والتعلم(صولة، 2019، ص25)، وهذا من خلال البحث عن طرق وآليات

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير
بيداغوجية عملية تجسد هذه الأنشطة بما يتناسب مع نمو الطفل وحاجاته ومع
الإمكانيات المتاحة في المؤسسات التربوية الابتدائية.

ومن خلال تصفحنا لمناهج التربية البدنية والرياضية الرسمية لمرحلة التعليم الابتدائي بالجزائر نظريا، اتضح لنا جليا أن لبرامج الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي حصة الأسد ضمن هذه البرامج، وهذا يرجع لإدراك مصممي هذه المناهج لأهمية هذه الأنشطة في إشباع حاجات التلميذ بتنفيس الطاقة الزائدة لديهم والتحكم في مختلف السلوكات السلبية الناتجة من الضغوط السابق ذكرها.

ومن هذا المنطلق كان موضوع بحثنا وهو الكشف عن الأهمية والحاجة إلى تفعيل برامج الأنشطة الرياضية الترويحية المحددة في مناهج التربية البدنية والرياضية الرسمية لمرحلة التعليم الابتدائي حسب ما يراه الأساتذة، واستغلالها ميدانيا مع إظهار انعكاساتها الإيجابية في تعديل السلوك والتخفيف من مختلف الضغوط المدرسية اليومية الناتجة عن كثافة المقررات الدراسية لكل مادة مع الواجبات المنزلية المتراكمة. وعليه يمكننا طرح التساؤل العام الخاص بموضوع بحثنا كالآتي:

هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في مناهج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية المدرسية لدى التلاميذ من وجهة نظر أساتذتهم؟

1-1-التساؤلات الجزئية:

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

1-هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي دور في التخفيف من ظاهرة القلق لدى التلاميذ في المدرسة من وجهة نظر أساتذتهم؟

2-هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من مظاهر التوتر النفسي لدى التلاميذ في المدرسة من وجهة نظر أساتذتهم؟

2-1-فرضيات البحث:

تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ من وجهة نظر أساتذتهم.

1-تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من ظاهرة القلق لدى التلاميذ في المدرسة من وجهة نظر أساتذتهم.

2-تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من مظاهر التوتر النفسي لدى التلاميذ في المدرسة من وجهة نظر أساتذتهم.

أهداف البحث:- 13-

- الاطلاع على مختلف الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي الموجودة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي لأطوارها المختلفة.

- الكشف على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من مظاهر القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

- معرفة دور ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في التقليل من مظاهر التوتر النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي.

أهمية البحث:- 14-

تنبثق أهمية الدراسة في أنها محاولة لإثراء الأدب التربوي في مجال التربية والتعليم بالجزائر، كما أنها تلقي الضوء على محتوى مناهج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي الغنية بكم هائل من الألعاب الرياضية الترويحية وإعطائها قيمة عملية من خلال تفعيلها ميدانيا بطريقة علمية و ممنهجة، وذلك لما لها من إسهامات في تعديل سلوك التلميذ والتخفيف من مختلف الضغوط المدرسية اليومية كالقلق والتوتر النفسي المصاحب له، وهذا من شأنه إن يثير اهتمام الأخصائيين التربويين والمسؤولين لإيجاد آليات عملية تساهم في تفعيل هذا النوع من الأنشطة الرياضية كما هو مسطر في مناهجها والنهوض بالرياضة المدرسية على وجه العموم.

5-1-تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1-5-1-الأنشطة الرياضية الترويحية:

هي جميع الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا مبنية على مبدأ المتعة والمتضمنة فلسفة الحياة، تؤدي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أو في أوقات الفراغ في صورة ألعاب صغيرة، والهدف منها هو الوقوف بمخرجات التعلم (الكفاءات) المسطرة في المناهج الرسمية لمادة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي، ومن اميزات وايجابيات هذه الأنشطة أنها بسيطة وسهلة الممارسة من قبل التلميذ ويسهل تطبيقها من قبل الأستاذ بالرغم من عدم تخصصهم في المادة. (زموري،

2012، ص 263)

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير
هي جميع الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي ويتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية.

1-5-2- منهج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي:

- مفهوم المنهاج:

هو مجموعة من الخبرات التي تهيئها المدرسة للتلاميذ داخلها أو خارجها، قصد مساعدتهم على النمو الشامل والتكيف مع مختلف المواقف، بحيث يؤدي ذلك إلى تعديل سلوك والعمل على تحقيق الأهداف التربوية (حسن، 1999، ص 11).

و يحتوي المنهاج الرسمي لمادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي على مجموعة من الأنشطة الرياضية في صورة ألعاب صغيرة يغلب عليها الطابع الترويحي و تتميز هذه الأنشطة بسهولة أدائها من قبل التلميذ وسهولة تطبيقها من قبل الأستاذ في الحصة، و تكون موجهة خصيصا للطفل بطريقة مقصودة و تقوم هذه الأنشطة على الحركة، والنشاط، و اللعب والترويح، والانطلاق، والحرية المنظمة، والاستقلالية، والبحث، والاستكشاف، و ذلك من أجل تحقيق الأهداف المنشودة مسطرة، وهذا الأداء يبعد عن الثبات ويصدر عن شعور داخلي وحاجة نفسية إلى القيام به، وتتخذ ميول الطفل واهتماماته محورا أساسيا لها و ما يحقق له من اكتساب الخبرات و معارف وتنمية مختلف المهارات و اكتساب مختلف القيم منها: الاجتماعية، النفسية، العقلية، البدنية، الحركية.

1-5-3- الضغوط النفسية المدرسية:

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

تعرف بأنها حالة الانضغاط التي يعانها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالأعباء والإرهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق، مكتئب، مشدود، متوتر، متوجس. (الرشدي، 1999، ص 15)

مرحلة التعليم الابتدائي(6-12 سنة):1-5-4-

هي مرحلة من مراحل التعليم التي يتلقى فيها التلاميذ التعليم القاعدي ومدة الدراسة فيها وفقا لنظام التربوي المعتمد في الجزائر حاليا 5 سنوات، بالإضافة إلى المرحلة التحضيرية غير إلزامية. (مناعي، 2020، ص 520)
وفي هذه المرحلة يمر الفرد بثلاثة مراحل: مرحلة الطفولة المبكرة، مرحلة الطفولة المتوسطة، مرحلة الطفولة المتأخرة.

2-إجراءات المنهجية لدراسة الميدانية :

2-1-الدراسة الاستطلاعية:

إن العمل الأول الذي قمنا به في بحثنا هذا وهو الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر لها أهمية كبيرة في البحوث العلمية، حيث تعتبر الركيزة الأساسية التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها، و أيضا تحدد الأداة التي سيتم استخدامها وعن طريقها كذلك تبنى الأسس العلمية لأدوات البحث المستخدمة، كما تمت في فترة الممتدة ما بين 01 إلى 20 من شهر ديسمبر 2019.

-22- المنهج المستخدم :

لحل المشكل القائم في دراستنا تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة دراستنا من خلال الكشف عن أهمية توظيف الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلميذ ودورها في مواجهة مختلف الضغوطات النفسية المدرسية التي تواجه التلاميذ، حيث أن هذا المنهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات ثم تفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها.
(نوي، 2020، ص 87)

2-3-مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في دراستنا أساتذة التعليم الابتدائي (لكل السنوات) في المؤسسات التربوية ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة ممن يشرفون على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم (25) أستاذ و (40) أستاذة، باستثناء أساتذة مادة الفرنسية البالغ عددهم (09) أستاذة باعتبارهم غير مكلفين بتدريس المادة ضمن برامجهم، كما تم استبعاد خمسة أستاذة إناث آخرين لم يتمكن من الاتصال بهم لغياهم عن التدريس لأسباب صحية.2

3-4-عينة البحث:

يقصد بعينة البحث الأساسية وهي مجموعة العناصر التي تمثل مجتمع البحث الأصلي تمثيلا صادقا، وقد تمثلت الدراسة الأساسية في أساتذة التعليم الابتدائي البالغ عددهم 60 أستاذ وأستاذة المكلفون بتدريس السنوات الخمسة في مرحلة التعليم الابتدائي، حيث تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية (قصديا) وكانوا موزعين على (4) ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة (جميع الابتدائيات في بلدية عين وسارة). وكانوا موزعين كالتالي:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة الدراسة

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة

رقم	المؤسسة	أنثى	ذكر	المجموع
01	عقبة ابن نافع	08	07	15
02	طرشون محمد	10	05	15
03	ابن خلدون	08	07	15
04	عبان رمضان	09	06	15
05	المجموع	35	25	60

مصدر: معلومات من المؤسسات

2-5- الأدوات المستعملة في البحث:

بعد دراسة موضوعنا هذا والاطلاع على الدراسات السابقة و على المواضيع السابقة ذات صلة بالموضوع، واستطلاع رأي عينة من المختصين في المناهج رأينا أن أنسب أداة لجمع المعلومات وهي الاستبيان التي تعرف ب: هي أداة من أدوات جمع المعلومات والبيانات والحقائق، ومن بين مزايا هذه الأداة أنها تساهم في جمع المعلومات من العينات في أقل جهد ووقت. (بن راجم، 2019، ص 189)

2-6- الشروط العلمية للأداة (الخصائص السيكمومترية) :

2-6-1- الصدق:

هو شمول الاستبيان لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقرات ومفرداته ومن ناحية أخرى بحيث يكون مفهوم لكل من يستخدمه. (زرواق، 2019، ص 203)

، صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

على اعتبار أن صدق المحتوى يعتبر من أكثر أنواع الصدق شيوعاً من حيث الاستخدام في العلوم الإنسانية والاجتماعية، فقد اعتمدها في هذا الاستبيان بغرض الاستدلال على مصداقية أداة الدراسة وذلك من خلال استطلاع آراء المحكمين جامعيين وهم أربعة أساتذة تخصص تربية البدنية والرياضية و ثلاثة أساتذة في علم النفس.

وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين بحذف العبارات التي لا تصلح لقياس محاور موضوع البحث وهي أربع عبارات لمحور القلق، وعبارتين لمحور التوتر النفسي، أصبح لدينا (14) عبارة بعدما كانت (20) عبارة في النسخة الأولى، وبعد المعالجة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة المحكمين على بنود الاستبيان في نسخته الأخيرة تم الحصول على قيمة صدق مساوية لـ (0,75) بالنسبة لمحور القلق، والقيمة (0,71) بالنسبة لمحور التوتر النفسي، وكانت القيمة الكلية تساوي (0,73)، وعلى اعتبار إن القيم كلها أكبر من 0,60 يمكن القول أن بنود الاستبيان صادقة فيما أعدت لقياسه.

2-6-2- حساب ثبات للاستبيان (الاتساق الداخلي):

إن الثبات هو الذي يعطي نتائج مقاربة أو نتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (بشير، 2019، ص 49)
وقد تم التحقق من الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

الجدول رقم (2) يمثل معامل الثبات لكل محور من الاستبيان ومجموع المحاور

المتغيرات	عدد الفقرات	معامل افا كرونباخ
القلق	7	0.889

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة

ولاية الجلفة	نظور عيسى	مساحلي صغير
التوتر النفسي	7	0.796
مجموع فقرات الاستبيان	14	0.873

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان يتراوح ما بين (0.796، 0.889) وهي قيمة مرتفعة ، وكذلك ألفا كرونباخ لجميع محاور الاستبيان بلغ (0.873) وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدل على أن أداة البحث ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة استبياننا وصلاحيته للدراسة واختبار الفرضيات .

2-7- إجراء التطبيق الميداني:

بعد ضبط الأداة (الاستبانة) في شكلها النهائي قام الباحث بإجراء الجزء التطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة يبلغ عددها (60) أستاذ وأستاذة وذلك لإبداء آرائهم حول ما جاء في الاستبيان وذلك في الفترة الممتدة من (01) إلى (05) جانفي وكان ذلك عن طريق تسليم الاستبانة إلى المبحوثين، وبعد تاريخ (05) جانفي تم استرجاعها.

2-8- الوسائل والأساليب الإحصائية:

-برنامج الحزم الإحصائية: Spss، معامل ألفا كرونباخ، النسبة المئوية، اختبار كا².

3- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

3-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

للأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي دور في التخفيف من ظاهرة القلق لدى التلاميذ من وجهة نظر أساتذتهم.

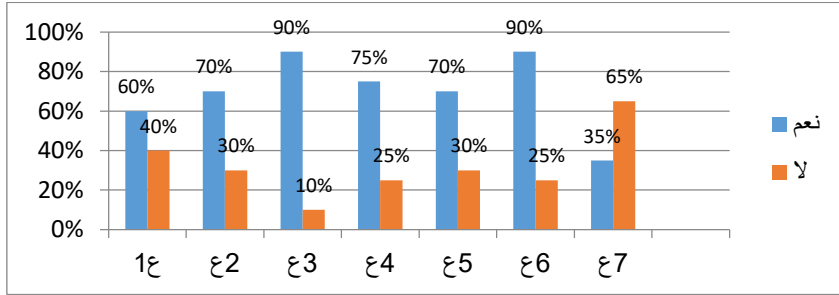
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

الجدول رقم (3): يمثل الجدول العمليات الإحصائية

العبارات	الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	2ك المحسوبة	2ك المجدولة	الدلالة الإحصائية
- هل تتحسن تصرفات التلاميذ عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	36	60 %	13.020	3.841	دال
	لا	24	40 %			
-هل بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتعدل سلوكيات التلاميذ؟	نعم	42	70 %	13.067	3.841	دال
	لا	18	30 %			
-هل ترى العصبية و انفعال التلاميذ عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	54	90 %	23.08	3.841	دال
	لا	6	10 %			
-هل عند ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية يكونون أكثر تركيز في المهام المطلوبة منهم؟	نعم	45	75 %	22.900	3.841	دال
	لا	15	25 %			
-هل ترتفع نسبة انزعاج التلاميذ من بعضهم البعض عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	42	70 %	7.700	3.841	دال
	لا	18	30 %			
-هل الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد التلاميذ في التخلص من الحركات أو الإشارات العدوانية؟	نعم	45	90 %	39.900	3.841	دال
	لا	15	25 %			
-هل يشعر التلاميذ بالملل والخوف عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	21	35 %	8.900	3.841	دال
	لا	39	65 %			
درجة الحرية=01						

الشكل رقم (01) . التمثيل البياني يوضح نتائج الإجابات على الاستبيان بالنسبة المئوية

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة



كما توضح الإجابات في الجدول والشكل المرافق له أعلاه نلاحظ من خلال إجابات من مجموع العينة يرون أن التلاميذ تتحسن % لسؤال الأول أن نسبة 60 تصرفاتهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، أما النسبة المقدره ب أجابوا عكس ذلك، وتؤكد هذا الفروق في نتائج اختبار كا2 المحسوبة التي 40% عادلته القيمة (13.02) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.84) يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية.

بالنسبة لسؤال الثاني كانت نسبة 70% من مجموع العينة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعدل من سلوك التلاميذ، أما نسبة 30% أجابوا عكس ذلك، وتؤكد هذا الفروق في نتائج اختبار كا2 المحسوبة التي كانت بقيمة (13.06) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.84) يعني انه توجد فروق في النتائج وذات دالة إحصائية.

بالنسبة لسؤال الثالث كانت نسبة 90% من مجموع العينة الأساسية يرون أن التلاميذ لا تظهر عليهم العصبية والانفعال عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 10% أجابوا عكس ذلك، وتؤكد هذا الفروق في نتائج اختبار كا2 المحسوبة والتي عادلته القيمة (23.08) وهي أكبر من كا2 الجدولية (3.84) يعني أنه دال إحصائيا.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

بالنسبة لسؤال الرابع كانت نسبة 75% من مجموع العينة يرون انه عند ممارسة التلاميذ الأنشطة الرياضية الترويحية يكونون أكثر تركيزا، أما نسبة 25% أجابوا عكس ذلك، وبالعودة إلى كا2 المحسوبة (22.90) التي هي أكبر من كا2 الجدولية (3.84) يعني ان الفروق معنوية وذات دلالة إحصائية.

وعن السؤال الخامس جاءت نسبة 70% من مجموع العينة الذين يرون أن التلاميذ لا ترتفع نسبة انزعاجهم عندما يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 30% يرون عكس ذلك، وتؤكد هذا الفروق في نتائج اختبار كا2 التي كانت بقيمة (7.70) وهي أكبر من كا2 الجدولية (3.84)، وبالتالي الفروق معنوية ودالة إحصائية.

بالنسبة لسؤال السادس هذا فكانت نسبة 90% من مجموع العينة يرون أن الأنشطة الرياضية تساعد التلاميذ في التخلص من الحركات والإشارات العدوانية، أما نسبة 10% يرون عكس ذلك، وتؤكد هذا الفروق في نتائج اختبار كا2 التي جاءت بقيمة (39.90) وهي أكبر من كا2 الجدولية (3.84) يعني أن الفروق معنوية وذات دلالة إحصائية.

بالنسبة لسؤال السابع كانت نسبة 65% من مجموع عينة الأساتذة يرون أن التلاميذ لا يشعرون بالملل والخوف عن ممارستهم الأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 35% كانت إجاباتهم معاكسة لذلك، وتؤكد هذه الفروق في النتائج لاختبار كا2 المحسوبة الذي كان بقيمة كا2 (8.90) وهي أكبر من كا2 الجدولية (3.84) يعني أنها دال إحصائيا.

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال تحليل نتائج الفرضية الأولى للجدول رقم (3) والشكل المرافق له تبين لنا عدة نقاط مهمة والتي يمكن أن نلخصها على النحو التالي:

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

أن ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين تصرفاتهم وتعديل سلوكهم نحو السلوك السوي وهذا بدوره يعتبر من الأمور الإيجابية التي تحققها هذه الأنشطة في ظل أهداف التربية العامة، كما تبين لنا كذلك أن التلاميذ عند ممارستهم لهذا النوع من الأنشطة تجعلهم أكثر هدوء واطمئنان كمطلب أساسي من مطالب الترويح الرياضي، وهو ما أكدته دراسة (حسين، و، رامي 2018) ودراسة (بوخرص، 2011)، بالإضافة إلى النتائج الإيجابية عن مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين قدرة التركيز على المهام المطلوبة من التلاميذ وتقليل من سرعة انزعاجهم من بعضهم البعض، وهو ما يظهر أن الترويح الرياضي ليس الهدف منه اللعب وتحريك العضلات فقط بل له أهداف كثيرة ومتنوعة من جانبه المعرفي والنفس حركي والوجداني، كما تبين أن لهذا النوع من الأنشطة دور فعال في التخلص من الضغوط التي يعاني منها التلميذ في المدرسة وهذا ما أكدته دراسة (طاهير، ورباني 2018) وفي المقابل فإن خلو الحصص من هذه الأنشطة يجعل التلاميذ أكثر انزعاج وعدوانية، ويزيد من ظاهرة الملل والخوف الناتج من كثافة المقررات الدراسية والواجبات المنزلية اليومية التي لا تفارقهم وتشغل بالهم، وهذا ما توصلت إليه نتائج إجابات الأساتذة عن فقرات الفرضية الأولى عن الدور الإيجابي لاشتراك تلاميذ الابتدائي في الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة القلق وتحقيق الراحة والمتعة، كما تسمح لهم بالتعبير عن أنفسهم بكل حرية ودون خوف، ومنه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
 نظور عيسى مساحلي صغير
 3-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية :

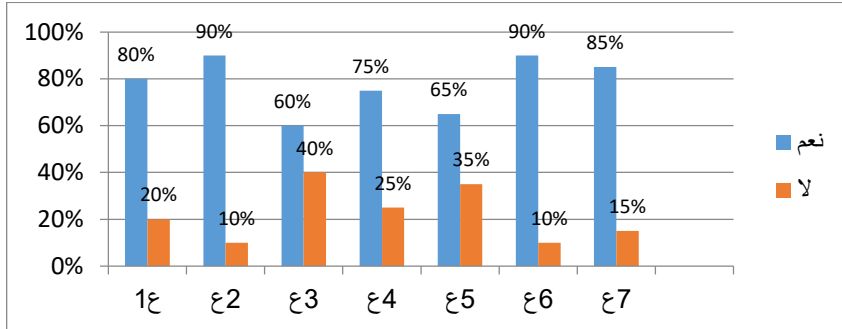
- للأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي دور في التخفيف من مظاهر التوتر النفسي لدى التلاميذ من وجهة نظر أساتذتهم.

الجدول رقم (4) :يمثل الجدول العمليات الإحصائية

العبارات	الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
هل يتحسن مزاج التلاميذ بممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	48	% 80	22.800	3.841	دال
	لا	12	% 20			
هل ترى ارتفاع معنويات التلاميذ عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	54	% 90	24.300	3.841	دال
	لا	6	% 10			
هل ترى انخفاض في بعض أعراض التوتر كالإحساس بالضيق ونقص الحافز عند ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	36	% 60	43.76	3.841	دال
	لا	24	%40			
هل تبدو مظاهر الراحة والمتعة والسعادة لدى التلاميذ عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟	نعم	45	% 75	27.300	3.841	دال
	لا	15	% 25			
هل الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية تتناسب مع قدرات كل التلاميذ؟	نعم	39	% 65	21.900	3.841	دال
	لا	21	% 35			
هل تؤثر الأنشطة الرياضية الترويحية على نفسية التلاميذ بالإيجاب؟	نعم	54	% 90	32.900	3.841	دال
	لا	6	% 10			
هل بممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية تبدو عليهم اضطرابات سلوكية كسرعة التعب والانزعاج الاجتماعي؟	نعم	51	% 85	19.2	3.841	دال
	لا	9	% 15			
درجة الحرية=01						

الشكل رقم(02) . التمثيل البياني يوضح نتائج الإجابات على الاستبيان بالنسبة المئوية

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة



كما اتضح لنا من الإجابات في الجدول رقم (04) والشكل المرافق له التالية:

جاءت نتائج السؤال الأول بنسبة 80% من مجموع العينة الذين يرون أن التلاميذ يتحسن مزاجهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 20% كانت إجاباتهم مخالفة لذلك، كما كانت قيمة اختبار كا2 المحسوبة (22.88)، أكبر من القيمة الجدولية (3.84) أي الفروق معنوية وذات دلالة إحصائية.

وعن السؤال الثاني كانت نسبة 90% من مجموع العينة ممن يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ترفع من معنويات التلاميذ، أما نسبة 10% أجابوا عكس ذلك، كما تؤكد هذه الفروق في نتائج اختبار كا2 المحسوبة التي عادلته القيمة (24.30) وهي أكبر قيمة نظيرتها كا2 الجدولية (3.841) دلالة على أن الفروق معنوية ودالة إحصائية.

نتائج السؤال الثالث كانت بنسبة 60% من مجموع العينة الذين يرون أن بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يلاحظ انخفاض كبير في بعض أعراض التوتر كالإحساس بالضيق أو الغضب الزائد، أما نسبة 40% يرون عكس ذلك، كما كانت قيمة كا2 المحسوبة تعادل (27.30) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.84) يعني أنه توجد فروق في النتائج وذات دلالة إحصائية.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

تبين نتائج السؤال الرابع إن نسبة 75% من مجموع العينة يرون أن غالبية التلاميذ تبدو عليهم مظاهر الراحة والمتعة والسعادة عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 25% يرون عكس ذلك، وتؤكد هذه الفروق في نتائج اختبار كا2 المحسوبة التي عادت القيمة (17.10) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.84) يعني أن الفروق معنوية وذات دالة إحصائية.

كما بينت نتائج السؤال الخامس أن نسبة 65% من مجموع العينة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة تتناسب مع قدرات التلاميذ ونموهم، أما نسبة 35% يرون عكس ذلك، كما كانت قيمة كا2 المحسوبة تعادل (21.90) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني أنه توجد فروق في النتائج دالة إحصائية.

وعن نتائج السؤال السادس قبل الأخير فأن نسبة 90% من مجموع العينة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر على نفسية التلاميذ بالإيجاب، أما نسبة 10% كانت إجاباتهم عكس ذلك، وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحسوبة التي جاءت بقيمة (32.90) وهي أكبر من القيمة كا2 الجدولية (3.84) يعني أن الفروق معنوية ودالة إحصائية.

كما أظهرت نتائج السؤال السابع نسبة مرتفعة 85% لهذا السؤال الأخير من الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ لا يشعرون بأي اضطرابات سلوكية كسرعة التعب والانعزال الاجتماعي عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، أما نسبة 15% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفروق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة (17.10) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.84) يعني أنه توجد فروق في النتائج وذات دالة إحصائية.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

3-4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (4) والشكل المرافق له فيما يخص إجابات الأساتذة عن أسئلة المحور الثاني للفرضية الثانية خلصنا إلى أهم النقاط التالية:

باشتراك التلاميذ في الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية الرسمية لمرحلة التعليم الابتدائي تظهر لديهم مستويات منخفضة في أعراض التوتر النفسي الجسدي والمزاجي والسلوكي، وهذا ما أكدته نتائج أسئلة هذا المحور التي بينت أيضا أن هذا النوع من الأنشطة يعمل على الرفع من معنويات التلاميذ ويحسن في مزاجهم بشكل ملحوظ، كما يشعروهم بالراحة والمتعة والسعادة كمؤشرات السلوك السوي الغير متوتر، إضافة إلى أن أغلب الأساتذة يرون أن هذه الأنشطة تؤثر بالإيجاب على نفسية التلاميذ في العموم، وهي نتائج متوافقة مع نتائج دراسة (رمضان بوخرص، 2011)، وللطبيعة التي تتميز بها هذه الأنشطة من ناحية بساطتها وسهولة إنجازها جعلها تتناسب مع قدرات التلاميذ البدنية والمعرفية والوجدانية مما ساهم في تحقيق المتعة والسعادة لديهم وتقوية دافعهم نحو المشاركة الفعالة في المهام المطلوبة بكل حرية وفي راحة تامة أين تختفي مظاهر أعراض التوتر النفسي، وهو ما أكدته (نظرية الاستجمام) الخاصة بالترويح، كما تبين لنا كذلك أن ممارسة هذه الأنشطة تعمل على خفض من بعض المظاهر كالضيق ونقص الحافز والانعزال الاجتماعي حسب ما يراه الأساتذة، إذ لاحظوا أيضا أن التلاميذ ينتظرون حصص التربية البدنية والرياضية بفارغ الصبر لتنفيس الطاقة الزائدة الناتجة عن حمولة التدريس والواجبات المنزلية، وهذا ما تؤكدته كذلك نظرية (الطاقة الزائدة) للترويح التي تعتبر الترويح الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها الإنسان التخلص من الطاقة الزائدة الناتجة عن الأعباء الكثيرة (الخفاف، 2017، ص 80)، ومنه تحققت بنسبة كبيرة.

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

3-5- مناقشة فرضيات البحث:

ومن خلال الطرح السابق الخاص بمناقشة نتائج فرضيات البحث التي تحققت بنسبة كبيرة خلصنا إلى نتائج عامة توضح مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي في التخفيف من بعض مظاهر الضغوط النفسية المدرسية (القلق والتوتر النفسي المدرسي) لدى التلاميذ من وجهة نظر أساتذتهم، وهذا راجع لاعتبارات وأسباب سبق ذكرها تفسر دور اشتراك التلاميذ في نشاطات الألعاب الترويحية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية كحاجة من حاجاته الأساسية الفيزيولوجية والثانوية الاجتماعية على حد سواء، لما تحققه له من حركة ونشاط مع التغذية السليمة المصاحبة، إضافة إلى تحقيق حاجة الانتماء إلى جماعات القسم كحاجة اجتماعية، مع تحمل مسؤوليات القيادة والقرارات المتخذة أثناء الحصص، كمطلب أساسي في تكوين الشخصية المستقبلية ومواجهة مختلف ضغوط الحياة عموما والضغوط المدرسية على وجه الخصوص، ولا يكون هذا داخل جدران المدرسة إلا من خلال الوقت المخصص لحصص التربية البدنية والأنشطة المتنوعة التي تحتويها كعوامل مساعدة للتخلص من مختلف الضغوط المواجهة، وهو ما اتفقت عليه نتائج دراسة (در افل 2004) وما أشار إليه كذلك صبحي قبلان نقلا عن (شيرمان 1994).

4-الخاتمة:

من خلال دراستنا المتواضعة الموسومة بعنوان "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم، اتضح لنا من خلال النتائج المتوصل إليها مدى أهمية هذه الأنشطة

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير

بالنسبة لتلميذ وحاجتهم لها ودورها المهم في التخفيف من مظاهر الضغوطات النفسية اليومية التي يعانون منها، وتتلخص أهم هذه النتائج كالآتي:

- الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور مهم في معالجة مشكل القلق لدى التلاميذ. -
تعمل هذه الأنشطة بشكل كبير في التخلص من التوتر النفسي لدى للتلاميذ.
ومن هنا نرى أن توفر هذه الأنشطة وإدراجها في حصة التربية البدنية والرياضية أمر أساسي وضروري وذلك للدور التي تقدمه للتلميذ وخاصة في الجانب النفسي والاجتماعي، وعليه يجب على الأستاذ أن يركز على هذا النوع من الأنشطة لأنها تهتم بشكل أساسي على الترويح واللعب وهذا ما يحتاجه التلميذ وخاصة في المرحلة التعليم الابتدائي.

- التوصيات والاقتراحات:

في ضوء ما توصل إليه من نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يقترح الباحثان مجموعة من النقاط:

- إعداد برامج للأنشطة الرياضية الترويحية خاصة بمرحلة الابتدائي وكل مستوى من هذه المرحلة.

- توصية الأساتذة على أن يكون أغلب وقت الحصة للعب وترويح لان له دور كبير في معالجة مختلف المشاكل وخاصة منها النفسية.

- التنوع من الأنشطة الرياضية الترويحية في إطار خلق المنافسة والتشجيع.

- الاهتمام بالتلاميذ وعدم حرمانهم من هذه الحصة.

- إعادة بناء محتوى مناهج التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

- توصيات بزيادة مدة حصة التربية البدنية لان الفرد في هذه المرحلة يحتاج كثيرا لنشاط والحركة.

- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة
نظور عيسى مساحلي صغير
- إقامة منافسات في مجال النشاط الرياضي الترويحي.
- توفير أساتذة مختصين لهذه المادة في الابتدائي وذلك لمعرفتهم بأصول المادة وخبرتهم.
- توصية الباحثين على التعمق في مثل هذه الدراسات و الخاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية لأن لها تأثير كبير على الصحة العامة للفرد.

قائمة المراجع:

- ايمان، عباس الخفاف. (2017). اللعب واستراتيجيات تعليم حديثة، ط1. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع، كتاب غير منشور.
- اليونسيف لكل طفل (2019).
https://www.unicef.org/arabic/sports/sports_44333.html
- بلقاسم، زموري. (2011). العوائق المؤثرة على مشاركة العمال في الأنشطة الرياضية الترويحية خلال اوقات الفراغ. مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد 1، العدد (4)، ص ص 261-277، بحث منشور.
- براجم، رضوان. (2019). دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة الاحتياجات الخاصة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 12، العدد (3)، ص ص 185-195. بحث منشور.
- بشيري، بن عطية. (2019). علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي. مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد (5)، ص ص 37-55، بحث منشور.
- تهماني، عبد السلام. (2001). الترويح الرياضي. ط 1. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف، كتاب غير منشور.

- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة نظور عيسى مساحلي صغير
- حسين غريب ، نوي احمد. (2020). دور المطعم المدرسي في الحد من ظاهرتين التغيب والتسرب المدرسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية ، المجلد 13 .العدد(1).ص ص 78-96. بحث منشور.
- حسن بشير محمود(1999)، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتطوير المناهج المرحلة الأولى، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، كتاب غير منشور.
- خالد عبد وهاب(2019)، الرياضية من أجل الصحة، أخبار الأمم المتحدة <https://news.un.org/ar/story/2019/05/1033081>
- درافل ،عبد النور. (2004). مساهمة الالعب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم التلاميذ. دراسة دكتوراه غير منشورة، جامعة ورقلة.
- راهي عز الدين، و بلال حسين. (2014). مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين. مجلة معارف ، المجلد 9 ، العدد (16)، ص ص 25-36. بحث منشور.
- رمضان ، بوخرص. (2011). برنامج رياضي مقترح للتخفيف من مشاكل النفسية لدى المراهقين. مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 2، العدد (2)، ص ص 397-418، بحث منشور.
- زرواق ، نجيب. (2019). اهمية الاتصال الفعال في توطيط العلاقة بين رؤساء الأندية ومدربهم. مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 10، العدد (5)، ص ص 195-221. استرجعت في (19-12-2019)، بحث منشور.
- زياني محمد، و طهير ياسمين. (2018). دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة المتوسط. مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد 26 ، العدد (1)، ص ص 19-27، بحث منشور.
- صولة طارق(2017)، النشاط الرياضي بالألعاب الصغيرة ونمو مفهوم الذات لدى الطفولة، مجلة التميز لعلوم الرياضة، العدد (2)، ص ص 21-44، بحث منشور.

- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم-دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة نظور عيسى مساحلي صغير
- علي عليمت، محمد عقيل (2014)، الرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في المدارس الحكومية بإقليم الوسط ، من وجهة نظرهنّ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد 20، العدد 2، ص ص 267-285. بحث منشور،
- قدور بن دهما ، طارق، علالي طالب، قاسمي بشير. (2019). دور أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية دافعية التعلم لدى تلاميذ في حصة التربية البدنية. المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16، العدد (3)، ص ص 81-92. استرجعت في (05-12-2019)، بحث منشور.
- مناعي أسماء، و مراد خلاصي. (2019). اتجاهات معلم الطور الابتدائي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات وعلاقته بالرضا الوظيفي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 13. العدد(1). ص ص 515-534، بحث منشور.
- نبراس، يونس محمد ال مراد. (2004). أثر برنامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض.رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة الموصل،العراق. رابط الأطروحة: <http://www.gulfkids.com/pdf/tanmea-tafel.pdf>
- هارون ، توفيق الرشدي. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها نظريتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها. ط 2. الاسكندرية، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، كتاب غير منشور.
- المراجع باللغة الأجنبية:

-Adriana, Z., & Bertia, P. E. (2013). Scale Validity in Exploratory Stage of Rechearch. *Management & Marketing, XI(1)*, 38 - 41. Unpublished article