

" تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية والنفسية لتلاميذ بعض مدارس
مرحلة التعليم الثانوي بصرمان "

The impact of school sports programs on improving the physical and
psychological health of students in some secondary schools in Surman

د. أحمد محمد صالح

د. ابراهيم حركات أحمد

alarfyahmed@gmail.com

habrahymhrkat@gmail.com

تاريخ القبول / 2025/6/7

درجة التقييم (76)

تاريخ الاستلام / 2025/3/11

الكلمات المفتاحية: الرياضة المدرسية – الصحة البدنية – الصحة النفسية

ملخص البحث

هدف الدراسة الى تقييم مدى تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية، وتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الجوانب النفسية للطلاب وتعزيز التفاعل الاجتماعي بين طلاب مرحلة التعليم الثانوي في بعض مدارس صرمان، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لمناسيته لطبيعة الدراسة، تمثل مجتمع الدراسة في بعض المدارس الثانوية بمدينة صرمان يبلغ عددهم (1230 طالب) ولكونهم من المدارس الأكثر تجهيزاً ويضم معلمي تربية بدنية ذوي كفاءات في مجال تنظيم البرامج والمسابقات الرياضية ومشاركاتهم متعددة في النشاط الخارجي، وتكونت عينة البحث من (156) طالباً ممن يمارسون النشاط الرياضي ينتمون الى الفرق الرياضية المدرسية ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، والجدول التالي يبين توصيف عينة الدراسة والنسب المئوية، وتم تطبيق استمارة لتأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية والنفسية الذي أعده (كل من محمد عبدالرحمن، 2018، سلوى النجار 2020، نادر خليل 2021)، ويتكون من ثلاث محاور (الصحة البدنية- الصحة النفسية- تعزيز التفاعل الاجتماعي) وبواقع (6 فقرات) لكل محور وثلاث بدائل (موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة، مرافق بدرجة قليلة)، وأظهرت النتائج أن البرامج الرياضية المدرسية إلى تحسينات ملحوظة في الصحة البدنية والنفسية والتفاعل الاجتماعي، وتوافق عينة البحث على جميع تأثيرات البرامج الرياضية بدرجة متوسطة، مما يشير إلى وجود فرصة كبيرة لتطوير هذه البرامج لتحقيق تأثيرات أكبر وأكثر شمولية

The study aimed to evaluate the extent of the impact of school sports programs on improving physical health, the impact of practicing sports activities on the psychological aspects of students and enhancing social interaction among secondary school students in some schools in Sorman. The researcher used the descriptive analytical approach because it is appropriate for the nature of the study. The study community is represented in some secondary schools in the city of Sorman, numbering (1230 students) and because they are among the most equipped schools and include physical education teachers with competencies in the field of organizing sports programs and competitions and their multiple participation in external activities. The research sample consisted of (156) students who practice sports activities and belong to school sports teams. The sample was selected randomly. The following table shows the description of the study sample and percentages. A form was applied to the impact of school sports programs on improving physical and psychological health, which was prepared by (Muhammad Abdul Rahman, 2018, Salwa Al-Najjar 2020, Nader Khalil 2021), and it consists of three axes (physical health - mental health - enhancing social interaction) with (6 paragraphs) for each axis and three alternatives (strongly agree, moderately agree, and strongly disagree). (Few), and the results showed that school sports programs led to noticeable improvements in physical and psychological health and social interaction, and the research sample agreed on all the effects of sports programs to a moderate degree, indicating that there is a great opportunity to develop these programs to achieve greater and more comprehensive effects

مقدمة البحث

تواجه المجتمعات تحديات متزايدة في العصر الحديث تتعلق بالصحة البدنية والنفسية، وخاصةً بين الفئات العمرية الصغيرة مثل الطلاب، ومع زيادة الاعتماد على التكنولوجيا ووسائل الترفيه السلبية مثل الألعاب الإلكترونية، تراجعت معدلات النشاط البدني بين الشباب، مما أثر سلباً على صحتهم العامة، في هذا السياق، تلعب البرامج الرياضية المدرسية دوراً محورياً في مواجهة هذه التحديات، حيث تعتبر وسيلة فعالة لتحفيز الطلاب على المشاركة في الأنشطة البدنية المنتظمة، وتعد هذه البرامج جزءاً لا يتجزأ من المناهج الدراسية التي تسعى إلى إعداد الطلاب بشكل متكامل للحياة من خلال تطوير قدراتهم البدنية والنفسية.

تُعتبر البرامج الرياضية المدرسية جزءاً أساسياً من المناهج التعليمية التي تهدف إلى تعزيز النمو البدني والنفسي للطلاب، تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني المنتظم له تأثيرات إيجابية على الصحة العامة، بما في ذلك تقليل مخاطر الأمراض المزمنة، تحسين مستويات اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة النفسية من خلال تقليل القلق والتوتر وزيادة مستوى السعادة والرضا. (علي، 2021)

تُقدم البرامج الرياضية المدرسية للطلاب فرصة هامة للمشاركة في الأنشطة البدنية التي تُعزز من لياقتهم البدنية وتساوم في بناء عضلاتهم وتقوية جهازهم القلبي الوعائي، إلى جانب الفوائد البدنية، فإن المشاركة في الأنشطة الرياضية تعزز من مهارات التواصل والعمل الجماعي، وتساعد الطلاب على تطوير قدراتهم الاجتماعية والشخصية. (الشرقاوي، 2022)

ومن الناحية النفسية، تساعد الأنشطة الرياضية في تحسين المزاج وزيادة مستويات الطاقة، مما يمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب والتوتر. تؤكد الأبحاث أن الأطفال والمراهقين الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية، ويشعرون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس والرضا عن الحياة. (الزهراني، 2023)

في هذا السياق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير البرامج الرياضية المدرسية على الصحة النفسية والبدنية للطلاب، وتحليل كيفية تحسين فعالية هذه البرامج، تساهم هذه الدراسة في سد

الفجوة بين النظرية والتطبيق من خلال تقديم بيانات ونتائج مبنية على الأبحاث المحلية التي تسعى إلى تحسين جودة البرامج الرياضية في المدارس.

1-2 مشكلة الدراسة:

رغم الاعتراف المتزايد بأهمية الرياضة في تحسين الصحة العامة، إلا أن هناك نقصًا في الاهتمام بتقييم التأثيرات الفعلية للبرامج الرياضية المدرسية على الصحة النفسية والبدنية للطلاب، تكمن المشكلة في قلة الدراسات الحديثة التي تستند إلى بيانات محلية وتتناول هذه التأثيرات بشكل شامل، مما يترك فجوة في فهمنا لكيفية تحسين هذه البرامج وتطويرها لتحقيق أقصى فائدة للطلاب، لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مدى تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة النفسية والبدنية للطلاب، واقتراح سبل لتعزيز فعاليتها.

رغم الفوائد العديدة التي يُمكن أن توفرها البرامج الرياضية المدرسية لتحسين الصحة النفسية والبدنية للطلاب، لا تزال هناك تحديات كبيرة تواجه فعالية هذه البرامج في العديد من المدارس، وتوجد دراسات كثيرة على المستوى العالمي تتناول تأثير الرياضة على الصحة النفسية والبدنية، ولكن هناك نقص في الدراسات المحلية التي تركز على السياق الثقافي والتعليمي الخاص بالمدارس في المنطقة العربية والمحلية على وجه الخصوص، هذا النقص يترك فجوة في المعرفة حول كيفية تطبيق واستفادة البرامج الرياضية بما يتناسب مع الظروف المحلية.

كما يمكن القول أن البرامج الرياضية غير موحدة في المدارس، حيث يختلف تطبيق البرامج الرياضية من مدرسة إلى أخرى بناءً على الموارد المتاحة، والمعلمين، والاهتمامات الثقافية، هذا التفاوت يمكن أن يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المرجوة من الأنشطة الرياضية، مما يؤثر سلبيًا على صحة الطلاب،

هذه الجوانب دفعت الباحثان نحو الحاجة إلى دراسة معمقة لتقييم فعالية البرامج الرياضية المدرسية في تحسين الصحة النفسية والبدنية للطلاب، وتقديم توصيات مبنية على الأدلة لتحسين تلك البرامج بما يتناسب مع احتياجات الطلاب وظروف المدارس، ومن هنا يطرح الباحثان التساؤل التالي: ما تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية والنفسية ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي بصرمان؟

1-3 أهمية الدراسة :

من الناحية العلمية:

تسهم الدراسة في تقديم بيانات وأدلة علمية حول دور البرامج الرياضية المدرسية في تحسين الصحة البدنية والنفسية، مما يعزز من فهم المجتمع العلمي لأثر الرياضة على صحة الطلاب في المرحلة الثانوية.

توفر الدراسة معلومات حول العلاقة بين الأنشطة الرياضية المدرسية والصحة النفسية والبدنية للطلاب، مما يمكن أن يساهم في إثراء البحوث المستقبلية في مجال التربية البدنية وعلم النفس الرياضي.

تُمكن الدراسة من تقييم فعالية البرامج الرياضية المعمول بها في المدارس الثانوية في صرمان ومدى تأثيرها على تحسين صحة الطلاب، مما يفتح المجال لتطوير نظريات وتوصيات علمية قائمة على الأدلة.

من الناحية التطبيقية:

تساعد نتائج الدراسة في توجيه القائمين على وضع المناهج الرياضية لتطوير الأنشطة البدنية بشكل أفضل يتناسب مع احتياجات الطلاب، بما يساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية. تقدم الدراسة حلولاً وتوصيات عملية يمكن تطبيقها في المدارس لتحسين الصحة النفسية والبدنية للطلاب من خلال البرامج الرياضية، مما يعزز جودة حياتهم وسلامتهم العامة. تساهم الدراسة في توفير أدلة تطبيقية لصناع القرار في مجال التعليم حول أهمية توسيع ودعم الأنشطة الرياضية المدرسية كجزء أساسي من المناهج الدراسية لتحسين الصحة الشاملة للطلاب. تتيح هذه الدراسة فرصة تطبيق نتائجها مباشرة في مدارس مدينة صرمان، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين فعلي في جودة حياة الطلاب وتطوير البرامج الرياضية المدرسية وفقاً للاحتياجات الفعلية.

1-4 أهداف الدراسة:

1. تقييم مدى تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي في بعض مدارس صرمان:
2. تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الجوانب النفسية للطلاب، مثل تقليل التوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين الحالة المزاجية.
3. كيف تؤثر البرامج الرياضية المدرسية على الصحة النفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي.

4. كيف تعمل البرامج الرياضية المدرسية على تعزيز التفاعل الاجتماعي بين طلاب مرحلة التعليم الثانوي؟

5. الخروج بتوصيات عملية حول كيفية تحسين البرامج الرياضية الحالية لزيادة فعاليتها في تحسين الصحة البدنية والنفسية للطلاب.

تساؤلات الدراسة:

1. ما هو تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين مستوى الصحة البدنية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي في صرمان؟

2. ما هو تأثير البرامج الرياضية المدرسية على الصحة النفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي؟

3. ما مدى مساهمة البرامج الرياضية المدرسية على تعزيز التفاعل الاجتماعي بين طلاب مرحلة التعليم الثانوي؟

الدراسات السابقة:

دراسة: أحمد علي (2018)

بعنوان : تأثير الأنشطة الرياضية على اللياقة البدنية لطلاب المدارس الثانوية هدفت الدراسة الى تقييم تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية على اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة من 200 طالب من مدارس ثانوية مختلفة، واعتمدت على استبيان لقياس اللياقة البدنية واختبارات بدنية متنوعة، أظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية تؤدي إلى تحسين كبير في مستوى اللياقة البدنية للطلاب، خاصة فيما يتعلق بالقوة البدنية والمرونة، وأوصت بضرورة زيادة عدد حصص التربية البدنية وتعزيز الأنشطة الرياضية في المدارس.

دراسة: فاطمة محمود (2020)

بعنوان : دور الرياضة المدرسية في تحسين الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية هدفت الدراسة الى ايجاد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وتحسين الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مع عينة من 150 طالبًا من الذكور والإناث، واستخدمت استبيان لقياس الصحة النفسية ومستويات التوتر والقلق، أكدت الدراسة أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بانتظام لديهم مستويات أقل من التوتر والقلق، وثقة بالنفس أعلى مقارنة بأقرانهم الذين لا يشاركون في الأنشطة الرياضية، وأوصت بضرورة توفير

برامج دعم نفسي بالتوازي مع الأنشطة الرياضية لتعزيز التأثير الإيجابي على الصحة النفسية للطلاب.

دراسة : محمد عبد الرحمن (2019)

بمعنوان: الفروق بين الذكور والإناث في تأثير الرياضة المدرسية على الصحة البدنية والنفسية. هدفت الدراسة الى تحديد الفروق بين الذكور والإناث في تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على الصحة البدنية والنفسية، استخدمت الدراسة منهج المقارنة، وشملت عينة من 100 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، اعتمدت الدراسة على استبيانات لقياس اللياقة البدنية والصحة النفسية، أظهرت النتائج أن الإناث يظهرون مستويات أعلى من التحسن في الصحة النفسية، بينما سجل الذكور تحسناً أكبر في اللياقة البدنية، أوصت بضرورة تطوير برامج رياضية تأخذ في الاعتبار الفروق بين الجنسين وتعزيز الأنشطة التي تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية على حد سواء.

دراسة: علي مصطفى (2021)

بمعنوان: تحسين البرامج الرياضية المدرسية لتعزيز الصحة الشاملة للطلاب.

هدفت الدراسة الى تقديم توصيات لتحسين برامج الرياضة المدرسية لزيادة فعاليتها في تحسين الصحة البدنية والنفسية للطلاب، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع عينة من 120 طالباً، تم تطبيق برنامج رياضي مطور على مجموعة من الطلاب، وتم قياس النتائج من خلال اختبارات بدنية واستبيانات للصحة النفسية، أظهرت النتائج أن البرنامج الرياضي المطور كان له تأثير إيجابي أكبر على تحسين الصحة البدنية والنفسية مقارنة بالبرامج التقليدية، وأوصت بتطوير برامج رياضية شاملة تتضمن جوانب بدنية ونفسية، وزيادة وعي الطلاب والمعلمين بأهمية الرياضة المدرسية.

دراسة : سمير إبراهيم (2017)

بمعنوان: تأثير الأنشطة البدنية على التحصيل الأكاديمي والصحة النفسية

هدفت الدراسة الى تحليل العلاقة بين الأنشطة البدنية والصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مع عينة من 200 طالب وطالبة، اعتمد الباحث على استبيانات واختبارات أكاديمية وبدنية، أوضحت النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام لا تحسن فقط الصحة البدنية والنفسية بل تؤثر إيجابياً أيضاً على التحصيل الأكاديمي للطلاب، وخرجت بتوصيات تؤكد على ضرورة دمج الأنشطة البدنية في المناهج الدراسية لتعزيز الصحة الشاملة والتحصيل الأكاديمي.

التعليق على الدراسات ومدى الاستفادة منها:

قدمت دراسة (أحمد علي، 2018) بيانات مهمة حول تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على تحسين اللياقة البدنية للطلاب، وأوضحت ضرورة تعزيز البرامج الرياضية، استفدنا من هذه الدراسة لأنها تدعم الهدف الأول من بحثنا المتعلق بتحديد تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية، حيث يمكن استخدام النتائج لتقييم الفعالية الحالية للبرامج الرياضية في المدارس المستهدفة في دراستنا، وتوجيه التوصيات لتطويرها بناءً على الأدلة التي تشير إلى تأثير الرياضة الإيجابي على اللياقة البدنية، كما قدمت دراسة (فاطمة محمود، 2020) نظرة شاملة على العلاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية للطلاب، مما يعزز أهمية البرامج الرياضية كأداة لتحسين الحالة النفسية وتقليل التوتر والقلق، استفدنا من هذه الدراسة في دعم هدفنا الثاني المتعلق بتحليل دور الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة النفسية للطلاب، ستساهم نتائج هذه الدراسة في تعزيز التوصيات حول ضرورة زيادة الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية ليس فقط لتحسين الصحة البدنية ولكن أيضاً لتعزيز الصحة النفسية، وهو ما يعزز من شمولية بحثنا، وقدمت دراسة (محمد عبدالرحمن، 2019) رؤية واضحة حول الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بتأثير الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية والنفسية، استفدنا من هذه الدراسة في دعم هدفنا الرابع المتعلق بتحليل الفروق بين الجنسين، ستمكننا هذه الدراسة من تقديم توصيات موجهة للسياسات التعليمية تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الطلاب والطالبات عند تصميم البرامج الرياضية، مما يزيد من فعاليتها ويعزز من شموليتها، أما دراسة (علي مصطفى، 2021) فتطرق إلى تطوير البرامج الرياضية لتصبح أكثر فاعلية. استفدنا منها لدعم هدفنا الثالث المتعلق بتقديم توصيات لتطوير البرامج الرياضية المدرسية، حيث يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة في تطوير إطار عمل لتعديل وتحسين البرامج الرياضية الحالية في مدارس صرمان بناءً على الأدلة التي تشير إلى أن تحسين البرامج يؤدي إلى نتائج صحية أفضل، أما (سمير إبراهيم، 2017) فقد تناولت التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية ليس فقط على الصحة النفسية، بل أيضاً على التحصيل الأكاديمي، استفدنا منها في دعم الجانب التطبيقي لدراستنا حول الفوائد الشاملة للرياضة، أضافت هذه الدراسة بعداً جديداً لبحثنا من خلال تسليط الضوء على العلاقة المحتملة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والتحصيل الأكاديمي، مما يجعل النتائج أكثر شمولية ويزيد من أهمية البحث على المستوى التربوي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

بناء إطار نظري متين حول تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية وال نفسية، مما يدعم أهداف بحثنا.

وفرت الدراسات السابقة أدلة عملية وتوصيات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج رياضية أكثر فعالية في مدارس صرمان، مما يزيد من قابلية تطبيق نتائج بحثنا على أرض الواقع. تناولت الدراسات السابقة جوانب متنوعة مثل اللياقة البدنية، الصحة النفسية، الفروق بين الجنسين، والتحصيل الأكاديمي، مما أضفى عمقاً أكبر على دراستنا وجعلها شاملة لمختلف أبعاد الصحة الشاملة للطلاب.

مصطلحات الدراسة :

البرامج الرياضية المدرسية: هي الأنشطة البدنية المنتظمة والمخطط لها ضمن المنهاج المدرسي، والتي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة للتلاميذ. (عبدالحميد، 2019، ص14)

الصحة البدنية: تشير إلى الحالة العامة للجسم، ومدى كفاءته في أداء الأنشطة اليومية دون شعور بالإرهاق المفرط، وتشمل القوة العضلية، القدرة على التحمل، المرونة، والتوازن. (حسن، 2021، ص32)

الصحة النفسية: هي حالة من التوازن العاطفي والاجتماعي التي تُساعد الأفراد على التكيف مع متطلبات الحياة، وتشمل القدرة على التعامل مع الضغوط، الحفاظ على علاقات إيجابية، وتحقيق الشعور بالرضا. (الزهراني، 2019، ص56)

تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي: هم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم عادة بين 15 و18 عاماً، ويعدون في مرحلة التعليم الثانوي التي تهدف إلى إعدادهم للانتقال إلى التعليم العالي أو سوق العمل. (محمد، 2017، ص23)

تأثير الأنشطة البدنية على الصحة: يشير إلى الفوائد الصحية الناتجة عن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية، بما في ذلك تحسين وظائف القلب، تقوية العضلات، وتعزيز الحالة النفسية والاجتماعية. (الشمري، 2020، ص39)

8-1 إجراءات البحث :

1-8-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته لأهداف البحث
1-8-2 مجتمع البحث : تمثل مجتمع الدراسة في بعض المدارس الثانوية (عطاف- زكري- صرمان) بمدينة صرمان يبلغ عددهم (1230 طالب) ولكونهم من المدارس الأكثر تجهيزاً ويضم معلمي تربية بدنية ذوي كفاءات في مجال تنظيم البرامج والمسابقات الرياضية ومشاركاتهم متعددة في النشاط الخارجي.

1-8-3 عينة البحث: تكونت عينة البحث من (156) طالبا ممن يمارسون النشاط الرياضي ينتمون الى الفرق الرياضية المدرسية ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، والجدول التالي يبين توصيف عينة الدراسة والنسب المئوية.

جدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب المدارس قيد الدراسة

ت	اسم المدرسة	العدد المستهدف
1	عطاف للبنين	50
2	زكري الثانوية	53
3	ثانوية صرمان	53
	الاجمالي	156

1-9 الدراسة الاستطلاعية : قبل القيام بجمع البيانات الخاصة بالبحث الحالي قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية تسعى من خلالها تحديد الشكل النهائي لمتغيرات الدراسة والتأكد من صلاحية أدوات الدراسة ودقتها في جمع البيانات المطلوبة ، كما كان يسعى الى التحقق من الأهداف التالية:

- أ- التعرف على مدى تقبل المبحوثين لأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة.
- ب- مدى وضوح درجة المحتوى ووضوح مسمياتها.
- ت- التحقق من وضوح فقرات وتعليمات هذه الأدوات .
- ث- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثان خلال عملية إجراء الدراسة الأساسية.

1-10 أداة الدراسة: استخدم الباحثان مقياس تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية والنفسية والتفاعل الاجتماعي، الذي أعده كل من محمد عبدالرحمن، 2018، سلوى النجار 2020، نادر خليل 2021، ويتكون من ثلاث محاور (الصحة البدنية- الصحة النفسية-

تعزيز التفاعل الاجتماعي) و بوقع (6 فقرات) لكل محور وبثلاث بدائل (موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة، مرافق بدرجة قليلة).

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات محور الصحة البدنية والدرجة الكلية للمحور

العدد	مستوى المعنوية	درجة الارتباط	العبارات
76	0.00	.630	أنشطة الرياضة المدرسية ساعدت في تحسين لياقتي البدنية
76	0.00	.858	أشعر بزيادة في قدرتي على التحمل البدني نتيجة للمشاركة في الأنشطة الرياضية
76	0.00	.785	لاحظت زيادة في قوة عضلاتي بعد الانضمام للأنشطة الرياضية
76	0.00	.773	التمارين الرياضية المقررة في المدرسة ساعدت في تقوية عضلاتي
76	0.00	.791	أشعر بتحسن في مرونتي الجسدية بفضل ممارسة الرياضة
76	0.00	.807	التمارين الرياضية ساهمت في زيادة مرونتي الجسدية

جدول (1) معاملات الارتباط بين فقرات محور الصحة النفسية والدرجة الكلية للمحور

العدد	مستوى المعنوية	درجة الارتباط	العبارات
76.00	0.00	.702	الأنشطة الرياضية المدرسية زادت من شعوري بالرضا عن نفسي
76.00	0.00	.849	أشعر بثقة أكبر في قدراتي الشخصية نتيجة المشاركة في الرياضة
76.00	0.00	.818	الرياضة تساعدني في تقليل مشاعر التوتر والضغط النفسي
76.00	0.00	.796	أجد أن الأنشطة الرياضية تمنحني فترة من الاسترخاء والهدوء
76.00	0.00	.829	أشعر بتحسن في مزاجي بعد ممارسة الأنشطة الرياضية
76.00	0.00	.819	الرياضة تساهم في تحسين حالتي المزاجية وتمنحني شعوراً بالسعادة

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات محور التفاعل الاجتماعي والدرجة الكلية للمحور

العدد	مستوى المعنوية	درجة الارتباط	العبارات
76.00	0.00	.751	أنشطة الرياضة المدرسية تعزز من قدرتي على العمل ضمن فريق
76.00	0.00	.792	أشعر بتحسين في مهارات التعاون مع زملائي خلال الأنشطة الرياضية
76.00	0.00	.818	المشاركة في الأنشطة الرياضية ساعدتني على بناء علاقات جديدة مع أصدقائي
76.00	0.00	.773	أجد أن الأنشطة الرياضية تمنحني فرصة للتواصل بشكل أفضل مع الآخرين
76.00	0.00	.794	الرياضة تعزز من احترام المتبادل بين الطلاب

تبين من الجداول رقم (1،2،3) أن جميع معاملات الارتباط في جميع الأبعاد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05). ويدل الارتباط الدال إحصائياً لعبارات المحاور على أنها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية الفقرات في أبعادها التي تنتمي إليها. وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثبات الاستبيان: استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (3) معاملات الثبات لمقياسي مهارات التواصل وفعالية الخدمة الصحية

معامل الثبات	عدد العبارات	المجال
0.88	6	محور الصحة البدنية
0.94	6	محور الصحة النفسية
0.89	5	محور التفاعل الاجتماعي
0.90	17	الاستبيان ككل

من نتائج الجدول (4) تبين أن المجاميع الكلية لمقياسي البحث وثباتها الكلي تجاوزت معاملات ثباتها 0.88، وهي درجات ثبات عالية تجعل الباحثان يتقنون في النتائج المتحصل عليها منها ويمكنها تعميمها.

تصحيح المقياس : لاستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: [أوافق بدرجة كبيرة]، [أوافق بدرجة متوسطة]، [أوافق بدرجة قليلة]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول (4) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب

الخيار	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة
الدرجة	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (5) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (3-2-1) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (5) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الاستجابات	الوسط المرجح
أوافق بدرجة قليلة	من 1 إلى أقل من 1,66
أوافق بدرجة متوسطة	من 1,67 إلى أقل من 2,33
أوافق بدرجة كبيرة	من 2,34 إلى أقل من 3.00

من الجدول رقم (6) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة لا أوافق انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة احيانا (من 1.67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة أوافق (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

الوسائل الإحصائية:

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية.
2. معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
3. الوسط المرجح والوزن المئوي.
4. معامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج: الإجابة عن التساؤل الأول: كيف تؤثر البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية والنفسية وعلى التفاعل الاجتماعي ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي بصرمان؟
الإجابة عن التساؤل الفرعي الأول:

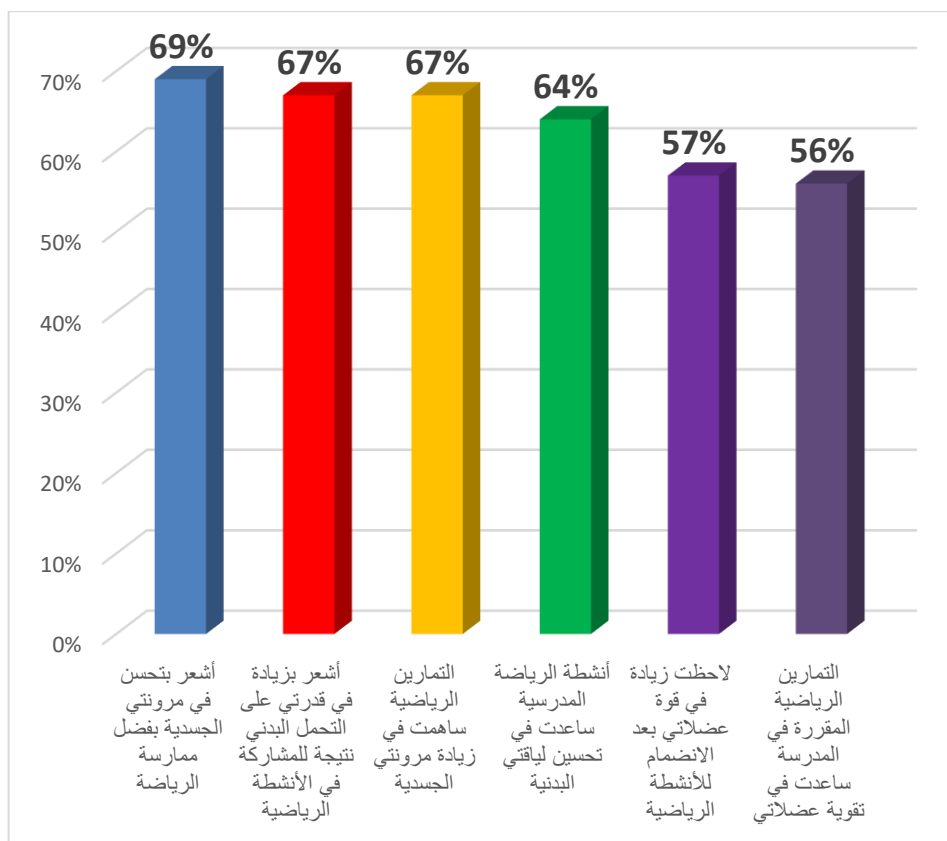
كيف تؤثر البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة البدنية ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي بصرمان؟

جدول (6) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة البدنية

درجة الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة				
			صغيرة	متوسطة	كبيرة		
متوسطة	%69	2.08	26	18	32	ن	أشعر بتحسّن في مرونتي الجسدية بفضل ممارسة الرياضة
			34.2	23.7	42.1	%	
متوسطة	%67	2.00	26	24	26	ن	أشعر بزيادة في قدرتي على التحمل البدني نتيجة للمشاركة في الأنشطة الرياضية
			34.2	31.6	34.2	%	
متوسطة	%67	02.0	28	19	29	ن	التمارين الرياضية ساهمت في زيادة مرونتي الجسدية
			36.8	25	38.2	%	
متوسطة	%64	1.93	31	19	26	ن	أنشطة الرياضة المدرسية ساعدت في تحسين لياقتي البدنية
			40.8	25	34.2	%	

متوسطة	%57	1.70	45	9	22	ن	لاحظت زيادة في قوة عضلاتي بعد الانضمام للأنشطة الرياضية
			59.2	11.8	28.9	%	
متوسطة	%56	1.68	41	18	17	ن	التمارين الرياضية المقررة في المدرسة ساعدت في تقوية عضلاتي
			53.9	23.7	22.4	%	
متوسطة	%63	01.9	محور الصحة البدنية				

من الجدول رقم (7) تبين أن الوسط المرجح لمحور تأثير البرامج الرياضية على تحسين الصحة البدنية بلغ (1.90)، بوزن مؤوي بلغ (63%) مما يشير إلى أن أفراد العينة يوافقون بدرجة (متوسطة) على أن البرامج الرياضية المدرسية تؤثر في تحسين الصحة البدنية ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي، وبالنظر إلى درجات موافقة عينة البحث على عبارات البعد نجد أن جميع عبارات البعد كان اتجاه إجابات العينة نحوها (الموافقة بدرجة متوسطة)، ومن خلال إجابات العينة نلاحظ أن أكثر تأثير للبرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة النفسية تمثل في الشعور بتحسن في المرونة الجسدية بفضل ممارسة الرياضة والذي بلغ وسطه المرجح (2.08) بوزن مؤوي بلغ (69%)، تلاه تأثيرها في الشعور بزيادة في القدرة على التحمل البدني نتيجة للمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومساهمة التمارين الرياضية في زيادة المرونة الجسدية بوسط مرجح بلغ (2.00) ووزن مؤوي بلغ (67%)، ثم تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية في تحسين اللياقة البدنية بوسط مرجح بلغ (1.93) ووزن مؤوي بلغ (64%)، فيما تمثلت أقل تأثيراتها في زيادة القوة العضلية بعد الانضمام للأنشطة الرياضية بوسط مرجح بلغ (1.70) ووزن مؤوي بلغ (57%)، وفي تقويتها بوسط مرجح بلغ (1.68) ووزن مؤوي بلغ (56%).



شكل (1) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة البدنية

الإجابة عن التساؤل الفرعي الثاني:

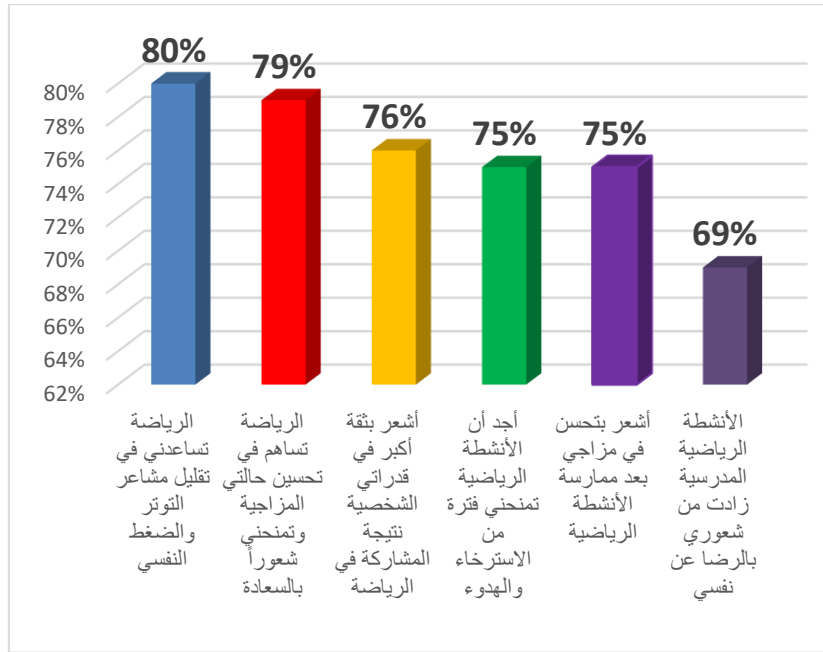
كيف تؤثر البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة النفسية ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي بصرمان؟

جدول (7) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة النفسية

درجة الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	%	الوصف
			كبيرة	كبيرة	كبيرة			
كبيرة	%80	2.41	13	19	44	ن	%	الرياضة تساعدني في تقليل مشاعر التوتر والضغط النفسي
			17.1	25	57.9			
كبيرة	%79	2.37	13	22	41	ن	%	الرياضة تساهم في تحسين حالتي المزاجية وتمنحني شعوراً بالسعادة
			17.1	28.9	53.9			
متوسطة	%76	2.29	21	12	43	ن	%	أشعر بثقة أكبر في قدراتي الشخصية نتيجة المشاركة في الرياضة
			27.6	15.8	56.6			
متوسطة	%75	2.25	18	21	37	ن	%	أجد أن الأنشطة الرياضية تمنحني فترة من الاسترخاء والهدوء
			23.7	27.6	48.7			

متوسطة	%75	2.25	12	33	31	ن	أشعر بتحسن في مزاجي بعد ممارسة الأنشطة الرياضية
			15.8	43.4	40.8	%	
متوسطة	%69	2.07	20	31	25	ن	الأنشطة الرياضية المدرسية زادت من شعوري بالرضا عن نفسي
			26.3	40.8	32.9	%	
متوسطة	%65	1.95	محور الصحة النفسية				

من الجدول رقم (8) تبين أن الوسط المرجح لمحور تأثير البرامج الرياضية على تحسين الصحة البدنية بلغ (1.95)، بوزن مئوي بلغ (65%) مما يشير إلى أن أفراد العينة يوافقون بدرجة (متوسطة) على أن البرامج الرياضية المدرسية تؤثر في تحسين الصحة النفسية ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي، وبالنظر إلى درجات موافقة عينة البحث على عبارات البعد نجد أن عبارتان من عبارات البعد كان اتجاه إجابات العينة نحوها (الموافقة بدرجة كبيرة)، وهما عبارتي أن الرياضة تساعد في تقليل مشاعر التوتر بوسط مرجح بلغ (2.41) بوزن مئوي بلغ (80%) وأن الرياضة تساهم في تحسين الحالة المزاجية ومنح شعوراً بالسعادة التوتر بوسط مرجح بلغ (2.37) بوزن مئوي بلغ (79%)، بينما نجد بأن بقية تأثيرات البرامج الرياضية على الصحة النفسية وافق عليها أفراد العينة بدرجة متوسطة وهي تأثير البرامج الرياضية في زيادة الثقة في القدرات الشخصية نتيجة المشاركة في الرياضة بوسط مرجح بلغ (2.29) بوزن مئوي بلغ (76%)، وأن الأنشطة الرياضية تمنح فترة من الاسترخاء والهدوء، وتساعد في الشعور بتحسن في المزاج بعد ممارسة الأنشطة الرياضية بوسط مرجح بلغ (2.25) بوزن مئوي بلغ (75%)، وأنها زادت من الشعور بالرضا عن النفس بوسط مرجح بلغ (2.07) بوزن مئوي بلغ (69%).



شكل (2) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة النفسية

الإجابة عن التساؤل الفرعي الثالث:

كيف تؤثر البرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة التفاعل الاجتماعي ببعض مدارس

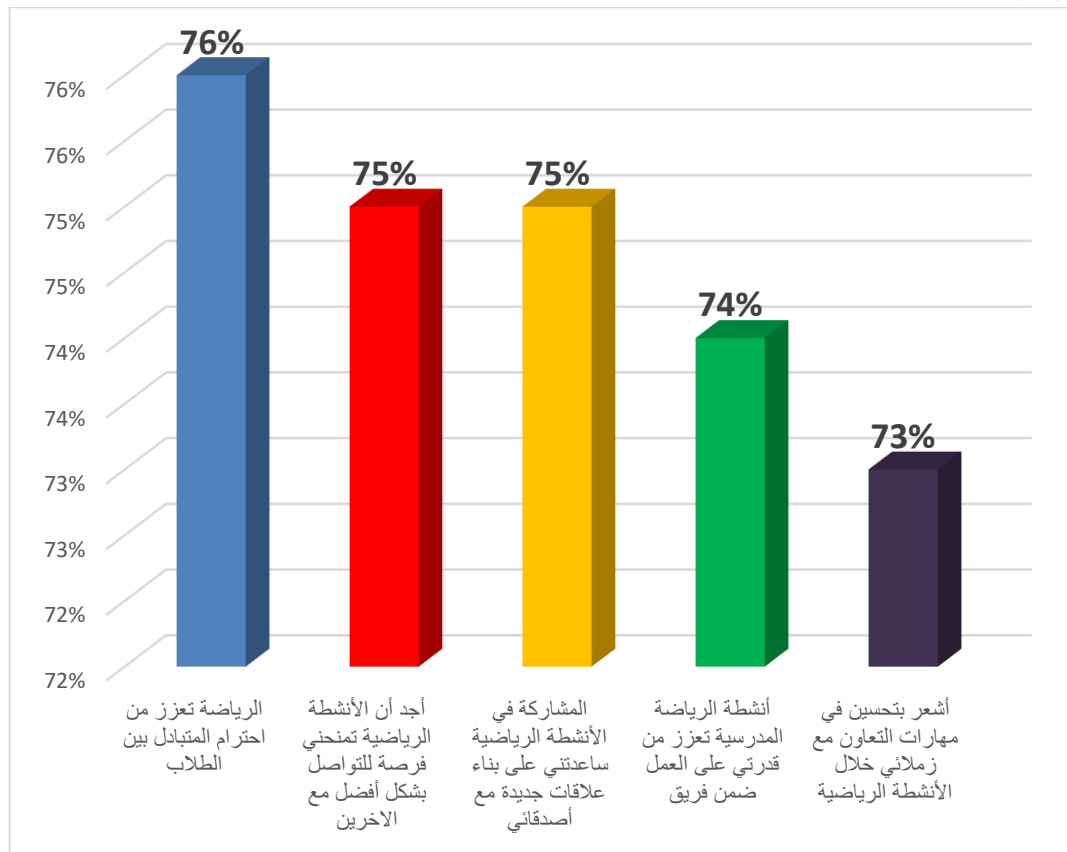
مرحلة التعليم الثانوي بصرمان؟

جدول (9) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور التفاعل الاجتماعي

درجة الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			العبارات	
			كبيرة	كبيرة	كبيرة		
متوسطة	76%	2.28	17	21	38	ن	الرياضة تعزز من احترام المتبادل بين الطلاب
			22.4	27.6	50	%	
متوسطة	75%	2.26	15	26	35	ن	أجد أن الأنشطة الرياضية تمنحني فرصة للتواصل بشكل أفضل مع الآخرين
			19.7	34.2	46.1	%	
متوسطة	75%	2.24	21	16	39	ن	المشاركة في الأنشطة الرياضية ساعدتني على بناء علاقات جديدة مع أصدقائي
			27.6	21.1	51.3	%	
متوسطة	74%	2.21	18	24	34	ن	أنشطة الرياضة المدرسية تعزز من قدرتي على العمل ضمن فريق
			23.7	31.6	44.7	%	
متوسطة	73%	2.18	15	32	29	ن	أشعر بتحسن في مهارات التعاون مع زملائي خلال الأنشطة الرياضية
			19.7	42.1	38.2	%	
متوسطة	74%	2.23					محور التفاعل الاجتماعي

من الجدول رقم (9) تبين أن الوسط المرجح لمحور تأثير البرامج الرياضية على التفاعل الاجتماعي بلغ (2.23)، بوزن مئوي بلغ (74%) مما يشير إلى أن أفراد العينة يوافقون بدرجة (متوسطة)

على أن البرامج الرياضية المدرسية تؤثر في تحسين التفاعل الاجتماعي ببعض مدارس مرحلة التعليم الثانوي، وبالنظر إلى درجات موافقة عينة البحث على عبارات البعد نجد أن جميع عبارات البعد كان اتجاه إجابات العينة نحوها (الموافقة بدرجة متوسطة)، ومن خلال إجابات العينة نلاحظ أن أكثر تأثير للبرامج الرياضية المدرسية على تحسين الصحة النفسية تمثل في تعزيز الاحترام المتبادل بين الطلبة والذي بلغ وسطه المرجح (2.28) بوزن مؤوي بلغ (79%)، تلاه تأثيرها في أن الأنشطة الرياضية تمنح فرصة للتواصل بشكل أفضل مع الآخرين، وفي المشاركة في الأنشطة الرياضية ساعدتني على بناء علاقات جديدة مع أصدقائي بوسط مرجح بلغ (2.26) ووزن مؤوي بلغ (75%)، ثم تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية في تعزيز القدرة على العمل ضمن فريق بوسط مرجح بلغ (2.21) ووزن مؤوي بلغ (74%)، فيما تمثلت أقل تأثيراتها في الشعور بالتحسن في مهارات التعاون مع زملاء من خلال الأنشطة الرياضية بوسط مرجح بلغ (2.18) ووزن مؤوي بلغ (73%).



شكل (3) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور التفاعل الاجتماعي

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (8) والخاص بالأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة البدنية أن الوسط المرجح لمحور تأثير البرامج الرياضية على تحسين الصحة البدنية بلغ (1.90) وبوزن مئوي (63%)، وهو ما يعكس درجة متوسطة من الاتفاق بين أفراد العينة على دور البرامج الرياضية المدرسية في تحسين الصحة البدنية، ويتضح أن أكثر التأثيرات كانت على تحسين المرونة الجسدية (وسط مرجح 2.08، وزن مئوي 69%)، مما يدل على أن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة ضمن البرنامج المدرسي يعزز قدرة الطلاب على الحركة بسهولة ويزيد من مرونتهم، أما القدرة على التحمل البدني فجاءت في المرتبة الثانية (وسط مرجح 2.00، وزن مئوي 67%)، ما يشير إلى تحسن واضح في قدرة الطلاب على بذل جهد بدني لفترات أطول بسبب الأنشطة الرياضية، وبالنسبة لتحسين اللياقة البدنية، فقد كان تأثيرها مقبولاً بدرجة متوسطة (وسط مرجح 1.93، وزن مئوي 64%)، وهو مؤشر إيجابي، لكنه يدعو للنظر في طرق تطوير هذه البرامج لتحقيق نتائج أكبر.

وإن أقل التأثيرات جاءت زيادة القوة العضلية في المرتبة الأدنى (وسط مرجح 1.70، وزن مئوي 57%)، مما يشير إلى أن الأنشطة الرياضية قد لا تركز بشكل كافٍ على التمارين المخصصة لتقوية العضلات، تقوية العضلات بشكل عام سجلت أيضاً تأثيراً منخفضاً (وسط مرجح 1.68، وزن مئوي 56%)، ما قد يعكس نقصاً في التركيز على تمارين القوة ضمن البرامج المدرسية. وتشير النتائج إلى أن جميع العبارات المتعلقة بالصحة البدنية حصلت على تقييم متوسط من أفراد العينة، هذا قد يعني أن البرامج الرياضية تؤدي إلى تحسينات، لكنها لم تحقق أقصى إمكاناتها بعد.

ويتضح من جدول (9) والخاص بالأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور الصحة النفسية أن البرامج الرياضية المدرسية تؤثر بشكل عام بدرجة "متوسطة" على تحسين الصحة النفسية لتلاميذ بعض مدارس التعليم الثانوي في صرمان، بوزن مئوي بلغ (65%)، هذه النتيجة تعكس أهمية البرامج الرياضية المدرسية، لكنها في الوقت نفسه تُظهر محدودية تأثيرها في تحقيق تحسين شامل ومستدام للصحة النفسية، ومن النقاط الإيجابية البارزة أن عبارة (تقليل مشاعر التوتر حصلت على أعلى وزن مئوي (2.41 - 80%) مما يشير إلى أن الطلاب يجدون في الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة والمواقف الحياتية، ويعزى الباحثان ذلك أن الرياضة تُسهم في تحرير الطاقة السلبية وتقليل هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول)، مما يعزز

من الشعور بالراحة النفسية، وتعزز هذه النتيجة الحاجة إلى تضمين الأنشطة الرياضية كجزء رئيسي من المناهج المدرسية لتقليل الضغوط النفسية لدى الطلاب.

وتحصلت عبارة (تحسين الحالة المزاجية ومنح شعور بالسعادة) على نسب (2.37 - 79%) وتشير النتائج إلى أن الأنشطة الرياضية تُسهم في تحسين الحالة المزاجية للتلاميذ، وفسرها الباحث ذلك بأن الأنشطة الرياضية تحفز إفراز هرمونات السعادة (الإندورفين) التي تُقلل من الشعور بالإرهاق العاطفي، وهذا يعكس أهمية الرياضة كوسيلة لتعزيز الطاقة الإيجابية لدى الطلاب، ولوحظ من النتائج أن هناك نقاط تحتاج إلى تعزيز (زيادة الثقة في القدرات الشخصية) (2.29 - 76%)، حيث تشير النتائج إلى تأثير متوسط للأنشطة الرياضية على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم، وقد يعود ذلك إلى تركيز البرامج الرياضية على الجوانب البدنية دون الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية، ويلاحظ أن عبارة (توفير الاسترخاء والهدوء) (2.25 - 75%) لها تأثير معتدل للأنشطة الرياضية في توفير وقت للاسترخاء، وقد يعود ذلك إلى أن بعض الأنشطة الرياضية قد تكون مرهقة جسديًا ولا تتيح وقتًا كافيًا للشعور بالاسترخاء، كما تُظهر النتائج أن تأثير البرامج الرياضية في تعزيز الشعور بالرضا عن النفس كان الأقل، قد يعكس هذا عدم وجود ارتباط واضح بين الأنشطة الرياضية ونجاحات ملموسة يشعر بها الطلاب، وتتفق هذه النتائج مع دراسات مثل "القحطاني (2020)" التي أوضحت أن الأنشطة الرياضية تُساهم في تحسين الصحة النفسية، ولكنها تعتمد على طبيعة النشاط ومدى تنظيمه، كما تتماشى مع دراسة "عبد الرحمن (2018)" التي بينت أن البرامج الرياضية المدرسية تُسهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج بشكل أكبر من تأثيرها في تعزيز الثقة بالنفس أو الشعور بالإنجاز.

ونستخلص أن البرامج الرياضية المدرسية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية، لكنها تُظهر فعالية أكبر في تقليل التوتر وتحسين المزاج مقارنة بتعزيز الثقة بالنفس والرضا الشخصي، وتحتاج هذه البرامج إلى تطوير شامل يراعي احتياجات التلاميذ النفسية والاجتماعية، مع التركيز على الجوانب التفاعلية والإنجازات الفردية لتحسين الفوائد المتحققة.

ويتبين من الجدول (9) والخاص بالأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات محور التفاعل الاجتماعي أن الوسط المرجح العام لتأثير البرامج الرياضية المدرسية على التفاعل الاجتماعي بلغ (2.23) وبوزن مئوي (74%)، مما يعكس درجة متوسطة من الموافقة بين أفراد العينة. يشير ذلك إلى وجود تأثير ملحوظ للأنشطة الرياضية في تحسين التفاعل الاجتماعي بين الطلاب، لكنه ليس مرتفعًا بدرجة كبيرة، ويلاحظ أن العبارات ذات التأثير الأكبر هي (تعزيز الاحترام المتبادل بين

الطلبة) بوسط مرجح 2.28، ووزن مؤوي 79%، مما يشير إلى أن الأنشطة الرياضية تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطلاب، من خلال بناء ثقافة الاحترام المتبادل والتعاون، وعبرة (التواصل بشكل أفضل مع الآخرين) بوسط مرجح 2.26، ووزن مؤوي 75% مما يعكس دور الأنشطة الرياضية كمنصة فعالة لتطوير مهارات التواصل الاجتماعي، وبناء علاقات جديدة مع الأصدقاء (وسط مرجح 2.26، ووزن مؤوي 75%): يعزز الأنشطة الرياضية الشعور بالانتماء والمشاركة بين الطلاب، مما يسهم في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية.

وأما فيما يتعلق بالعبارات ذات التأثير الأقل تمثلت في عبارة (تعزيز القدرة على العمل ضمن فريق، بوسط مرجح 2.21، ووزن مؤوي 74%) حيث أن يظهر أن الأنشطة الرياضية تساعد على تطوير روح العمل الجماعي، لكن التأثير لا يزال يحتاج إلى تحسين، وعبرة (تحسين مهارات التعاون مع الزملاء، بوسط مرجح 2.18، ووزن مؤوي 73%)، وهذا يشير إلى وجود بعض التحسن في مهارات التعاون، لكن بدرجة أقل مقارنة بالجوانب الأخرى، ومن خلال النتائج يمكن الاستدلال بأن الأنشطة الرياضية تعزز من احترام الآخرين وتساعد في بناء علاقات اجتماعية إيجابية، توفر الأنشطة الرياضية فرصًا للتواصل وبناء فرق، مما يشجع التفاعل الاجتماعي، لكن تبقى هناك نقاط الضعف تتمثل في التأثير على تطوير التعاون والعمل الجماعي أقل مقارنة بتعزيز العلاقات الفردية، مما يتطلب تحسين البرامج لتشمل أنشطة مخصصة لهذا الغرض، تتفق هذه النتائج مع دراسات مثل "عبد الرحمن (2020)" التي أشارت إلى أن الأنشطة الرياضية تعزز التفاعل الاجتماعي بشكل ملحوظ.

ويمكن أن نستخلص أن البرامج الرياضية المدرسية لها تأثير إيجابي ملحوظ في تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلاب في مرحلة التعليم الثانوي بصرمان، خاصة في تعزيز الاحترام المتبادل وتطوير مهارات التواصل. مع ذلك، هناك حاجة لتحسين تأثير هذه البرامج على التعاون والعمل الجماعي من خلال إدراج أنشطة رياضية أكثر تركيزًا على بناء هذه المهارات. تطوير هذه الجوانب سيجعل البرامج الرياضية أكثر فاعلية في تحسين التفاعل الاجتماعي.

الاستنتاجات :

1. تؤدي البرامج الرياضية المدرسية إلى تحسينات ملحوظة في الصحة البدنية والنفسية والتفاعل الاجتماعي لطلاب مرحلة التعليم الثانوي، لكن التأثيرات جاءت بدرجة متوسطة عمومًا.
2. الأنشطة الرياضية تسهم في تحسين المرونة الجسدية والقدرة على التحمل البدني بشكل واضح، بينما كان تأثيرها على زيادة القوة العضلية أقل نسبيًا.
3. تسهم البرامج الرياضية في تقليل مشاعر التوتر وتحسين الحالة المزاجية للطلاب، مما يمنحهم شعورًا بالسعادة. ومع ذلك، فإن تأثيرها في تعزيز الرضا عن النفس كان أقل نسبيًا.
4. تعزز الأنشطة الرياضية العلاقات الإيجابية بين الطلاب، من خلال بناء الاحترام المتبادل وتحسين التواصل وبناء علاقات جديدة. مع ذلك، كان تأثيرها على تحسين مهارات التعاون والعمل ضمن فريق أقل مقارنة بالجوانب الأخرى.
5. توافق عينة البحث على جميع تأثيرات البرامج الرياضية بدرجة متوسطة، مما يشير إلى وجود فرصة كبيرة لتطوير هذه البرامج لتحقيق تأثيرات أكبر وأكثر شمولية.
- النتائج تشير إلى أهمية تطوير الأنشطة الرياضية لتكون أكثر شمولية في تحسين مختلف جوانب الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، خاصة فيما يتعلق بتعزيز القوة العضلية، الرضا عن النفس، والعمل الجماعي.
6. تؤكد النتائج أن الأنشطة الرياضية المدرسية ليست فقط وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، ولكنها أيضًا أداة فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب.

التوصيات :

1. إدراج تمارين مخصصة لزيادة القوة العضلية ضمن البرامج الرياضية المدرسية، مثل تدريبات المقاومة والأوزان الخفيفة، وتشجيع الطلاب على المشاركة فيها.
2. تقديم أنشطة رياضية متنوعة تلبي احتياجات وقدرات الطلاب المختلفة، مثل الأنشطة الترفيهية، الجماعية، والفردية، لتعزيز الشمولية والتفاعل.
3. تنظيم مسابقات رياضية جماعية مثل كرة القدم وكرة السلة التي تركز على تنمية مهارات التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب.
4. تصميم أنشطة رياضية تركز على تخفيف التوتر وتعزيز الثقة بالنفس، مثل الجلسات التأملية والتمارين الجماعية التي تحفز الطلاب نفسياً.
5. إدراج برامج رياضية تشمل تقييم أداء الطلاب وإبراز إنجازاتهم، ما يعزز شعورهم بالرضا عن النفس وتحقيق الذات.
6. تنظيم فعاليات رياضية تجمع الطلاب من مختلف الصفوف والفصول لبناء علاقات جديدة وتعزيز ثقافة الاحترام المتبادل.
7. دعم المدارس بالمعدات الرياضية اللازمة لتلبية احتياجات الطلاب وتحفيزهم على المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية.
8. إعداد كوادر تدريبية متخصصة لقيادة الأنشطة الرياضية بطريقة تعزز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للطلاب.
9. تنظيم استبيانات دورية لقياس تأثير البرامج الرياضية على الطلاب، مع تعديل الأنشطة بناءً على التغذية الراجعة لتحقيق نتائج أفضل.
10. إطلاق حملات توعية تثقف الطلاب وأولياء الأمور حول الفوائد الشاملة للرياضة وتأثيرها الإيجابي على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

المراجع :

1. حسن، فاطمة. (2021). مفاهيم الصحة البدنية في التربية الرياضية. مجلة الصحة العامة، العدد 18، ص. 32.
2. الزهراني، خالد عبد الله (2023) دور التربية البدنية في تعزيز الصحة العامة لدى الطلاب، دار النهضة، الإمارات.
3. الزهراني، محمود. (2020). الصحة النفسية: المفهوم والأهمية. مجلة العلوم النفسية، العدد 12، ص. 56.
4. الشراوي، محمد حسين (2022) تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى طلاب المدارس من خلال الأنشطة الرياضية، دار النشر العربية، السعودية.
5. الشمري، أحمد. (2020). دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة البدنية والنفسية. مجلة التربية البدنية، العدد 15، ص. 39.
6. عبد الحليم، محمد. (2019). دور الأنشطة الرياضية المدرسية في تنمية المهارات الحركية. مجلة التربية البدنية، العدد 25، ص. 14.
7. عبد الرحمن، عائشة. (2019). أثر الرياضة المدرسية على تعزيز الصحة النفسية. دار النهضة العربية، ص. 34.
8. عبد اللطيف، سمية. (2018). العلاقة بين النشاط البدني والصحة العامة. دار الفكر، ص. 28.
9. علي، أحمد محمد. (2021) أثر البرامج الرياضية المدرسية على الصحة النفسية للطلاب. دار الفكر العربي، مصر.
10. القحطاني، أحمد. (2020). أثر البرامج الرياضية على الصحة النفسية للطلاب. دار الفكر العربي، ص. 67.
11. محمد، علي. (2017). خصائص النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة علم النفس التربوي، العدد 9، ص. 23.
12. الهاشمي، خالد. (2021). التحديات التعليمية لطلاب المرحلة الثانوية. دار النشر الأكاديمي، ص. 41.