

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في الطور الثالث LMD في التربية البدنية والرياضية

التخصص : نشاط ترويح رياضي

تحت عنوان

فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات
النفسية عند التلاميذ המתمرين (11 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على عينة من التلاميذ المتتمرين بابتدائية 20 أوت 1955

تحت إشراف :

أ.د بن زيدان حسين

أ.د بلعيدوني مصطفى

من إعداد الطالب :

دقباج محمد

أعضاء لجنة المناقشة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	بن قلاوز التواتي	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيسا
02	حسين زيدان	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقررا ومشرفا
03	مصطفى بلعيدوني	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقررا مساعدا
04	كحلي كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	عضوا مناقشا
05	نحال حميد	أستاذ التعليم العالي	جامعة تيسمسيلت	عضوا مناقشا
06	الصدیق حمزة	أستاذ محاضر أ	جامعة تيسمسيلت	عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2026/2025

بسم الله الرحمن الرحيم

{قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا أَنْكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ}

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية (32)

عن أبي هريرة قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : {مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَ أَنْ

المَلَائِكَةُ تَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضًا لِطَالِبِ الْعِلْمِ}

-رواه أبو داود و الترمذي-

الاقراء

لا شيء أعز من رب الكون الذي لم يبخل علي برحمته ونعمته له الشكر

والحمد حمدا كثيرا لا نهاية له

إلى ينبوع الحنان الذي انفجر يوما ليلهمني الصبر والمثابرة، إلى التي إحترت

حتى تراني اليوم أشع علما ونورا أمي العزيزة

إلى من كابد الصعوبات وقهر المستحيالات من أجلي أبي العزيز

إلى زوجي العزيزة المؤنسة و التي ساندتني طيلة مشواري الدراسي

إلى أغلى ما وهبني الله عزو جل أبنائي

قمر - خليل

إلى إخوتي الاعزاء عبد القادر، مصطفى، سهام آمال

محمد

شكر وتقدير

بعد شكري لله عز وجل أتوجه بخالص الامتنان والتقدير وجزيل الشكر

للأستاذ الدكتورين زيدان حسين

وللأستاذ الدكتور بلعيدوني مصطفى

لتفضلهما بقبول الاشراف على هذه الاطروحة حيث تعجز العبارات عن ايفائهما حقهما
بما بذله من جهد وبما قدماه من تشجيع وتحفيز ودعم ومتابعة على مدار سنوات دراساتي
العليا وأتمنى لهما دوام العطاء والنجاح والرفعة.

والشكر موصول مع فائق احترامي ومودتي لأعضاء لجنة المناقشة.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي يد المساعدة والعون لإنجاز هذا العمل المتواضع
أخص بالذكر:

الأستاذ: ذبيحي لحسن

الاستاذ: بلحوت حميد

قائمة المحتويات

فاعلية برنامج ترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية عند التلاميذ المنتمرين	
الصفحة	المحتوى
	الشكر والتقدير
	الاهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
التعريف بالبحث	
	1-مقدمة
5	2-مشكلة البحث:
8	3- أهداف البحث
9	4- فرضيات البحث
9	5- أهمية البحث
10	6-مصطلحات البحث:
15	7-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:
15	أولاً: دراسات تناولت البرنامج الترويحي
21	ثانياً: دراسات تناولت تقدير الذات
23	ثالثاً: دراسات تناولت التنمر
24	رابعاً: دراسات تناولت الامن النفسي
25	8-التعليق على الدراسات السابقة:
26	9-نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة.
الباب الأول الدراسة النظرية: الخلفية النظرية المعرفية	
الفصل الأول: البرنامج الترويحي الرياضي	
29	تمهيد
30	1- الترويح
30	1-1- مفهوم الترويح

34	1-2- النظريات المفسرة للترويح
37	1-3- أنواع الترويح
38	1-4- أهمية الترويح
42	1-5- أغراض الترويح
43	1-6- خصائص الترويح
45	1-7- العوامل المؤثرة في الترويح
46	2- الترويح الرياضي
46	2-1- تعريف الترويح الرياضي
47	2-2- مناشط الترويح الرياضي
49	2-3- خصائص الترويح الرياضي
50	2-4- أهداف الترويح الرياضي
51	3- البرامج الترويحية
51	3-1- تعريف البرنامج الترويحي
53	3-2- محتويات البرنامج الترويحي
55	3-3- معايير التخطيط العلمي لبرنامج الترويح
56	3-4- خطوات بناء البرامج الترويحية
59	3-5- عوامل نجاح البرامج الترويحية
60	3-6- أهداف البرنامج الترويحي
61	3-7- اغراض البرنامج الترويحي
62	3-8- أهمية البرامج الترويحية
63	3-9- العوامل المؤثرة في البرنامج الترويحي
64	3-10- اسس تصميم البرنامج الترويحي
64	3-11- مبادئ تصميم البرنامج الترويحي
66	خلاصة
الفصل الثاني: الألعاب الشعبية	

68	تمهيد
69	1- اللعب
69	1-1- تعريف اللعب
70	1-2- خصائص ومميزات اللعب
72	1-3-- أهمية اللعب ووظائفه
74	1-4- آراء العلماء في الترويج واللعب
75	2- الألعاب الشعبية الرياضية
75	2-1- تعريف الألعاب الشعبية الرياضية
76	2-2- خصائص الألعاب الشعبية الرياضية
78	2-3- تصنيف الألعاب الشعبية الرياضية
82	2-4- الجوانب التعليمية للألعاب الشعبية الرياضية
83	2-5- الأدوار الاجتماعية والتربوية للألعاب الشعبية الرياضية
83	2-6- الدلالات التربوية للألعاب الشعبية الرياضية
84	2-7- ابعاد الألعاب الشعبية الرياضية
85	2-8- أهمية الألعاب الشعبية الرياضية
86	2-9- اهداف الألعاب الشعبية الرياضية
88	خلاصة
الفصل الثالث: الخصائص والمشكلات النفسية لدى الطفل التمرري	
90	تمهيد:
91	1- المشكلات النفسية:
91	1-1- مفهوم المشكلات النفسية:
94	1-2- معايير تحديد المشكلات النفسية لدى الطفل:
95	1-3- أسباب المشكلات النفسية لدى الطفل:
95	1-3-1- الاسباب العضوية أو البيولوجية:
95	1-3-2- الأسباب النفسية:
96	1-3-3- الأسباب البيئية:

97	4-1- أنواع المشكلات النفسية لدى الأطفال:
97	1-4-1- التنمر لدى الطفل:
98	1-1-4-1- مفهوم التنمر لدى الطفل:
99	2-1-4-1- المشكلات النفسية الناتجة عن التنمر لدى الطفل:
100	1-2-1-4-1- الاضطرابات النفسية والتقدير الذاتي:
100	2-2-1-4-1- الاغتراب الاجتماعي والتكيف المختل:
100	3-2-1-4-1- الاضطرابات الجسدية النفسية (Psychosomatic):
100	4-2-1-4-1- العزوف الأكاديمي وتثبيط الدافعية:
101	3-1-4-1- خصائص الأطفال المعرضين للتنمر والمتنمرين:
103	4-1-4-1- أشكال التنمر لدى الطفل:
103	1-4-1-4-1- التنمر النفسي (Psychological Bullying):
104	2-4-1-4-1- التنمر الجسدي (Physical Bullying):
104	3-4-1-4-1- التنمر الاجتماعي (Social Relational Bullying):
104	4-4-1-4-1- التنمر الإلكتروني (Cyberbullying):
104	5-4-1-4-1- التنمر الجنسي (Sexual Bullying):
105	5-1-4-1- مكونات عملية التنمر:
105	1-5-1-4-1- المتنمرون (Bullies):
105	2-5-1-4-1- الضحايا (Victims):
105	3-5-1-4-1- المتفرجون (Bystanders):
106	1-4-1- الأمن النفسي لدى الطفل:
106	1-1-4-1- مفهوم الامن النفسي لدى الطفل:
107	2-1-4-1- أبعاد الأمن النفسي لدى الطفل:
108	3-1-4-1- خصائص الأمن النفسي للطفل:
110	4-1-4-1- أهمية الأمن النفسي للطفل:
111	5-1-4-1- عواقب فقدان الأمن النفسي على الطفل:
112	6-1-4-1- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي لدى الطفل في المجال الرياضي:
113	4-4-1- تقدير الذات لدى الطفل:
114	1-4-4-1- مفهوم تقدير الذات لدى:
115	2-4-4-1- أنواع تقدير الذات لدى الطفل:

115	1-4-4-3- مكونات تقدير الذات لدى الطفل:
116	1-4-4-4- نمو تقدير الذات لدى الطفل:
117	1-4-4-5- أهمية تقدير الذات:
118	1-4-4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الطفل:
120	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية	
123	تمهيد:
124	1- الدراسة الاستطلاعية:
124	1-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية.
124	1-2- حدود الدراسة الاستطلاعية.
124	1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية.
124	1-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية.
125	2- الدراسة الأساسية.
125	2-1- منهج الدراسة الأساسية.
126	2-2- حدود الدراسة الأساسية
127	2-3- مجتمع الدراسة.
127	2-4- عينة الدراسة الأساسية.
127	2-5- متغيرات الدراسة
127	2-6- أدوات الدراسة.
133	2-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
138	2-8- البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية: البرنامج الرياضي الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية:
146	2-9- الأساليب الإحصائية.
147	خلاصة.
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	

149	تمهيد:
150	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
150	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
155	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
159	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
163	2- مناقشة نتائج الدراسة
163	2-1- مناقشة الفرضية العامة:
166	2-1-2- مناقشة الفرضيات الفرعية:
166	2-1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
169	2-1-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
170	2-1-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
172	3- الاستنتاج العام:
172	4- التوصيات والدراسات المقترحة:
172	4-1- التوصيات:
173	4-2- الدراسات المقترحة:
174	4- خاتمة
177	- قائمة المراجع
184	- الملاحق
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية

- قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	الجدول (1): ملخص خطوات بناء البرنامج الترويحي	1
109	الجدول رقم (2) خصائص الامن النفسي لدى الطفل	2
126	الجدول رقم (3): يوضح الشكل التصميمي للمجموعة التجريبية والضابطة	3

127	جدول رقم (4) يبين متغيرات البحث	4
128	جدول رقم (5) يوضح أبعاد المقياس وعبارات كل بعد من السلوك التنمري.	5
133	الجدول رقم (6) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (السلوك التنمري)	6
135	الجدول رقم (7): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك التنمري وأبعاده الفرعية.	7
135	الجدول رقم (8) يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية	8
136	الجدول رقم (9) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات مقياس السلوك التنمري	9
137	الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي	10
137	الجدول رقم (11) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات مقياس (تقدير الذات)	11
138	الجدول رقم (12): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات	12
142	جدول رقم (13) يوضح الأنشطة الرياضية الترويجية المقترحة في البرنامج	13
145	جدول رقم (14) يوضح توزيع الأنشطة على الحصص الثمانية	14
146	جدول رقم (15) يوضح الربط بين كل لعبة من الألعاب المقترحة بالهدف النفسي المستهدف داخل البرنامج الرياضي الترويجي (الأنشطة والأهداف النفسية)	15
150	الجدول رقم (16): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس التنمر المدرسي	16
151	الجدول رقم (17): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنمر المدرسي	17
153	الجدول رقم (18): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) في مقياس التنمر المدرسي.	18
154	الجدول رقم (19): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة) في مقياس التنمر المدرسي.	19
155	الجدول رقم (20): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في تقدير الذات	20
156	الجدول رقم (21): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في تقدير الذات	21
157	الجدول رقم (22): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) في مقياس تقدير الذات.	22
158	الجدول رقم (23): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة) في مقياس تقدير الذات.	23
159	الجدول رقم (24): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الأمن النفسي	24
160	الجدول رقم (25): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الأمن النفسي	25
161	الجدول رقم (26): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس الأمن النفسي.	26
161	الجدول رقم (27): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مقياس الأمن النفسي	27

- قائمة الملاحق

الرقم	الملاحق
1	الملحق (1) مقياس السلوك التنمري
2	الملحق (2) مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين
3	الملحق (3) مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) Cooper Smith Self – Esteem Inventory
4	الملحق (4) مخرجات spss الدراسة الاستطلاعية
5	الملحق (5) مخرجات spss الدراسة الأساسية
	الملحق رقم (06) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج الترويجي المقترح
6	الملحق رقم (07) تسهيل مهمة

التعريف بالبحث

- 1-مقدمة
- 2-مشكلة البحث:
- 3- أهداف البحث
- 4- فرضيات البحث
- 5- أهمية البحث
- 6-مصطلحات البحث:
- 7-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:
- أولاً: دراسات تناولت البرنامج الترويجي
- ثانياً: دراسات تناولت تقدير الذات
- ثالثاً: دراسات تناولت التنمر
- رابعاً: دراسات تناولت الامن النفسي
- 8-التعليق على الدراسات السابقة:
- 9-نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة

1. مقدمة

تُعد مرحلة الطفولة من أبرز الفترات المحورية في التكوين النفسي والاجتماعي للفرد، إذ تبدأ خلالها ملامح التوافق النفسي بالظهور، وتشكل قدرات التكيف الاجتماعي والانفعالي من خلال تفاعلات الطفل مع ذاته وبيئته. غير أن بعض الأطفال قد يواجهون صعوبات نفسية تؤثر سلبًا على نموهم الطبيعي، فتظهر لديهم أنماط غير سوية من التفكير أو السلوك تُصنف ضمن ما يُعرف بالمشكلات النفسية. قد تكون هذه المشكلات عابرة إذا عُولجت في حينها، وقد تتحول إلى اضطرابات مزمنة إذا لم تحظَ بالرعاية المناسبة.

ومن أبرز **المشكلات النفسية** التي يعاني منها الأطفال في البيئات التربوية والاجتماعية، تبرز **ظاهرة التمر،** سواء من حيث ممارسته أو التعرض له، بما تحمله من تداعيات نفسية خطيرة مثل القلق الاجتماعي، وتدني الكفاءة الذاتية، والانطواء. وتظهر أنماط السلوكيات التنموية الشائعة بين التلاميذ في المدارس بأشكال مختلفة، مثل استخدام العنف الجسدي، والإيذاء المعنوي واللفظي.... الخ (جروان، ميماس، 2009، صفحة 9).

كما أن العواقب التي تتركها السلوكيات التنموية لها آثار سلبية على التلميذ وعائلته والمدرسين والمجتمع ككل، كما أنها تؤثر سلبًا على عملية التعلم، وتُحد من وقت التدريس، وتجعل الأمر أكثر صعوبة للنجاح الدراسي، فضلاً عن كونها ذات صلة وثيقة بنقص الدافعية في المشاركات الصفية، الى جانب ارتباطها بعدم القدرة على استخدام العمليات الإبداعية لتوليد حلول متعددة للمشاكل (فراس طنوس، 2014، صفحة 173).

كما ويشكل الأمن النفسي محورًا جوهريًا في حياة الطفل، حيث يرتبط شعور الطفل بالأمان بتقديره لذاته، وبقدرته على الاستكشاف والتعبير دون خوف أو تهديد. افتقاد هذا الشعور قد يؤدي إلى انسحاب اجتماعي أو اضطرابات سلوكية وانفعالية. وتُعتبر الحاجة إلى الشعور بالأمن من الحاجات النفسية الأساسية التي بدونها لا تتحقق أي من مراحل النمو السليم الأخرى. فالأمن النفسي يقع في المرتبة الثانية من هرم الحاجات الإنسانية، ويشكل أساسًا للتنمية النفسية والتكيف السوي، و يرتبط بمجموعة من المتغيرات الأساسية مثل الشعور بالطمأنينة، الاعتمادية، التحرر من الخوف والقلق، والقدرة على إدراك النظام والقانون في المحيط. (Maslow, 1970, p. 72).

وبالتالي، فهو ضرورة وجودية تؤثر في بناء الهوية النفسية وتوازن الطفل الانفعالي والمعرفي والاجتماعي.

أما تقدير الذات، فهو أحد أبرز المؤشرات على الصحة النفسية لدى الطفل، إذ يعكس مدى شعوره بالكفاءة والقيمة الشخصية، ويتأثر بعدة عوامل مثل الأسرة، والمدرسة، والتفاعل الاجتماعي. حيث يُعد تقدير الذات (Self-Esteem) من المفاهيم الأساسية في علم نفس النمو، ويُقصد به القيم والتصورات التي يحملها الطفل عن نفسه، والتي تبدأ بالتشكل منذ المراحل المبكرة من الطفولة. (فورتين، 2009، صفحة 116). فالطفل ذو التقدير الإيجابي لذاته أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الإنجاز، بينما يُعد التقدير السلبي للذات عاملاً مؤهّباً لعدد من الاضطرابات النفسية مستقبلاً.

ويُنظر إلى هذه المكونات النفسية الثلاث - التنمر، الأمن النفسي، وتقدير الذات - على أنها مترابطة، يؤثر بعضها في بعض، مما يجعل فهمها وتحليلها خطوة أساسية في تصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية فعّالة داخل البيئة التربوية والاجتماعية للطفل.

وفي ظل هذه المشكلات النفسية التي تواجه الأطفال، تبرز البرامج الترويجية الرياضية، ولا سيما تلك التي تعتمد على الألعاب الشعبية، كأداة تربوية فاعلة لتوفير بيئة حركية وتفاعلية تهدف إلى خفض سلوكيات التنمر، وتعزيز تقدير الذات والأمن النفسي لدى الأطفال. إن هذه الألعاب تتيح للأطفال الفرصة للتفاعل الجماعي في بيئة غير تنافسية، مما يعزز من شعورهم بالقبول والاحترام المتبادل، ويُسهم في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي.

وانطلاقاً من أهمية هذا التوجه، تتجلى الحاجة إلى دراسة علمية تقيس أثر البرامج الترويجية المعتمدة على الألعاب الشعبية في الحد من مظاهر التنمر المدرسي، وتحسين بعض المتغيرات النفسية المرتبطة به، مثل تقدير الذات والشعور بالأمن النفسي، لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، في محاولة لبناء تدخلات تربوية فعّالة تُسهم في إعادة التوازن النفسي والاجتماعي للتلاميذ داخل الوسط المدرسي.

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة التي حاولنا من خلالها التعرف على فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (التنمر، تقدير الذات والأمن النفسي) عند التلاميذ المتنمرين، وقد قسمت هذه الدراسة الى باين: الباب الأول فجاء عل النحو التالي :

-**التعريف بالبحث:** خصص هذا الفصل لتحديد مشكلة الدراسة بداية بالمقدمة و بعرض الإشكالية التي دُعمت بأفكار ونتائج الدراسات السابقة في مجال الترويج، تقدير الذات، التنمر، الأمن النفسي، ثم تحديد الأهداف المتوخاة من هذه الدراسة، و صياغة فرضيات الدراسة بناء على نتائج الدراسات السابقة، وأهميتها النظرية والتطبيقية، كذلك

تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً، وُختم هذا الفصل بتحديد الدراسات السابقة التي تم تقسيمها الى أربعة محاور حيث تضمن المحور الأول: دراسات تناولت البرنامج الترويحي، وتضمن المحور الثاني الدراسات التي تناولت تقدير الذات ، بينما تضمن المحور الثالث الدراسات التي تناولت التنمر ، المحور الرابع دراسات تناولت الامن النفسي انتهاءً بتعقيب على الدراسات السابقة ونقاط الاستفادة منها .وقسم الجانب النظري إلى ثلاثة فصول وجاءت على النحو التالي:

-الفصل الأول: خصص لمتغير الترويح وقد تم التطرق فيه الى مفاهيم الترويح والنظريات المفسرة للترويح وأنواع الترويح وأهميته وأنواعه وخصائصه والعوامل المؤثرة في الترويح، ثم تحديد مفهوم الترويح الرياضي ومناشط الترويح الرياضي وخصائصه وأهدافه و معوقات المشاركة في مناشط الترويح الرياضي ، صولا الى الإشارة الى البرامج الترويحية وتم التطرق الى تعريف بالبرنامج الترويحي والى خصائصه ومحتوياته ومعايير تخطيطه وخطوات بناء البرنامج ثم عوامل نجاحه وأهدافه وأغراضه وأهميته وأخيرا عوامل المؤثرة في البرنامج الترويحي، وانتهاءً بملخص الفصل.

الفصل الثاني: خصص للألعاب الشعبية وتم التطرق فيه إلى تعريف اللعب ثم خصائص ومميزات اللعب اهمية اللعب ووظائفه، ثم آراء العلماء في الترويح واللعب ثم الإشارة الى تعريف الألعاب الشعبية الرياضية وخصائصها وتصنيفها ثم الجوانب التعليمية للألعاب الشعبية الرياضية، مع الإشارة الى أدوار الاجتماعية والتربوية للألعاب الشعبية الرياضية، والتطرق الى الدلالات التربوية للألعاب الشعبية الرياضية. وفي الأخير تم التطرق الى عنصر ابعاد الألعاب الشعبية الرياضية وأهميتها وأهدافها، انتهاءً بملخص الفصل.

الفصل الثالث: خصص لمتغير المشكلات النفسية وتم التطرق فيه إلى: (مفهوم المشكلات النفسية ومعايير تحديد المشكلات النفسية ، وأسبابها أنواع المشكلات النفسية) ثم تم التطرق الى التنمر لدى الطفل: (مفهومه أشكاله ومكوناته) ثم تناول مفهوم الامن النفسي وأبعاده وخصائصه وعواقب فقدان الامن النفسي على الطفل، ثم التطرق الى عوامل مؤثرة في الأمن النفسي لدى الطفل في المجال الرياضي وبعدها تم التطرق الى تقدير الذات لدى الطفل، مفهوم وأنواع ومكونات ونمو وأهمية وصولا الى العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الطفل انتهاءً بملخص الفصل .

الباب الثاني (الجانب التطبيقي): حيث تم تقسيمه الى فصلين:

- (الفصل الأول): خصص لإجراءات الدراسة الميدانية حيث تم التطرق فيه الى الدراسة الاستطلاعية، الغرض من الدراسة الاستطلاعية وحدودها وعينتها ونتائجها، ثم تم التطرق الى الدراسة الأساسية من حيث المنهج، حدود

الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية، ثم وصف البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية انتهاءً بالأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الثاني: خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وانتهاءً باستنتاج عام (الخاتمة) والتوصيات والاقتراحات وتحديد لقائمة المراجع والملاحق.

فأن وفقنا فهذا من الله سبحانه وتعالى وأن أخطأنا فهذا من أنفسنا ومن الشيطان.

2- مشكلة البحث:

تعد التربية البدنية والرياضية أداة تربية فعالة تسهم في إعداد الفرد إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وتبرز أهميتها في أثرها على التوازن النفسي، إذ تعمل على تحسين الحالة الانفعالية وتعزيز المشاعر الإيجابية بما ينعكس على الصحة النفسية العامة (مردناس، 2022، صفحة 518)، وتأتي الألعاب الشعبية كجزء من هذا النسق لما تحمله من طابع تلقائي وجماعي يعكس القيم الاجتماعية والثقافية، فهي لا تقتصر على الترفيه، بل تؤدي وظائف تربية وتساهم في تعزيز الانتماء والتوازن الانفعالي والاجتماعي، وقد أظهرت بعض الشواهد التاريخية حضورها القوي في البناء الرمزي والسياسي والثقافي (عزمي، مرسى، وعبد العزيز، 2022، صفحة 40).

وتأسيسا على ما سبق، يمكن اعتبار النشاط الرياضي، لاسيما في بعده الترويحي، آلية بيداغوجية متعددة الوظائف حيث تسهم في بناء الفرد المتكامل من خلال دمج الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية في منظومة واحدة متناغمة وتعد الألعاب الرياضية، لاسيما الترويحية منها، تجسيدا فعليا لهذا التكامل، إذ تمنح المشاركين فرصة للانخراط في أنشطة حيوية ذات بعد تفاعلي يعزز ديناميكية التواصل الاجتماعي ويرسخ قيم التعاون والانضباط والاحترام المتبادل وتكتسب الألعاب الشعبية مكانة خاصة في هذا السياق لما تحمله من طابع تلقائي وجماعي يسهم في إذكاء روح الانتماء وتقدير الذات وتنمية التوازن الانفعالي والاجتماعي وقد أكدت دراسة "الخضير (2021)" هذه الأبعاد حين خلصت إلى أن الألعاب الشعبية تعد وسيطا تربويا فعالا يسهم بدرجة كبيرة في تشكيل شخصية النشء بأبعادها الجسدية والانفعالية والاجتماعية والثقافية، ويعزى هذا الأثر الإيجابي إلى ما تحمله هذه الألعاب من مفردات تربية ذات طابع تفاعلي تراثي يعزز من النمو المتكامل للفرد ويسهم في ترسيخ الهوية والانتماء الثقافي ومن هذا المنطلق، فإن إدراج الألعاب الشعبية ضمن البرامج الترويحية لا يعد مجرد نشاط ترفيهي بل هو استثمار تربوي في بناء الشخصية وتنميتها ضمن بيئة تعليمية مرنة تراعي الخصائص النمائية والاجتماعية للمشاركين (الخضير، 2021، صفحة 02)

تعد البرامج الترويحية الرياضية وخاصة المعتمدة على الألعاب الشعبية وسيلة فعالة في معالجة عدد من المشكلات النفسية المرتبطة بضعف التكيف الاجتماعي والانفعالي إذ توفر هذه البرامج إطارا حيويا يجمع بين النشاط الحركي والتفاعل الجماعي مما يساعد على تنمية الشعور بالكفاءة الذاتية والانتماء ويعزز آليات الضبط الذاتي من خلال التفاعل المنظم وفق قواعد واضحة تتيح للمشارك أن يكتسب تدريجيا مهارات التفاعل الإيجابي وتقدير الذات داخل بيئة يسودها التقبل والتشجيع بعيدا عن الضغط أو التهميش وهذا ما يجعل من الممارسة الرياضية الترويحية أرضية

خصبة لإعادة تشكيل المفاهيم الذاتية التي غالبا ما تكون مشوشة لدى من يعانون من سلوكيات غير متكيفة كالسلوك التنمري أو الانسحابي.

وتكتسب هذه البرامج الترويجية فعاليتها من قدرتها على إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالشعور بالأمان والاعتراف والتقدير ضمن سياق غير تنافسي يقوم على مبدأ المشاركة لا الإقصاء مما يسهم في تعزيز الأمن النفسي وتقليل السلوكيات الدفاعية والعدوانية التي تعد تعبيرا غير مباشر عن هشاشة داخلية وانخفاض في احترام الذات ومن هنا فإن توظيف الألعاب الشعبية داخل البرامج الترويجية لا يعد ترفا أو مجرد نشاط ترفيهي بل يمثل أداة استراتيجية لإحداث التغيير النفسي والسلوكي عبر بناء بيئة داعمة تعزز من التوازن النفسي والاجتماعي وترتقي بالفرد نحو أنماط سلوكية أكثر توافقا وتكاملا فقد بينت دراسة نجوان همام وأميرة محروس (2024) فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي في خفض مستويات التلوث النفسي وتحسين تدفق النفسي (نجوان همام ومحروس محمد، 2024، صفحة 230)، وهو ما يعكس الدور العميق للأنشطة الترويجية في إعادة تنظيم البنية النفسية وتنشيط الإمكانيات الإيجابية الكامنة لدى الفئات الهشة نفسيا واجتماعيا وتنبع أهمية هذا الدور بشكل خاص في ظل ازدياد حدة بعض المشكلات النفسية لدى الأطفال والمراهقين، مثل ضعف تقدير الذات، غياب الشعور بالأمان، والميول إلى الانسحاب أو السلوك العدواني، وهي مظاهر تتقاطع في جذورها مع اختلال التوازن النفسي والاجتماعي وتدني الإشباع الوجداني والاجتماعي ومع تراكم هذه المشكلات، تتزايد الحاجة إلى مداخل غير تقليدية للعلاج النفسي والتربوي، تكون أكثر قربا من عالم الطفل واحتياجاته، وهو ما تتيحه البرامج الترويجية بما توفره من بيئة داعمة، وآليات تفرغ انفعالي، ومسارات تفاعل اجتماعي بناء، تجعل منها رافعة فعالة لإعادة التوازن وتحقيق التكيف في مراحل النمو الحرجة.

تعد الألعاب الشعبية الرياضية من الأدوات التربوية ذات الطبيعة التفاعلية التي تجمع بين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي، مما يجعلها وسيلة فعالة في التعامل مع بعض المشكلات السلوكية والنفسية المنتشرة لدى الأطفال داخل البيئة المدرسية، وعلى رأسها سلوك التنمر، فالمتنمر غالبا ما يعاني من احتياجات غير مشبعة تتمثل في غياب التقدير، والرغبة في السيطرة، والشعور بالرفض أو الإقصاء الاجتماعي، وهو ما يدفعه إلى ممارسة العنف اللفظي أو الجسدي كوسيلة تعويضية عن اختلال داخلي وتتيح الألعاب الشعبية إطارا طبيعيا للتفاعل القائم على التنافس النزيه والتعاون، حيث يعاد توجيه دوافع التفوق والتميز نحو أهداف صحية، ضمن جماعة تتشارك القواعد وتكافؤ الفرص، مما يقلل من الحاجة إلى اللجوء إلى سلوك التنمر بوصفه وسيلة لإثبات الذات.

وقد أظهرت دراسة مها عزمي وآمال مرسي وغادة عبد العزيز (2023) أن إدماج طالبات المرحلة الإعدادية في برنامج قائم على الألعاب الشعبية أسهم بشكل فعال في خفض مظاهر التنمر المدرسي وتحسين مستوى التفاعل الجماعي داخل الصف، مما يدل على قدرة هذه الأنشطة التلقائية على تفريغ التوترات الانفعالية وتعزيز الشعور بالقبول والاحترام المتبادل إن التفاعلات التي تنشأ أثناء اللعب الشعبي لا تعد ترفاً حركياً فحسب، بل تمثل مناخاً تربوياً يستثير الإمكانيات النفسية الإيجابية ويعيد توجيه الفرد نحو أنماط سلوكية أكثر توازناً وتوافقاً، خاصة عندما ترتبط بنظام تربوي مدروس يراعي الفروق الفردية والحاجات النفسية الكامنة. (عزمي، مرسي، وعبد العزيز، 2022، صفحة 57)

كما أظهرت نتائج دراسة خلاوي (2022) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث أسهم البرنامج الترويحي الرياضي بشكل واضح في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة القدم ورفع تقدير الذات، حيث تعد هذه الألعاب وسيلة فعالة في تحسين مستوى تقدير الذات، لا سيما عند من يعانون من ضعف الثقة بالنفس وتذبذب الهوية الفردية، فمشاركة الطفل المتنمر في أنشطة جماعية ذات طابع شعبي تلقائي، تمنحه فرصة لتجريب الأدوار المختلفة ضمن فريق، والتفاعل في أجواء خالية من التقييم الأكاديمي أو الفشل الرسمي، مما يخلق بيئة آمنة تعزز الشعور بالنجاح والقبول، هذا التقدير المتبادل الناتج عن اللعب والتعاون لا يقتصر على الإنجاز الحركي، بل يتجاوز إلى البناء الداخلي لصورته الذاتية، حيث يبدأ الفرد في إدراك ذاته ضمن جماعة داعمة، ويتراجع تدريجياً عن أنماط السلوك الدفاعي كالعنف أو التقليل من الآخرين.

أما الأمن النفسي، فهو من أبرز الأبعاد التي تتأثر إيجاباً بمشاركة الطفل المتنمر في مثل هذه البرامج، حيث يسهم اللعب الشعبي في توفير مساحة حرة للتعبير عن الانفعالات، والتواصل غير الرسمي، ضمن جماعة تحترم قواعد اللعب وتحفز على التفاعل دون تهديد أو إقصاء. إن البنية الجماعية التلقائية لهذه الألعاب تشبع حاجات الانتماء والاطمئنان، وتعيد بناء الثقة بالعلاقات الإنسانية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر في تراجع الشعور بالقلق والتوجس، وتنامي الشعور بالأمان الداخلي وهكذا، تتكامل الجوانب النفسية والاجتماعية داخل هذا النسق التربوي غير المباشر، مما يجعل من الألعاب الشعبية وسيلة استراتيجية لإعادة التوازن لدى المتنمرين وإعادة توجيه سلوكهم نحو التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أكدت نتائج دراسة عبد الرازق وآخرين (2022)، فاعلية البرنامج الترويحي في الحد من مظاهر التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، من خلال ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي

لصالح القياس البعدي وقد انعكس هذا التأثير في تحسن واضح على الصعيدين النفسي والاجتماعي، تمثل في انخفاض السلوكيات العدوانية وارتفاع مؤشرات التكيف الاجتماعي والانفعالي.

نظرا لانتشار مشكلات التنمر، وضعف تقدير الذات، وضعف الأمن النفسي بين التلاميذ، تبرز الحاجة الماسة لدراسات تبحث في فاعلية البرامج الترويجية الرياضية، وخصوصا تلك التي تعتمد الألعاب الشعبية كأداة تدخل توفر هذه البرامج بيئة متكاملة تجمع بين النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي والدعم النفسي، مما يعزز إمكانية تحقيق نتائج إيجابية ملموسة في الحد من المشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة بالتنمر. تتطلب هذه الدراسات منهجية علمية دقيقة تقيس تأثير هذه البرامج على المتغيرات النفسية والسلوكية لضمان تطوير استراتيجيات تدريسية وتربوية فعالة ومستدامة. ومما سبق نطرح التساؤلات الآتية:

2-1-1- التساؤل الرئيسي:

هل للبرنامج الترويجي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية فاعلية في حل بعض المشكلات النفسية (التنمر المدرسي، ضعف تقدير الذات، وضعف الأمن النفسي) لدى التلاميذ المتنمرين؟

2-1-2- التساؤلات الفرعية:

هل لبرنامج الترويجي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية فاعلية في خفض ظاهرة التنمر المدرسي لدى التلاميذ المتنمرين؟

هل للبرنامج الترويجي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية فاعلية في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ المتنمرين؟

هل للبرنامج الترويجي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية فاعلية في تحسين الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين؟

3- أهداف البحث:

انطلاقاً من أهمية معالجة ظاهرة التنمر المدرسي وما تسببه من آثار نفسية واجتماعية سلبية على المناخ التربوي، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور البرامج الترويجية الرياضية المستندة إلى الألعاب الشعبية كوسيلة علاجية تهدف إلى تعديل سلوك التلاميذ المتنمرين، وتسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

قياس فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي القائم على الألعاب الشعبية في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى التلاميذ المتنمرين.

تقييم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي على تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المتنمرين.

الكشف عن أثر البرنامج الترويحي في تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين.

تسليط الضوء على أهمية البرامج الترويحية الموجهة في إعادة توجيه السلوك السلبي للتلاميذ المتنمرين نحو أنماط سلوكية إيجابية، تسهم في اندماجهم السليم داخل البيئة المدرسية.

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة: يوجد فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (التنمر المدرسي، ضعف تقدير الذات، وضعف الأمن النفسي) لدى التلاميذ المتنمرين

الفرضيات الجزئية:

يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في خفض حدة التنمر المدرسي لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في تعزيز الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

5- أهمية البحث:

5-1- الأهمية النظرية:

تكتسب الدراسة أهميتها النظرية من كونها تسهم في تعميق الفهم العلمي للآليات النفسية والسلوكية التي تتفاعل مع التدخلات الترويحية الرياضية، خاصة تلك المعتمدة على الألعاب الشعبية التقليدية، في معالجة ظاهرة التنمر المدرسي. إذ تسلط الدراسة الضوء على العلاقة الديناميكية بين الممارسات الرياضية الترفيهية والتغيرات في متغيرات نفسية محورية مثل تقدير الذات والأمن النفسي، مع التركيز على الأبعاد الإدراكية والانفعالية للسلوك العدواني لدى

المراهقين. كما توفر الدراسة إطاراً مفاهيمياً متكاملًا يربط بين التداخلات الرياضية الترفيهية وأساليب تعديل السلوك العدواني، مما يثري النظريات المعاصرة في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي، ويعزز من الفهم متعدد الأبعاد لكيفية توظيف الألعاب الشعبية كآليات علاجية تدعم التكيف النفسي والاجتماعي.

5-2- الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في تقديم نموذج برامجي ترويجي رياضي مبني على الألعاب الشعبية، يُعد بمثابة تدخل وقائي وعلاجي مبتكر يمكن تبنيه من قبل المؤسسات التعليمية وأخصائي التربية النفسية والاجتماعية. يوفر هذا النموذج أدوات ومنهجيات عملية قادرة على الحد من سلوكيات التنمر المدرسي عبر تعزيز متغيرات نفسية مؤثرة مثل تقدير الذات والأمن النفسي. إضافة إلى ذلك، تتيح الدراسة إمكانية دمج البرامج الترويجية الرياضية في سياسات التربية المدرسية الرسمية، مما يساهم في تحسين المناخ المدرسي وتعزيز الصحة النفسية للتلاميذ، ويحد من الآثار السلبية للسلوك العدواني على الأداء الأكاديمي والاجتماعي. ومن ثم، تعد الدراسة مرجعاً أساسياً لتطوير استراتيجيات تدخل شاملة مستندة إلى الأدلة العلمية في مجال التربية الرياضية وعلم النفس التربوي.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الترويج:

اصطلاحاً:

عملية نفسية اجتماعية تتضمن استجابات انفعالية وسلوكية تعكس حاجة الفرد إلى التوازن والراحة النفسية، يمكن الترويج للإنسان من التعبير عن مشاعره الداخلية والانفصال مؤقتاً عن ضغوط الحياة اليومية، مما يعزز إدراكه لذاته ويُثمي وعيه بأسلوب معيشته (الحماحي و عايدة، 2009، صفحة 22).

يُنظر إلى الترويج على أنه نشاط وظيفي يهدف إلى استعادة التوازن الجسدي والنفسي للفرد بعد مجهود أو ضغط نفسي أو بدني، يُساهم هذا النشاط في تجديد الطاقة وتحفيز الدافعية، مما يعزز قدرة الفرد على الاستمرار في أداء واجباته اليومية بكفاءة.. (كامل الشيخ، 2017، صفحة 720)

اجرائيا:

يقصد بالترويج في هذه الدراسة: مجموعة من الأنشطة الترفيهية المخططة والمنظمة، تُنفذ ضمن وحدات تعليمية تعتمد على الألعاب الشعبية الرياضية، وتهدف إلى توفير بيئة آمنة وممتعة للتلاميذ المنتمرين، بما يُسهم في تخفيف الضغوط النفسية، وتحقيق التوازن الانفعالي، وتعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي لديهم.

2-6- البرنامج الترويجي:

اصطلاحا:

البرنامج الترويجي الرياضي هو مجموعة الأنشطة الترفيهية المنظمة وهذه الأنشطة ليست عشوائية، بل تُخطط لها ومدارة بطريقة منظمة، هذا يشمل الأمور مثل ورش العمل، الألعاب الجماعية، والفعاليات الترفيهية، تحت إشراف شخص مسؤول (رائد) يقود هذه الأنشطة هذا الشخص لديه مهارات وتدريب خاصة تؤهله لإدارة الأنشطة بطريقة فعال، والغرض الأساسي من هذه الأنشطة هو تحسين سلوك الأفراد. وهذا يمكن أن يتضمن تعزيز القيم الإيجابية مثل التعاون، الاحترام، والإبداع التركيز ليس فقط على الترفيه، بل يشمل أيضًا التعلم وتطوير الذات الأنشطة الترويجية يمكن أن تُعزز المهارات الاجتماعية والعملية، الهدف النهائي هو إنشاء سلوكيات وأفكار إيجابية تُمكن الأفراد من استغلال أوقات فراغهم بشكل مفيد. (تهاني، 2001، صفحة 92)

يُشير إلى الأنشطة الترويجية التي يختارها الأفراد الممارسون، والرواد المشرفون، والإداريون معا، يتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة منظمة أو غير منظمة، مما يتيح للمعنيين حرية الاختيار وفقًا لاهتماماتهم، تُمارس الأنشطة في أماكن محددة وفي أوقات مناسبة تتناسب مع أوقات فراغ الممارسين، مما يسهل عليهم الانخراط فيها والاستفادة منها، يهدف هذا التنوع والتنظيم إلى تحقيق غرضين رئيسيين: توفير تجربة ترويجية ممتعة من جهة، وتعزيز التربية الترويجية التي تُسهم في تطوير الأفراد من جهة أخرى، من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات إيجابية. (طه، 2006، صفحة 52)

اجرائيا: هو مجموعة من الوحدات التعليمية المنظمة والمخططة مسبقا، التي تعتمد على الألعاب الشعبية الرياضية كوسيلة ترفيهية وحركية بهدف تحقيق أهداف محددة تتعلق بحل المشكلات النفسية لدى التلاميذ المنتمرين منها تقليل سلوك التنمر، وتعزيز تقدير الذات، وتحسين الأمن النفسي.

6-3- الألعاب الشعبية الرياضية:

اصطلاحاً:

هي نشاطات تشمل جوانب جسدية وعقلية، تُمارس عبر حركات محددة تحمل جذورًا تاريخية في الثقافة الشعبية، تتميز كل لعبة برموزها وحركاتها الخاصة، مما يجعلها تجربة ممتعة للطفل، خصوصًا في اللحظات التي يحقق فيها الفوز أو الريح الرمزي. يُبرز هذا التعريف أهمية الألعاب التقليدية في توفير المتعة والتسلية للأطفال، مع التأكيد على الارتباط الثقافي الذي تحمله. (الزغي، 2018، صفحة 7)

تشمل الألعاب الشعبية الأنشطة التي يمارسها الأطفال والكبار في جميع البيئات الاجتماعية بشكل عفوي وتلقائي، لا يتم تحديد قواعد هذه الألعاب بواسطة مؤسسة معينة أو فرد محدد، بل تطورت من خلال تقليد اجتماعي يتم تناقله عبر الأجيال يُظهر هذا التعريف كيف أن الألعاب التقليدية تجسد التراث الثقافي والممارسات المجتمعية المتجذرة مما يعكس طبيعة التنوع الثقافي وثرء الهوية الاجتماعية. (مرسي، 2014، صفحة 4).

اجرائياً:

هي أنشطة حركية تقليدية تُنفذ ضمن البرنامج الترويحي باستخدام طرائق تعليمية تناسب بيئة التلاميذ الثقافية والاجتماعية، وتمتاز بطابعها الجماعي والتنافسي. تُستخدم في الدراسة كوسيلة ترفيهية علاجية تهدف إلى تعديل سلوك التلاميذ المنتمرين وتخفيف حدة المشكلات النفسية لديهم.

6-4- المشكلات النفسية:

اصطلاحاً:

تعتبر المشكلات النفسية اضطرابات وظيفية ذات منشأ نفسي، تنشأ في بنية الشخصية وتنعكس على السلوك الظاهري للفرد، ويُعاني الطفل في هذا السياق من أعراض نفسية وجسدية تؤثر على قدرته في التكيف داخل مجتمعه، إذ تشير هذه الاضطرابات إلى خلل في الدينامية النفسية الداخلية، وتُعد علامة على هشاشة التوازن الانفعالي والمعرفي، وتؤدي إلى اختلال في الأداء النفسي اليومي وتدهور العلاقات الاجتماعية والسلوك التكيفي (أبيش، 2017، صفحة 206).

تعرف المشكلات النفسية لدى الأطفال على أنها حالات انفعالية حادة تنشأ عن الإحباط الناتج عن عدم إشباع الدوافع الأساسية، ما يؤدي إلى انخفاض الفاعلية الشخصية والتكيف النفسي والاجتماعي، ويفقد الطفل قدرته على التعامل مع المواقف الحياتية اليومية، إذ تخلق هذه الحالة صراعًا داخليًا ينعكس في شكل انفعالات مضطربة وضعف في التقدير الذاتي والعلاقات الاجتماعية، وهي انعكاس مباشر لغياب توازن القوى النفسية الداخلية عند الطفل. (مركز التعليم المدمج، د س، صفحة 13)

اجرائيا:

مجموعة من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها التلاميذ المتتمرون، وتتجلى في سلوكيات التنمر العدوانية، وانخفاض مستوى تقدير الذات، وضعف الأمن النفسي، والتي تؤثر سلبًا على توازنهم النفسي والسلوكي والاجتماعي داخل البيئة المدرسية.

6-5-التنمر:

اصطلاحا:

سلوك عدواني منهجي، مهين ومتكرر، غالبًا ما يصدر عن أطفال يفتقرون إلى مهارات التنظيم الذاتي والتحكم في الدوافع، ويعكس مستوى متدنٍ من الوعي الأخلاقي أو النضج الاجتماعي، وغالبًا ما يُمارس ضد ضحية لا تملك القدرة على المواجهة أو الدفاع عن الذات. (شيرين، 2021، صفحة 301)

كما يعتبر التنمر مجموعة من الأنماط السلوكية العدوانية المتعمدة، التي تنبع من رغبة في السيطرة أو الإيذاء، ويمارسها طفل أو جماعة من الأطفال ضد طفل آخر في موقع ضعف تشمل هذه السلوكيات: الاعتداء الجسدي، التهديدات النفسية، الإغابة المستمرة، الإقصاء الاجتماعي، والعزل المتعمد، وتتميز بالتكرار المقصود، مما يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي لدى الطفل الضحية. (مراد علي، سمير، ومصطفى، 2020، صفحة 24)

اجرائيا: يعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلميذ سنة الخامسة ابتدائي في مقياس السلوك التنمري

المعد لغرض الدراسة للباحث مجدي الدسوقي

6-6-الامن النفسي:

اصطلاحا:

الأمن النفسي يقع في المرتبة الثانية من هرم الحاجات الإنسانية، ويشكل أساسًا للتنمية النفسية والتكيف السوي، حيث يرتبط بمجموعة من المتغيرات الجوهرية مثل الشعور بالطمأنينة، الاعتمادية، التحرر من الخوف والقلق، والقدرة على إدراك النظام والقانون في المحيط. (Maslow, 1970, p. 72) وبالتالي، فهو ضرورة وجودية تؤثر في بناء الهوية النفسية وتوازن الطفل الانفعالي والمعرفي والاجتماعي.. (Maslow, 1970, p. 72)

يعتبر الأمن النفسي في الطفولة حجر الأساس في التكوين النفسي السليم، إذ يؤدي دورا محوريا في تكوين مفهوم الذات (Self-Concept) والصورة الداخلية للعالم (Internal Working Model) التي يعتمد عليها الطفل في تفاعله مع نفسه والآخرين. ويرى العيسوي (2002) أن شعور الطفل بالأمان لا يقتصر على البعد الشخصي، بل يمتد إلى أبعاد أخرى كالأمن الصحي، والغذائي، والاجتماعي، والاقتصادي، والسياسي، ويتطلب تحرير الطفل من مشاعر الفزع والتهديد المستمر، مما يسمح له بالتكيف، وإقامة علاقات متناغمة مع البيئة. (العيسوي، 2002، صفحة 407)

اجرائيا:

يعرف الأمن النفسي إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلميذ سنة الخامسة ابتدائي في مقياس الأمن النفسي المعد لغرض الدراسة للباحث (عقيل بن ساسي، 2013).

6-7-تقدير الذات:

اصطلاحا:

يُعد تقدير الذات (Self-Esteem) أحد المفاهيم الجوهرية في علم نفس النمو، ويُقصد به القيم والتصورات التي يحملها الطفل عن نفسه، والتي تبدأ بالتشكل منذ المراحل المبكرة من الطفولة. ويفترض أن يبدأ طفل الروضة، في هذا السياق، بتمييز ما يُعد ذا قيمة بالنسبة له، وتصنيف تلك القيم وفق أولويات ذاتية، ثم بناء أهدافه استنادًا إليها. هذه العملية التحفيزية تُكسب الطفل دافعًا داخليًا لتشكيل أهداف ذات مغزى، قد توجهه نحو مسارات جديدة في

حياته لم يكن يتوقعها من قبل، ما يؤدي إلى إعادة تشكيل إدراكه للحياة ورؤيته لها بشكل أوسع وأكثر عمقاً. (فورتين، 2009، صفحة 116)

يعرف تقدير الذات بأنه التقييم الذاتي الشامل الذي يُكوّنه الفرد عن نفسه، ويتضمن هذا التقييم مختلف أبعاد الشخصية، حيث يشمل الجوانب العقلية المتعلقة بالقدرات المعرفية، والجوانب الجسمية المرتبطة بصورة الجسد والصحة البدنية، إضافة إلى الجوانب الاجتماعية التي تعكس نوعية العلاقات والتفاعل مع الآخرين، والجوانب الانفعالية المرتبطة بالمشاعر والثقة بالنفس. ويُعد هذا التقدير مؤشراً مهماً على مدى رضا الفرد عن ذاته واتزانه النفسي. (شايح ، 2013، صفحة 65)

اجرائياً:

يُعرف تقدير الذات في هذه الدراسة بأنه مستوى التقييم الذاتي الذي يمنحه التلميذ لنفسه من حيث القيمة والقبول والاحترام. ويمثل في الدرجة المتفعة التي يحصل عليها تلميذ سنة الخامسة ابتدائي في مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) Cooper Smith Self – Esteem Inventory المعد لغرض الدراسة

لكل من فاروق عبد الفتاح موسى و محمد أحمد دسوقي

7-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

أولاً: دراسات تناولت البرنامج الترويجي:

1-دراسة نجوان عباس ومحروس (2024) بعنوان برنامج ترويجي رياضي لخفض حدة التلوث النفسي عند الأطفال الأيتام وأثره على التدفق النفسي لديهم هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج ترويجي رياضي في تقليل التلوث النفسي لدى الأطفال الأيتام عبر أبعاده الأربعة التنكر للهوية ونقص الشعور بالانتماء التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية فقدان المعنى والهدف والفوضوية بالإضافة إلى قياس أثر البرنامج على التدفق النفسي بأبعاده الخمسة وهي التوازن بين المهارة والتحدي الاندماج والتركيز الإحساس بالزمن القدرة والتحكم في المهمة والبيئة والاستمتاع استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من 32 طفلاً من الأيتام وتم تطبيق مقياس التلوث النفسي للأطفال ومقياس التدفق النفسي إضافة إلى البرنامج الترويجي الرياضي المعد خصيصاً للدراسة أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي في خفض حدة التلوث النفسي لدى الأطفال كما ساهم في زيادة مستوى التدفق

النفسي لديهم بشكل ملحوظ وأوصى البحث بضرورة تكثيف الاهتمام النفسي بفترة الأطفال الأيتام في سن الحضانة لما له من أثر بالغ في تشكيل الشخصية المستقبلية مع التأكيد على أهمية البرامج الترويجية في معالجة العديد من المشكلات النفسية للأطفال (نجوان همام و محروس محمد، 2024، صفحة 229)

2- دراسة معمر رياض وقدور باي بلخير (2024) بعنوان دور برنامج ترويجي رياضي مقترح في التقليل من المشاكل السلوكية لطفل التوحد (7-12 سنة)، هدفت إلى التعرف على أثر برنامج ترويجي رياضي قائم على اللعب في التقليل من المشاكل السلوكية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد في الفئة العمرية من 7 إلى 12 سنة اتبع الباحثان المنهج التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من 14 طفلاً يعانون من مشاكل سلوكية مرتبطة بالتوحد وتم اختيارهم بالطريقة القصدية شمل البحث استخدام مقياس الاضطرابات السلوكية للأطفال المصابين بالتوحد بالإضافة إلى تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي المقترح الذي استمر لمدة ثمانية أسابيع بمعدل أربع جلسات أسبوعياً بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم جمع وتحليل البيانات وأظهرت النتائج أن البرنامج الترويجي الرياضي كان فعالاً في تقليل المشاكل السلوكية لدى الأطفال المصابين بالتوحد مما يؤكد أهمية استخدام الألعاب والأنشطة الرياضية الترفيهية كوسيلة علاجية لتحسين سلوكيات هذه الفئة (رياض و قدوري، 2024، صفحة 107)

3- دراسة صلاح الدين بن ميلود (2024) بعنوان تأثير برنامج رياضي ترويجي مقترح باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الرياضي الترويجي المقترح القائم على الألعاب الشبه الرياضية في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اعتمد الباحث المنهج التجريبي مع استخدام طريقة المعاينة القصدية حيث تكونت عينة الدراسة من 14 تلميذاً من الذكور لجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بعد تعديله وتكييفه بما يتناسب مع خصائص العينة وتم تحليل النتائج إحصائياً باستخدام برنامج IBM SPSS الإصدار 27 أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي للبرنامج الرياضي الترويجي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي وبناءً على هذه النتائج استنتج الباحث أن البرامج الرياضية الترويجية القائمة على الألعاب الشبه رياضية تساهم بشكل فعال في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (بن ميلود، 2024، صفحة 03)

4- دراسة طه أحمد علي مروة عبد القادر عبد الوهاب وعمر بدر محمد حسين (2022) بعنوان تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية والكاراتيه على بعض المتغيرات المهارية والنفسية والاجتماعية لدى أطفال الشوارع، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج يتضمن الألعاب الترويحية التربوية ورياضة الكاراتيه والتعرف على تأثيره في تحسين بعض المتغيرات المهارية والنفسية والاجتماعية لدى عينة مكونة من 14 طفلاً من أطفال الشوارع استخدم الباحثون المنهج التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة واعتمدوا في جمع البيانات على عدة أدوات منها مقياس الفاعلية الاجتماعية مقياس الثبات الانفعالي مقياس تقدير الذات (روزنبرج) بالإضافة إلى اختبار مستوى الأداء المهاري في الكاراتيه استمر تنفيذ البرنامج لمدة ستة أشهر وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الأداء المهاري بنسبة 359.65% وزيادة في تقدير الذات بنسبة 24.88% وتحسناً في الثبات الانفعالي مثل التحكم بالذات 14.93% الذكاء الاجتماعي 21.94% والمرونة العقلية 19.31% وكذلك تحسناً في الفاعلية الاجتماعية بنسبة 34.99% أوصى الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح والاستفادة من أدوات القياس المستخدمة مع التركيز على تطوير برامج تربوية وأنشطة ترويحية تعزز الصحة النفسية والاجتماعية لأطفال الشوارع (طه ، عبد الوهاب، و حسين، 2022، صفحة 302)

5- دراسة ليث فارس جميل، حيدر شاكر حبيب(2022) بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج ترويحي رياضي في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي بين طلاب المرحلة المتوسطة، حيث تعد ظاهرة التنمر من المشكلات السلوكية التي تؤثر سلباً على البيئة المدرسية وتؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية للطلاب. لذلك، سعى الباحثان إلى تقديم حل عملي عبر تصميم وتطبيق برنامج ترويحي رياضي يستهدف تقليل هذه الظاهرة وتعزيز السلوك الإيجابي بين الطلاب، اتبعا الباحثان المنهج التجريبي، الذي يعد الأنسب لدراسة تأثير البرامج التربوية والسلوكية، حيث تم تحديد مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية بالعراق. بعد تطبيق مقياس التنمر المدرسي الذي قام الباحثان بإعداده وتأكيده صلاحيته، تم تحديد الطلاب الذين يظهرون سلوك التنمر، وعددهم 46 طالباً ثم تم تقسيم هؤلاء الطلاب بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية طبقت عليها الوحدة الترويحية الرياضية، وأخرى ضابطة لم تلتق أي تدخل، اشتمل البرنامج الترويحي الرياضي

على 14 وحدة تدريبية تم تنفيذها على مدى فترة زمنية محددة، ركزت على تنمية المهارات الاجتماعية، التعاون، والتفاعل الإيجابي من خلال أنشطة رياضية ترفيهية متنوعة. بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، أُجري الاختبار البعدي باستخدام مقياس التنمر نفسه على المجموعتين، وبيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني أن البرنامج كان فعالاً في تقليل سلوك التنمر المدرسي. كما أكدت الدراسة قدرة المقياس المستخدم على الكشف الدقيق عن سلوك التنمر بين الطلاب. (الربيعي و ليث، 2022، صفحة 347)

6- دراسة حسين (2020) بعنوان برنامج تربوي ترويجي رياضي في خفض القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثانوية الشهيد مفتي عبد القادر - المدية سعى الباحث إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج ترويجي رياضي تربوي في خفض مستويات القلق لدى التلاميذ المقبلين على نهاية مرحلة التعليم الثانوي اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي حيث تم تقسيم عينة الدراسة المكونة من 40 تلميذاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة طبق البرنامج الترويجي الرياضي على المجموعة التجريبية بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل ولغرض قياس فعالية البرنامج استخدم مقياس القلق الصريح وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS أظهرت النتائج وجود تكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي بينما كشفت نتائج القياس البعدي انخفاضاً ملحوظاً في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية مقابل استمرار ارتفاع القلق لدى المجموعة الضابطة مما يدل على أن البرنامج الترويجي الرياضي التربوي كان له تأثير إيجابي واضح في خفض القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية (حسين 2020 صفحة 4).

7- دراسة شريط حسام الدين (2017) بعنوان اقتراح برنامج ترويجي رياضي للرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعياً (15-16 سنة) هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج ترويجي رياضي مقترح في رفع مستوى تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين سمعياً اتبع الباحث المنهج التجريبي حيث شملت عينة الدراسة 24 فرداً من المراهقين المعاقين سمعياً (12 تلميذاً و 12 تلميذة) تم اختيارهم عمدًا بنسبة 60% من مجتمع البحث بمدرسة صغار الصم بمدينة باتنة أجري اختبار قبلي في يناير 2017 ثم طبق البرنامج الترويجي الرياضي الذي صممه الباحث ويتكون من 24 حصة ترويجية رياضية وبعدها أجري اختبار بعدي في مايو 2017 استخدم مقياس الدكتور وحيد مصطفى كامل لتقدير الذات عند المعاقين سمعياً كأداة قياس أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى 0.01 بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين سمعياً من الجنسين خلصت الدراسة إلى أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح فعال في رفع تقدير الذات ويؤكد أهمية النشاط الترويجي الرياضي كوسيلة لمساعدة المعاقين سمعياً على تحطّي الصعوبات النفسية مع التأكيد على ضرورة الاهتمام بالمراهقات المعاقات سمعياً ودراسة أسباب تدني تقدير الذات لديهن (شريط 2019 صفحة 01)

8- دراسة أحمد عبد الفتاح محمد الصباح (2014) بعنوان **دور الأنشطة الرياضية والترويجية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم**، سعى الباحث إلى استقصاء مدى إسهام الأنشطة البدنية ذات الطابع الرياضي والترويجي في الحد من مظاهر العنف داخل الحرم الجامعي من خلال مواقف وتجارب الطلبة أنفسهم شملت عينة الدراسة 150 طالبا وطالبة من مختلف كليات جامعة اليرموك تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وتم بناء استبانة مكونة من 35 فقرة موزعة على خمسة مجالات تقيس جوانب متعددة من علاقة النشاط البدني بالعنف الجامعي استخدمت الدراسة أدوات تحليل إحصائي متنوعة مثل التكرارات المتوسطة الحسابية اختبار التباين واختبار (ت) بالإضافة إلى طريقة شيفيه للمقارنات البعدية هدفت النتائج إلى تعميق فهم الفروقات بين المتغيرات وأظهرت وجود تأثير إيجابي ملموس للأنشطة الرياضية والترويجية في الحد من مظاهر العنف لدى الطلبة أوصت الدراسة بضرورة توفير البنية التحتية الرياضية داخل الجامعة من منشآت وتجهيزات بما يتيح للطلبة استثمار أوقات فراغهم بشكل إيجابي وبناء مما يقلل التوترات والعنف داخل الوسط الجامعي (الصباح 2014)

9- دراسة حسام الدين شريط (2011) بعنوان **أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً**، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم اعتمد الباحث المنهج التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من 20 مراهقاً مصابين بالشلل النصفي السفلي قسموا إلى مجموعتين تجريبية (10 أفراد خضعوا للبرنامج الرياضي في مؤسسة استشفائية بولاية تيبازة) وضابطة (10 أفراد لم يتلقوا البرنامج في مؤسسة أخرى بالجزائر العاصمة) استخدمت أدوات الدراسة مقياس صورة الجسم مقياس تقدير الذات لرونزبيرج والبرنامج الرياضي المقترح أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير

الذات لدى المجموعة التجريبية كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى العينة (خوجة 2011 صفحة 1283).

10- دراسة أحمد شوقي (2015) بعنوان برنامج ألعاب ترويجية لتنمية الشعور بالأمن النفسي لدى الأطفال المحرومين الصغار هدفت هذه الدراسة إلى تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى الأطفال المحرومين أسريا من خلال برنامج الألعاب الترويجية قدم البرنامج على عينة مكونة من 28 طفلا محرومين أسريا في قرية الأطفال SOS بطنطا حيث استمر تطبيقه لمدة 12 أسبوعا خلال الفترة من 13 سبتمبر 2014 إلى 10 ديسمبر 2014 بعد انتهاء اليوم الدراسي استخدم الباحث القياسات القبليّة لمقياس الأمن النفسي خلال الفترة من 9 إلى 10 سبتمبر 2014 والقياسات البعدية خلال الفترة من 14 إلى 15 ديسمبر 2014 أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى مما يؤكد فاعلية برنامج الألعاب الترويجية في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى الأطفال المحرومين أسريا ويعزى هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على الحالة النفسية للأطفال (شوقي 2015).

11- دراسة محمد رمضان عبد الفتاح (2011) بعنوان تأثير الأنشطة الترويجية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية البرامج الترويجية ذات الطابع الرياضي في التخفيف من مستويات الضغط المدرسي وتعديل السلوك العنيف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبلغ عددها 20 تلميذا من الصف الثاني الثانوي حيث خضعت المجموعة لتجربة تربوية قائمة على برنامج ترويجي رياضي وجرى تطبيق قياسات قبلية وبعديّة لقياس التغيرات السلوكية والانفعالية اعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وقام بتحليل البيانات بواسطة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لقياس الفروق الإحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي واضح للأنشطة الترويجية الرياضية حيث ساهمت في تقليل مستويات الضغط المدرسي لدى أفراد العينة كما انعكس ذلك على تعديل سلوكياتهم نحو الأفضل لا سيما فيما يتعلق بمظاهر العنف داخل الوسط المدرسي وأكدت الدراسة فعالية البرامج الترويجية كأداة تدخل وقائي وتربوي يمكن الاعتماد عليها لدعم التوازن النفسي والاجتماعي للتلاميذ (عبد الفتاح 2011 الصفحات 16-17).

12- دراسة عبد الإله بن أحمد الصلوي (2006) بعنوان **معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية**، تناول الباحث بالتحليل المعوقات التي تحول دون مشاركة الطلبة في الأنشطة الترويحية الرياضية داخل الكليات وسعى إلى استكشاف الفروق في طبيعة هذه المعوقات تبعا لمتغيرات ديموغرافية واجتماعية مثل العمر الحالة الاجتماعية التخصص مكان الإقامة نوع المشاركة ودرجة الرغبة فيها استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وشملت عينة البحث 950 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية جغرافية وهو حجم كبير يضمن على النتائج مصداقية عالية تم بناء استبانة خاصة لمعالجة الإشكالية واستخدمت عدة أساليب إحصائية مثل اختبار بيرسون معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) بالإضافة إلى برنامج SPSS لتحليل البيانات أسفرت النتائج عن تصنيف المعوقات وفق أهميتها حيث جاءت المعوقات المرتبطة بالإمكانات والجوانب الدراسية للطلاب في المرتبة الأولى تليها المعوقات الإدارية وتنظيم البرامج وأخيرا المعوقات المتعلقة بالمرافق والخدمات المتاحة تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تقدم تشخيصا دقيقا للبيئة الجامعية وتساهم في تحديد جوانب القصور التي تعيق تفعيل الأنشطة الترويحية مما يفيد في بناء برامج تدخلية أكثر واقعية وفعالية في ميدان التربية البدنية والصحة النفسية (الصلوي 2006 الصفحات 19-20).

ثانيا: دراسات تناولت تقدير الذات

1- دراسة مبارك حياوي وخديجة بن سالم (2022) بعنوان **"علاقة التنمر المدرسي بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (دراسة ميدانية)"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ التعليم المتوسط. تكونت عينة الدراسة من (80) تلميذا وتلميذة من مرحلة التعليم المتوسط، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي. استخدمت الدراسة مقياس التنمر المدرسي (إعداد مجدي محمد السويفي) ومقياس تقدير الذات (إعداد روزنبرغ). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى أفراد العينة، كما بينت وجود فروق في مستوى التنمر وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، إضافة إلى وجود فروق بين المستويات الدراسية في أبعاد التنمر وتقدير الذات. وتؤكد هذه النتائج على الأثر السلبي للتنمر المدرسي على تقدير الذات لدى التلاميذ (حياوي وبن سالم، 2022، صفحة 690).

2- دراسة Peter Sagat وآخرون (2021) بعنوان "Self-Esteem, Individual

"versus Team Sports". هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء الفروق في مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس بين الرياضيين المنخرطين في الرياضات الفردية ونظرائهم في الرياضات الجماعية. اعتمدت الدراسة على المنهج المقارن الكمي، حيث شارك فيها (80) رياضيًا من الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تضم رياضيين يمارسون الرياضات الفردية (مثل التنس، السباحة، ألعاب القوى)، والثانية تضم رياضيين يمارسون الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة). استخدم الباحثون مقياس روزنبرغ لتقدير الذات واختبار Romek للثقة بالنفس، وتم القياس على مرحلتين: بداية التحضير (P1) وبداية المنافسات (P2). أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائية لصالح الرياضيين الأفراد في المرحلتين، حيث بلغت الفروق 5.8 نقاط في (P1) و3.8 نقاط في (P2). خلصت الدراسة إلى أن الرياضات الفردية تسهم في تعزيز تقدير الذات والاستقلالية وتحمل المسؤولية الفردية أكثر من الرياضات الجماعية. (Peter, 2021, p1)

3- دراسة Smit ، Hoge ، و Hanson (1990) بعنوان "School Experiences

Predicting Changes in Self-Esteem of Sixth- and Seventh-Grade

"Students" اعتمدت هذه الدراسة على منهج طولي لتتبع أثر الخبرات المدرسية في تطور تقدير الذات لدى تلاميذ الصفين السادس والسابع. تم قياس التقدير الذاتي في ثلاثة مستويات: العام، الأكاديمي، والتخصصي خلال فصلي الخريف والربيع. استخدم الباحثون تحليل الانحدار المتعدد لاختبار تأثير متغيرات مثل الدرجات الدراسية، المناخ المدرسي، تقييمات المعلمين لعادات العمل والعلاقات الاجتماعية، الجوائز والمشاركة، وتقييمات التلاميذ للمعلمين. كشفت النتائج أن المناخ المدرسي وتقييمات المعلمين كان لهما أثر إيجابي على تغيرات التقدير الذاتي، في حين كان للدرجات أثر أكبر على التقدير الذاتي الأكاديمي مقارنة بالتقدير العام. كما تبين أن هذه التأثيرات ليست ثابتة من سنة إلى أخرى، مما يبرز أهمية الخبرات الفردية والمعلمين في تشكيل تقدير الذات لدى التلاميذ (Hoge, D. R.,

Smit, E. K., & Hanson, S. L, 1990, p117-127)

ثالثا: دراسات تناولت التنمر

1- دراسة Lisa Kalina وزملائها (2024) بعنوان **"Risk and Protective Factors for Bullying in Sport: A Scoping Review"**.

والعوامل الوقائية المرتبطة بالتنمر في المجال الرياضي. اعتمد الباحثون منهجية Arksey و O'Malley وشملت المراجعة 37 مقالا علميا، وعوامل الخطر تمثلت اساسا في الخلفية الاجتماعية للرياضيين، التأثير السلبي للمدربين، حدة المنافسة، غياب ثقافة داعمة داخل الاندية، والمشكلات المتعلقة بغرف تبديل الملابس، اما عوامل الوقاية ظهرت في السياسات الوقائية، والبرامج التدخلية المراعية للسياق، مع التركيز على حماية الفئات الهشة مثل ذوي الاعاقة واعضاء مجتمع الميم.

كما اكدت عدة دراسات على ضرورة تدريب المدربين وتوعيتهم باساليب الوقاية والاستجابة للتنمر، خلصت الدراسة الى ان التنمر في الرياضة يرتبط بمجموعة متنوعة من العوامل الفردية والتنظيمية والثقافية، وان التصدي له يتطلب مقارنة شمولية تعتمد على السياسات، التوعية، والتدريب المتخصص (Lisa, Brendan, Siobhán & Louis, 2024, p. 1)

2-دراسة Charlene S. Shannon-McCallum (2013) بعنوان **"Bullying in Recreation and Sport Settings: Exploring Risk Factors, Prevention Efforts, and Intervention Strategies"**.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العوامل التي تسهم في سلوكيات التنمر داخل مؤسسات الرياضة والترفيه، إضافة إلى الاستراتيجيات الوقائية والتدخلية لمواجهتها. اعتمدت الباحثة على المنهج النوعي من خلال مقابلات شبه موجهة مع 31 مديرا و40 مدربا ومشرفا يمثلون 31 منظمة رياضية وترفيهية في مقاطعة نيو برونزويك الكندية. أظهرت النتائج أن ثقافة المؤسسة، ديناميكيات الجماعة، وضعف الإشراف، والفترات غير المنظمة كانت من أبرز عوامل انتشار التنمر. كما تبين أن المؤسسات التي تضع سياسات واضحة وتدريب كوادرها على الوقاية والاستجابة كانت أكثر نجاحا في الحد من الظاهرة (Charlene, 2013, p15-16).

3- دراسة Vassiliki Deliyanni-Kouimtzis و Christina Athanasiades

"The Experience of Bullying among Secondary School (2010) بعنوان
Students".

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الظاهري التفسيري لفهم تجارب طلاب المدارس الثانوية في اليونان مع التنمر. شملت العينة 95 تلميذا (50 فتى و 45 فتاة) تتراوح أعمارهم بين 15 و 16 سنة. أظهرت النتائج فروقا بين الجنسين في تفسير معنى التنمر، حيث اعتبره الذكور مزاحا بينما رأت فيه الإناث أذى نفسيا. كما تبين أن معظم الطلاب لا يبلغون عن حالات التنمر بسبب انعدام الثقة في جدوى الإبلاغ أو لاعتقادهم بلامبالاة البالغين. وأظهرت النتائج أيضا أن الثقافة المدرسية المتساهلة ساهمت في زيادة انتشار التنمر (Athanasiades & Deliyanni- Kouimtzis, 2010, pp. 328-341).

رابعا: دراسات تناولت الامن النفسي

1- دراسة سليمة عبد الله علوان (2019) بعنوان "مراجعة للطب النفسي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد"، سعت هذه الدراسة إلى فحص الفروق في مستوى الأمن النفسي بين طلاب وطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد. استخدمت الباحثة مقياس ماسلو للأمن النفسي بعد تعريبه، وطبق على عينة من 267 طالبا وطالبة خلال العام الدراسي 2014. 2015- أظهرت النتائج أن الطلاب الذكور يتمتعون بمستوى أعلى من الأمن النفسي مقارنة بالطالبات، وعزت الباحثة ذلك إلى التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه الطالبات بدرجة أكبر. وأوصت بضرورة توفير برامج دعم وتهيئة للطلبة الجدد (علوان، 2019، الصفحة 1).

2- دراسة لطيف غنى نصيف (2018) بعنوان "الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. استخدم الباحث مقياسين لقياس الأمن النفسي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية، وطبق المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة عشوائية مكونة من (336) طالبا من

مدينة بغداد. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الأمن النفسي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية، مما يؤكد أهمية العامل النفسي في تحفيز التلاميذ على المشاركة الصفية (نصيف، 2018، الصفحة 444).

خامسا : دراسات تناولت ألعاب شعبية

. دراسة ماجدة حميد كنبش (2005)

بعنوان أثر إستخدام الالعاب الشعبية في تطوير الادراك الحسي الحركي لتميزات الصف الاول إبتدائي في درس التربية البدنية الرياضية .

هدفت الدراسة إالى التعرف على أثر إستخدام الالعاب الشعبية في درس التربية الرياضية على تطوير قدرات الادراك الحسي الحركي ، وإلى التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيع مشكلة البحث وأهدافه ، واجتمعت عينة الدراسة علة 60 تلميذة بعمر (6 و7 سنوات) والمنتظمات في الصف الاول إبتدائي في مدرسة محافظة ديالى بالعراق موزعيم على مجموعتين متكافئتين ، تظم الموعة الضابطة 30 تلميذة والمجموعة التجريبية 30 تلميذة ، واعتمدت الدراسة على مقياس هايود لقياس الادراك الحسي الحركي ، كما استخدمت الباحثة الاساليب الاحصائية في المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، إختبار (ت) ، واطهرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب الالعاب الشعبية في الخطط التدريسية لدرس التربية البدنية ساعد في تطوير قدرات الادراك الحسي الحركي مقارنة بالخطط الاعتيادية المستخدمة حاليا في الصف الاول للمرحلة الابتدائية التي لا تحقق الاهداف المطلوبة لضعف فاعليتها في تطوير قدرات الادراك الحسي الحركي ، وأوصت الباحثة باستخدام الالعاب الشعبية والخطط التدريسية موضوع البحث للمرحلة الإبتدائية الاولى وضرورة تقويم قدرات الادراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية مع إجراء مقارنات التي تم التوصل فيها إلى تقييم هذه القدرات لتلاميذ المدارس الابتدائية في بلدانهم .

دراسة دقجاج محمد ، بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين (2024)

بعنوان أثر توظيف برنامج ألعاب شعبية على السلوك العدواني للأطفال (6- 7 سنوات)

يهدف البحث إلى كشف تأثير برنامج باستخدام ألعاب شعبية على السلوك العدواني للأطفال حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، على عينة قوامها 14 طفلا من المرحلة العمرية (6-7 سنوات) وقد طبق الباحثون مقياس السلوك العدواني لحمدي عبد العزيز (2013) ، وبعد معالجة النتائج توصل الباحثون إلى أن برنامج الألعاب الشعبية المطبق أدى إلى خفض السلوك العدواني لدى عينة البحث ، ويظهر ذلك من خلال وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السلوك العدواني ، ومن أهم التوصيات توظيف الألعاب الشعبية في دروس التربية الرياضية للتلاميذ بالمدارس الابتدائية للحد من السلوكيات الغير مرغوبة .

التعليق على الدراسات السابقة:

تكشف مراجعة الدراسات السابقة أن النشاط الترويحي الرياضي بات يشكل مدخلا فعالا لمعالجة العديد من الإشكالات النفسية والسلوكية لدى الفئات المدرسية والهشة تربويا وقد أظهرت هذه البحوث انتقالا واضحا من مجرد الوصف النظري للظواهر إلى التدخلات الميدانية المبنية على أسس تجريبية دقيقة وهو ما يعكس وعيا متزايدا بأهمية توظيف الأنشطة الحركية خصوصا الجماعية أو الشعبية منها كأداة تربوية وإصلاحية قادرة على التأثير في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد.

يتضح أيضا وجود تقاطع بين أغلب الدراسات في إبرازها لمركزية متغيرات مثل تقدير الذات الأمن النفسي والسلوك التنمري بوصفها مؤشرات أساسية على حالة التوازن الداخلي للمتعلم وانعكاسا مباشرا لطبيعة تفاعله مع ذاته ومحيطه التربوي والاجتماعي وقد أثبتت البرامج الترويحية المصممة بعناية خاصة تلك التي تجمع بين البعد الرياضي والتربوي قدرتها على إحداث فروق دالة إحصائيا في تحسين صورة الذات تعزيز الضبط الانفعالي والحد من السلوكيات العدوانية.

من الناحية المنهجية تكاد الدراسات تجمع على تبني التصميم التجريبي أو شبه التجريبي مع الاعتماد على مقاييس معيارية مثل مقياس روزنبرغ لتقدير الذات ومقاييس الأمن النفسي إضافة إلى التحليل الإحصائي لاختبار

الفرضيات وتفسير النتائج ويبرز هذا التوجه الصرامة العلمية لتلك الأعمال وحرص الباحثين على تحقيق الموضوعية والدقة في استنتاجاتهم

بناء على ذلك فإن التوجه نحو دراسة فعالية برنامج ترويحي رياضي قائم على الألعاب الشعبية لمعالجة ظواهر مثل التنمر وضعف تقدير الذات والأمن النفسي يعد خيارا علميا مبررا من الناحية النظرية والمنهجية كما يساهم في سد فجوة في الأدبيات المتعلقة بتوظيف التراث الحركي المحلي كإستراتيجية تربوية ونفسية الأمر الذي يمنح هذه المقاربة طابعا متجددا وعمليا يزيد من فرص نجاحها في السياقات التربوية الواقعية.

8- نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة

أسهمت الدراسات السابقة بشكل مباشر في تعزيز البناء المنهجي والنظري والتطبيقي للدراسة الحالية فمن الناحية المنهجية أكدت أهمية اعتماد المنهج التجريبي باعتباره الإطار الأكثر ملاءمة لفحص فعالية البرامج التربوية والنفسية ذات الطابع التدخلية كما وفرت نماذج متنوعة لتصاميم البحث سواء عبر المجموعة الواحدة قبلي بعدي أو التصميم الثنائي تجريبية وضابطة وهو ما مكن من اختيار الصيغة الأنسب لطبيعة الظاهرة قيد الفحص كذلك بينت هذه الدراسات أهمية الأساليب القصصية أو العشوائية الموجهة في اختيار العينات وهو ما استفادت منه الدراسة الحالية في تحديد التلاميذ المتنمرين كفئة مستهدفة

أما على المستوى التطبيقي فقد أتاحت الخبرات المتراكمة في تصميم البرامج الترويجية معايير واضحة لبنائها سواء من حيث المدة الزمنية تنوع الأنشطة التسلسل التدريجي أو الطابع الجماعي للفعاليات وقد ساعد ذلك في صياغة برنامج يتماشى مع ما أثبتته الدراسات من جدوى التنوع والبنية التربوية للأنشطة كما استفادت الدراسة الحالية من المقاييس التي وظفت سابقا مثل مقياس روزنبرغ لتقدير الذات مقاييس الأمن النفسي وأدوات قياس التنمر مع تكييفها بما يتناسب مع الخصوصية الثقافية لعينة البحث

وعلى الصعيد النظري ساعدت تلك الدراسات على ترسيخ فهم معمق لمفاهيم أساسية مثل تقدير الذات الأمن النفسي والتنمر باعتبارها مفاهيم متداخلة في بناء الشخصية التلميدية وقد استندت الدراسة الحالية إلى هذه الطروحات في صياغة فرضياتها وتفسير علاقات المتغيرات كما وفرت الخلفيات النظرية الخاصة بالاضطرابات النفسية المرتبطة بسوء

التكيف أو غياب الدعم الاجتماعي قاعدة معرفية متينة لتحليل سلوك التنمر بوصفه انعكاسا لمجموعة من المشكلات الذاتية والاجتماعية

إن هذه الاستفادة المنهجية والنظرية والتطبيقية من الدراسات السابقة منحت البحث الحالي مقومات الصرامة الأكاديمية وساعدت على بلورة تصميم تجريبي محكم وبناء برنامج تطبيقي هادف إلى جانب تأسيس أرضية تحليلية تسمح بفهم الظاهرة المدروسة في سياق علمي متكامل.

المباحث الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: البرامج الترويجية

- تمهيد
- 1- الترويج
- 1-1- مفهوم الترويج
- 1-2- النظريات المفسرة للترويج
- 1-3- أنواع الترويج
- 1-4- أهمية الترويج
- 1-5- أغراض الترويج
- 1-6- خصائص الترويج
- 1-7- العوامل المؤثرة في الترويج
- 2- الترويج الرياضي
- 1-2- تعريف الترويج الرياضي
- 2-2- مناشط الترويج الرياضي
- 2-3- خصائص الترويج الرياضي
- 2-4- أهداف الترويج الرياضي
- 2-5- معوقات المشاركة في مناشط الترويج الرياضي
- 3- البرامج الترويجية
- 1-3- تعريف البرنامج الترويجي
- 2-3- خصائص البرنامج الترويجي
- 3-3- محتويات البرنامج الترويجي

يعتبر الترويح الرياضي جزءاً أساسياً من حياة الأفراد والمجتمعات، حيث يلعب دوراً حيوياً في تعزيز جودة الحياة. يهدف البرنامج إلى توفير أنشطة رياضية متنوعة تناسب مختلف الفئات العمرية والقدرات البدنية، مثل كرة القدم، السباحة، واليوغا، مما يساعد على تحسين الصحة الجسدية والنفسية. تُظهر الأبحاث أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج، مما يُعزز من قدرة الأفراد على مواجهة تحديات الحياة اليومية، يساهم الترويح الرياضي في تطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز الروابط بين الأفراد، حيث تُعتبر الرياضة منصة لتبادل الثقافات وبناء علاقات اجتماعية قوية كما يلعب برنامج الترويح الرياضي دوراً مهماً في تعزيز الهوية والانتماء، حيث تُعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة منصة لتبادل الثقافات وبناء العلاقات الاجتماعية يمكن التفاعل بين الأفراد من مناطق وثقافات مختلفة من تعزيز المودة والتفاهم، مما يساهم في بناء مجتمع شامل في هذا الفصل سنستعرض الترويح بصفة عامة ثم البرنامج الترويحي الرياضي.

1- الترويح

يمثل مفهوم الترويح جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، حيث تزداد الحاجة إلى الترفيه والتسلية في ظل الضغوط اليومية وصعوبات الروتين المعتاد يسعى الأفراد إلى إيجاد وسائل للتخلص من الإجهاد والتوتر بسبب ضغوط الحياة العصرية، ويتضمن الترويح مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى تجديد الطاقة واستعادة الحيوية من خلال الألعاب الرياضية والهوايات والرحلات، مما يساهم في تحقيق توازن نفسي وبدني، وبالتالي تحسين جودة الحياة بشكل عام، إذ سنتطرق إلى مجموعة من العناصر المتعلقة بالترويح التي تتمثل في:

1-1- مفهوم الترويح:

أ- لغة:

معنى ترويح في معجم المعاني الجامع - معجم عربي.

ترويح (اسم) ترويح: مصدر روح.

التَّرْوِيحُ عَنِ النَّفْسِ: تَسْلِيَتُهَا وَالتَّرْفِيَةُ عَنْهَا إِنَّ فِي الْمُحَادَثَةِ تَلْقِيحاً لِلْعُقُولِ وترويحاً للقلوب (التوحيدى). (بهاء الدين، 2015، صفحة 12)

معنى الترويح عن النفس: (روح) الرء والواو والحاء أصل كبير مطرد يدل على سعة وفسحة واطرادو (الروح) بالفتح من الاستراحة) وكذا (الراحة). قال الخليل: " يقال لكل شيء واسع أريح ""، وقال الأصمعي: " الروح الاستراحة من غم القلب."

ولها عدة معان:

استراح إلى الشيء: وجد فيه تسلية.

الراحة زوال المشقة والتعب و (أرحته) أسقطت عنه ما يجد من تعب. (الصقعي، 2016، صفحة 618)

يدور معنى كلمة الترويح في أصلها اللغوي على: السعة، والانبساط، والراحة، وإزالة التعب، وإدخال السرور على النفس بعد العناء، فيذكر ابن منظور أن مادة (روح) في اللغة تدل على معان عدة وتتعدد تعاريف المختصين للترويح وتباين باختلاف نظرة من يقوم بتعريفه، كما يأخذ بعضها صفة الاختصار وبعضها الإطالة وفي هذه الدراسة يعد الترويح: (كل نشاط ممتع ومباح شرعاً يمارسه الفرد اختيارياً في وقت فراغه). (السدحان، عبد الله بن ناصر،

2005، صفحة 142)

مصدر من الفعل روح وهذه المادة لها عدة معان يقال : روح الشيء روحا اتسع ومحمل أروح واسع وقصعة روحاء قريبة القعر واسعة والأريحي الواسع الخلق النشيط إلى المعروف ، و رواح بين الشئيين والعاملين: تناول هذا مرة وهذا مرة ، يقال : رواح بين جنبيه: انقلب من جنب إلى آخر ، وراوح بين رجله قام على كل منهما مرة ، ويقال : أنا أغاديه وأراوحيه أذهب إليه في الغداة والرواح ، وروح عليه بالمروحة: حركها ليجلب إليه نسيم الهواء وبالقوم صلى بهم التراويح وروح عنه أراحه ، وارتاح للأمر : نشط وسر به ، وأراح الرجل: إذا رجعت إليه نفسه بعد الإعياء ، وتراوح : يقال : فلان يدها تتراوحن بالمعروف تتعاقبان به وتراوحن العمل تعاقباه ، والتراويح جمع ترويحة وهي في الأصل اسم للجلسة مطلقا ثم سميت بها الجلسة التي بعد أربع ركعات في ليالي رمضان لاستراحة الناس بها ثم سميت كل أربع ركعات ترويحية مجازا ، والروح الراحة والرحمة ونسيم الريح تقول وجدت روح الشمال برد نسيمها جمعها أروح ، ويوم روح طيب الريح وعشية روحة كذلك والروح : السرور والفرح. (احمد عطا الله، 2015، صفحة 719)

يعود أصل كلمة "ترويح" إلى اللغة الإنجليزية القديمة، حيث كانت تُستخدم في القرن الرابع عشر بمعنى استعادة الحيوية أو الشفاء من الإجهاد. هذا المفهوم كان يعكس الحاجة إلى استعادة النشاط البدني والنفسي بعد فترات من الإجهاد أو العمل الشاق.

الاشتقاق من اللغات الأخرى

مصطلح "ترويح" مشتق من الفرنسية القديمة، والتي استخدمت كلمة مشابهة تشير إلى نفس المعنى من هنا، يمكن القول إن صلة اللغة الفرنسية تساعد في فهم السياق الاجتماعي والنفسي الذي كان يُطالب به الأفراد في ذلك الزمن التحليل اللاتيني أعمق، إذ إن الكلمة تتكون من عنصرين أساسيين:

”re“: هذا الجزء من الكلمة يعني إعادة أو تكرار الأمر، مما يدل على مفهوم الاستعادة.

”creare“: هذا العنصر يعني التجديد أو الخلق، وهو ما يعكس عملية إنعاش الطاقة أو الحيوية. (بهاء الدين،

2015، صفحة 12)

ب- اصطلاحا:

يعتبر الترويح نشاطاً اختيارياً ممتعاً يمارسه الفرد في أوقات فراغه وهو مقبول اجتماعياً ويساهم في بناء وتنمية الفرد على مستويات متعددة من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية ويتسم الترويح بالتنوع إذ يمكن أن يتجه نحو جوانب مختلفة حسب رغبات الأفراد.

الاتجاه الأول: يحدد الاتجاه الأول الترويج على أنه مزاوله نشاط اختياري في أوقات الفراغ حيث يهدف هذا النشاط إلى التحرر من التعب والإرهاق إذ يسعى الأفراد من خلاله لإعادة شحن طاقاتهم وتجديد نشاطهم مما يسمح لهم بالتخلص من الضغوط اليومية ويحقق لهم الانتعاش البدني والذهني

الاتجاه الثاني: أما الاتجاه الثاني فيعرّف الترويج على أنه رد فعل عاطفي إلى جانب كونه نوعًا من العلاج الحيوي الذي يسهم في تعزيز العلاقات الإنسانية ويعمل على تحقيق التوازن النفسي بعيدًا عن أي توقع للمكافآت المادية وهذا يعني أن الترويج يحمل عنصرًا من العطاء الذاتي الذي يمنح الأفراد شعورًا بالراحة والسعادة من دون الحاجة إلى الحصول على مقابل، بذلك تظهر السعادة كمحور أساسي في مفهوم الترويج إذ تعتبر الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد نتيجة ممارسته للأنشطة الترويجية ذات أهمية كبيرة حيث تُسهم هذه الأنشطة في تعزيز الإخاء والإنجاز والابتكار والإبداع إذ يحقق الترويج للأفراد شعورًا بالسعادة والارتياح وهو ما يدفعهم للبحث عن التجارب الممتعة من خلال أنشطة متنوعة

الاستمتاع والمرح اللذان يسعى إليهما الفرد من جميع أشكال الترويج يُعتبران غاية وهدفًا في حد ذاته إذ تتجلى أهمية الترويج في قدرته على منح الأفراد فرصة للتعبير عن أنفسهم وتنمية مهاراتهم وخبراتهم الاجتماعية مما يعزز من جودة حياتهم بشكل عام ويجعل الترويج جزءًا لا يتجزأ من نمط حياتهم لذلك فإنه يسهم في تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة ويحسن من مستوى الرفاهية النفسية لديهم. (بلعباس بن قرعة، 2021، الصفحات 32-33)

يُعتبر الترويج نشاطاً بناءً يُمارس في أوقات الفراغ حيث يختار الأفراد المشاركة فيه بحرية ودون أي توقع لعائد مادي مما يعني أن دفعهم للمشاركة ليس الكسب المالي بل الرغبة في الاستمتاع وتحقيق الفوائد الشخصية والاجتماعية، يستهدف الترويج اكتساب الخبرات على عدة مستويات حيث يمكن للأفراد من خلال هذه الأنشطة تعزيز مهاراتهم العقلية من خلال التفاعل مع تحديات جديدة وتطوير أفكارهم وكذلك ينمي الترويج الصفات الاجتماعية من خلال تعزيز العلاقات الإنسانية والتواصل بين الأفراد مما يُسهم في بناء مجتمعات صحية ومتعاونة إضافة إلى الفوائد البدنية والصحية التي تُحقق النشاط والنشاط البدني مما يساعد في تحسين اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة العامة.

ويرى رومني (Romney) أن الترويج هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفيوإنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة، بينما يشير دى جرازيا (De Geazzia) إلى الترويج بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته. (الحماحي و عايدة، 2009، صفحة 22)

يرى ناش (Nash) أن الترويج هو أكثر من مجرد نشاط يُمارس في أوقات الفراغ. بل هو عملية تعزز من السعادة الشخصية والرفاهية النفسية، وتمكن الأفراد من التعبير عن ذواتهم بحرية واختيار الأنشطة التي تتماشى مع دوافعهم واهتماماتهم وبالتالي فإن الترويج يشكل جزءًا أساسيًا من تطوير الهوية والارتقاء بجودة الحياة. (كامل الشيخ، 2017، صفحة 720)

تقدم التعريفات المتنوعة للترويج رؤى مختلفة ولكنها مشتركة في بعض النقاط الأساسية، مما يعكس أهمية هذا النشاط في حياة الأفراد، ومن هذه التعريفات ونستخلص منها بعض النتائج المشتركة: (بهجت، 2021، صفحة 11)

- **رومي: Romney** يُشير إلى أن الترويج ليس فقط نشاطًا، بل يشمل أيضًا مشاعر وردود فعل عاطفية فهذا الجانب العاطفي يعكس كيف يؤثر الترويج على الفرد من حيث التقارب مع الذات وفهم الحياة بشكل أعمق.
- **كراوس: Kraus** يعتبر الترويج أوجه من النشاط أو الخبرات التي تتولد من وقت الفراغ، مؤكداً أهمية إدارة الفرد لوقته واختياره للأنشطة التي تحقق له السرور والمتعة. هنا يتضح الربط بين الاختيار الشخصي والقيم الاجتماعية والشخصية التي يمكن اكتسابها.
- **كراوس وباتس: Bates** يشددان على أن الترويج ينطوي على حركات إجرائية وانفعالات، مما يبرز التفاعل بين الفرد والأنشطة الجماعية والفردية، حيث يمكن أن توسع هذه المشاركة من آفاق الفرد وتدعم تجاربه الحياتية.
- **كارلسون: Carlson** يُركز على تجربة قضاء وقت الفراغ الممتع، حيث يكتسب الفرد الإشباع الفوري. هذا يعكس الرغبة في الاستفادة من الفرص المتاحة لتحقيق المتعة والرفاهية.
- **بوز: BOS** يعبر عن الترويج كمجهود والاستمتاع الذي يعود بالنفع على الفرد، مما يُظهر الجانب الإيجابي للحياة والذي يمكن تحقيقه من خلال الأنشطة الترويجية.

ومن خلال ما سبق الترويج هو مفهوم شامل يتضمن مجموعة من العناصر الأساسية التي تسهم في تحسين جودة حياة الأفراد وتعزيز رفاهيتهم. يُعد الترويج نشاطاً اختيارياً يحدث في أوقات الفراغ، مما يمنح الأفراد حرية اختيار الأنشطة التي يرغبون في ممارستها. هذه الاختيارات تعكس تفضيلاتهم الشخصية وتساهم في إشباع رغباتهم، مما يخلق

شعورًا بالاستقلالية، تتضمن الأنشطة الترويحية تجارب مليئة بالمتعة والسرور فالأفراد الذين يشاركون في أنشطة ترفيهية معينة يشعرون بالارتياح والفرح، مما يؤثر إيجابيًا على حالتهم النفسية، بينما يسعى البعض لتحقيق الاسترخاء، قد يكون الهدف من هذه الأنشطة بالنسبة لآخرين هو التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات.

من العناصر الأساسية للترويح أيضًا التأثير العاطفي والاجتماعي الذي يحدث من خلال الممارسات الترفيهية التفاعل مع الآخرين خلال أنشطة مثل الرياضة أو الفنون يُساهم في التنمية الشخصية والاجتماعية للأفراد، حيث يُساعدهم على بناء مهارات تواصل قوية وخلق روابط جديدة. وعندما يُشارك الأفراد في أنشطة جماعية، يتعزز لديهم الإحساس بالانتماء ويُمكنهم الاستفادة من تجارب الآخرين، ويتطلب الترويح إدارة فعالة للوقت يجب على الأفراد أن يكونوا قادرين على تنظيم أوقاتهم واختيار الأنشطة التي تتماشى مع رغباتهم واحتياجاتهم القدرة على إدارة الوقت تُعزز من شعورهم بالتحكم في حياتهم، مما يجعل تجربة الترويح أكثر تخصيصًا وملاءمة لأسلوب حياتهم. في المجال، يعتبر الترويح عنصرًا أساسيًا في حياة الأفراد، حيث يُسهم في تطوير جوانبهم البدنية والعاطفية والاجتماعية والثقافية ومن خلال الأنشطة الترويحية، يُمكن للأفراد تحسين جودة حياتهم، وتنمية مهاراتهم، وزيادة تفاعلهم مع أنفسهم ومع الآخرين.

1-2- النظريات المفسرة للترويح

أ- نظرية الطاقة الفائضة: تنص نظرية الطاقة الفائضة التي اقترحها سبنسر وشيلر على أن الأجسام الكائنات النشيطة وخاصة الأطفال تخزن في قواها العضلية والعصبية خلال ممارستها لوظائفها المتعددة كمية من الطاقة الفائضة وبسبب وجود هذه الطاقة الزائدة فإنه يتطلب حدوث تنفيس لهذه الطاقة وهذا ما يظهر بوضوح من خلال اللعب وتوضح النظرية أن البشر قد وصلوا إلى قدرات كبيرة ولكن هذه القدرات لا تستغل جميعها في آن واحد مما يؤدي إلى ظاهرة تراكم الطاقة الفائضة ووجود وقت فائض لا يُستغل لتلبية الاحتياجات اليومية نتيجة لذلك يتمثل التجسيد لهذه الظاهرة في وجود قوى معطلة لفترات طويلة وعندما تكون هذه القوى معطلة تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب النشطة والسليمة حيث يزداد تراكم هذه الطاقة ويزداد الضغط الناتج عنها حتى تصل مستويات تجعل من الضروري وجود منفذ لها ويأتي دور اللعب كوسيلة فعالة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة حيث يُمكن الأفراد من التخلص من تلك الطاقة المتراكمة مما يساعد في تحسين حالتهم البدنية والنفسية ويسهم في تعزيز الإبداع والمرح بعيدا عن الضغوط اليومية التي قد يتعرضون لها.

ب- نظرية الاستجمام: تشير نظرية الاستجمام إلى فكرة مشاهجة لنظرية الترويح حيث ترى أن نمط العمل في العصر الحديث أصبح شاقاً ومملاً بسبب الاعتماد المستمر على حركات دقيقة سواء كانت العين أو اليد وهذا النمط من العمل يمكن أن يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وسلوكية إذا لم تتوفر وسائل للاستجمام واللعب ومعالجة هذه الاضطرابات يتمثل في ضرورة إيجاد وقت للخروج إلى الهواء الطلق وممارسة أنشطة تقليدية مثل الصيد والسباحة والمعسكرات وأن هذه الأنشطة القديمة توفر للفرد فرصة لتحقيق الراحة والاستشفاء مما يساعد في تجديد طاقته وتحسين حالته النفسية والجسدية لذا تشجع هذه النظرية على ضرورة التفكير في أهمية استغلال أوقات الفراغ في القيام بأنشطة تُخرج الفرد من الروتين اليومي وتكسر حاجز الملل حيث تعيد له النشاط وتساعد على العودة إلى العمل بنفس الروح الطيبة والدافعية المفعمة بالحيوية وتعتبر هذه الأنشطة وسيلة لتحقيق توازن بين العمل والاسترخاء مما يساهم في تعزيز الرفاهية وتحسين جودة الحياة لدى الأفراد. (مسكف، 2019، صفحة 43)

ج- نظرية الأعداد للحياة: يرى كارل جروس أن اللعب وممارسة الهوايات الرياضية ليست مجرد أنشطة ترفيهية بل هي دافع حيوي يساهم في تنمية الغرائز الضرورية للبقاء عند البالغين ويؤكد جروس أن الأطفال من خلال اللعب يعدون أنفسهم للحياة المستقبلية وبذلك تتجه الفتيات إلى اللعب بدميتهن كوسيلة للتدرب على مهارات الأمومة بينما يقوم الأولاد باللعب بمسدساتهم ليكتسبوا مهارات الصيد التي تعبر عن الرجولة وهذا يشير إلى أهمية اللعب في إعداد الأجيال الجديدة لفهم أدوارهم الاجتماعية ومهامهم المستقبلية مما يجعل اللعب عنصراً أساسياً في عملية التطور والتدريب على الحياة.

د- نظرية الإعادة والتخليص: يرى شتاني هول أن اللعب والهوايات ليست إلا تمثيلاً لإعادة خبرات ومراحل تاريخية مرت بها البشرية منذ بداياتها الوحشية وصولاً إلى الحضارة وتعكس هذه النظرية فكرة أن الأنشطة الترفيهية تعيد تشكيل التجارب الإنسانية من خلال تطورها حيث يتضمن هذا التمثيل مراحل مختلفة من حياة الإنسان على مر العصور ويفسر هول أن الطفل الذي يتسلق الأشجار يعيد تجربة من مراحل تطوره الأولى مما يساعده على استيعاب ما مر به أسلافه ويعزز فكرة أن اللعب هو وسيلة للتعبير عن تطور الإنسان عبر الزمن.

و- نظرية الترويح: يفترض جيتسي مونس أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة فعالة لاستعادة حيويته بعد ساعات العمل الطويلة ويعتبر هذه الأنشطة وسيلة للتخلص من الإرهاق والتعب البدني والنفسي حيث تبدأ مراحل الراحة من الاسترخاء في المنزل أو الحدائق أو الشواطئ وتمتد إلى السفر والرحلات والألعاب الرياضية وبذلك تقدم

الترويج كعلاج فعال للضغط النفسي والضجر الناتج عن الروتين والبيئات المحدودة كما تمتاز بأنها تهدف إلى تحقيق توازن صحي بين العمل والحياة مما يعيد النشاط ويعزز الإبداع لدى الأفراد ويملك القدرة على تحسين جودة حياتهم اليومية بشكل ملحوظ. (بيومي، 2008، الصفحات 121-122)

هـ- نظرية الغريزة: تشير نظرية الغريزة إلى أن الإنسان يتمتع باتجاه غريزي نحو النشاط والحركة منذ مراحل مبكرة في حياته فالطفل يظهر مجموعة من السلوكيات الغريزية التي تتجلى في ضحكاته وصراخه وزحفه والوقوف والمشي والجري وكل هذه الظواهر تدل على تطور طبيعي ومستمر في مرحلة النمو حيث أن هذه الأنشطة تأتي بشكل تلقائي وغير مشروط ولذلك نجد أن الطفل لا يملك القدرة على تجاهل حاجته للجري وراء الكرة المتحركة أمامه وهذه الظاهرة تشبه سلوك الحيوانات مثل القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تتحرك وهو ما يعكس الغريزة البدائية التي تميز سلوك الكائنات الحية ومن هنا يتضح أن اللعب يعد جزءاً أساسياً من حياة الطفل ويندرج تحت أبعاد التكوين العام للإنسان مما يجعله سلوكاً طبيعياً ومهماً للنمو الجسدي والعقلي والعاطفي حيث تساهم هذه الأنشطة في تطوير المهارات الحركية وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ويمكن اعتبار اللعب بمثابة أسلوب تفاعلي يمكّن الطفل من استكشاف بيئته وفهم سلوكه وإمكاناته الحركية كما يسهل تطوير الوعي الذاتي ويعزز كذلك التعاون والجوانب الاجتماعية لدى الأفراد ويُظهر التعلم بطرق مرحة وتفاعلية وبالتالي تؤكد هذه النظرية على أهمية الغريزة في توجيه نشاط الإنسان ودورها الحيوي في مراحل النمو المبكرة.

ي- نظرية التعبير الذاتي: تمثل نظرية التعبير الذاتي التي وضعت على يد بيرنارد ماسون إحدى النظريات الحديثة التي تسلط الضوء على طبيعة النشاط الإنساني وتفترض أن الإنسان مخلوق نشط بطبعه يستجيب بشكل طبيعي للمؤثرات البيئية والاجتماعية حيث أن التركيبة الفيزيولوجية لجسم الإنسان تفرض قيوداً معينة على الأنشطة والممارسات الحركية وهذا يعني أن درجة لياقته البدنية تؤثر بشكل كبير في الأنواع والأنماط المختلفة من النشاطات التي يستطيع القيام بها كما تشير النظرية إلى أن ميول الإنسان الاجتماعية وثقافته هي نتاج احتياجات جسمه الفيزيولوجية واستجاباته وعاداته والتي تتفاعل مع تجارب الحياة وتؤثر على أنماط اللعب التي يمارسها الأفراد وتبرز الشخصية والتعبير عن الذات كجزء لا يتجزأ من عملية اللعب فهي تمنح الأفراد فرصة للتواصل والتفاعل مع الآخرين وتعزيز علاقاتهم الاجتماعية كما تعكس تجاربهم واهتماماتهم ورغباتهم الشخصية ويمكن اعتبار هذه الأنشطة بمثابة منصة للتعبير عن الهوية والقيام بتطوير المهارات الحياتية حيث تعزز من قدرة الإنسان على فهم مشاعره واستثمارها

في تطوير ذاته مما يعكس قوة التعبير الذاتي في تعزيز تجارب الحياة اليومية وتحسين جودة العيش من خلال اللعب والسيطرة على النشاطات المحيطة بهم. (مسكف، 2019، صفحة 44)

من خلال استعراض النظريات المتعلقة باللعب والترويح يتضح ان كلا من نظرية الطاقة الفائضة ونظرية الاستجمام تركزان على دور الترويح في تحقيق التوازن النفسي والبدني فبينما ترى الاولى ان اللعب وسيلة لتفريغ الطاقة الزائدة وتحسين الحالة الجسدية والنفسية تؤكد الثانية على اهمية التخلص من الروتين وتجديد النشاط عبر ممارسة أنشطة في الهواء الطلق مثل الصيد والسباحة وبذلك تعكسان ضرورة الموازنة بين العمل والاسترخاء واستثمار وقت الفراغ في أنشطة تساهم في استعادة الحيوية وتحسين نوعية الحياة.

كما تقدم نظرية الاعداد للحياة لكارل جروس تصورا يعتبر اللعب تدريبا على مواجهة تحديات المستقبل واكتساب المهارات الاجتماعية والعاطفية بينما توضح نظرية الاعداد والتخليص لشتانلي هول كيف يعكس سلوك الاطفال خبرات الانسانية عبر التاريخ مما يساعدهم على فهم هويتهم وثقافتهم اما نظرية الترويح لجيتسي مونس فتري ان الأنشطة الترفيهية ليست مجرد ترف بل جزء اساسي من الصحة النفسية والتنمية الشاملة اذ تمنح الافراد فرصا للاسترخاء واستعادة النشاط والابداع.

وتبرز ايضا نظرية الغريزة التي تؤكد ان الاطفال يمتلكون حاجات حركية طبيعية تجعل اللعب ضرورة اساسية لتطوير المهارات الحركية والابداعية وتنمية الوعي الذاتي والتفاعل الاجتماعي ان هذه النظريات مجتمعة تكشف عن اهمية اللعب والترويح في مختلف ابعاد النمو الانساني البدنية والعاطفية والاجتماعية مما يبرز الحاجة الى دمج الأنشطة الترفيهية والالعاب في البرامج التربوية بوصفها وسيلة اساسية لدعم النمو المتوازن للافراد عبر مختلف مراحل حياتهم.

1-3- أنواع الترويح

قسم الباحثون النشاط الترويحي إلى نوعين رئيسيين:

النشاط الفعال والنشاط غير الفعال وهي كالتالي:

النشاط الفعال: يتضمن الأنشطة الترويحية المبدعة التي تتطلب جهداً ومشاركة نشطة مثل الرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك، أما **النشاط غير الفعال** فيشير إلى الأنشطة السلبية التي يكون فيها الشخص متفرجاً أو مستمعاً مثل مشاهدة التلفزيون أو حضور المباريات، كما قسم ريتلز الأنشطة الترويحية إلى ثلاث فئات:

الأنشطة الإيجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى، الأنشطة الاستقبالية التي تتضمن القراءة ومشاهدة التلفزيون، والأنشطة السلبية التي لا تتطلب جهداً مثل النوم والاسترخاء آخرون قسموا الأنشطة بناءً على أنواعها وأهدافها إلى عدة فئات تشمل:

الترويج الثقافي الذي يتضمن القراءة والكتابة والاستماع للراديو ومشاهدة التلفزيون، الترويج الفني الذي يشمل على هوايات جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وتعلم التصوير وفن الديكور ومعرفة الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخبز والنحت والرسم والأشغال اليدوية، **الترويج الاجتماعي** الذي يشمل المشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية والولائم، الترويج الخلوي الذي يقصد به الرحلات إلى الطبيعة والتمتع بجمالها والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد، **الترويج الرياضي** الذي يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويج ويشمل الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة القدم وألعاب الفردية والزوجية والجماعية، **والترويج العلاجي** الذي يستخدم تقنيات علاجية مثل حركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية، كما يوجد نوع آخر هو **الترويج التجاري** الذي يتمتع به الأفراد مقابل مادي ويشمل مدن الملاهي والمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية. (محاوشي، 2022، الصفحات 31-32)

1-4- أهمية الترويج

أ- الأهداف البيولوجية:

أكد علماء البيولوجيا على أهمية الحركة في الحفاظ على الأداء اليومي السليم للجسم البشري، سواء للأشخاص العاديين أو لأولئك الذين يواجهون مشاكل خاصة. تشمل الأهداف البيولوجية للحركة والترويج ما يلي:

1. **ضرورة الحركة:** تعتبر الحركة ضرورية للحفاظ على سلامة الجسم، كما أنها تؤثر بشكل إيجابي على الأداء البدني والعقلي.
2. **تأثير التدريب المنظم:** يساهم التدريب المنتظم في تحسين التركيب الجسمي، حيث يمكن أن يؤدي إلى زيادة النحافة وتقليل الوزن الزائد دون تغيرات كبيرة في الوزن الكلي.
3. **نتائج الدراسات:** أظهرت دراسة أجراها ويلز وزملاؤه (مستندين إلى بحوث الخولي وراتب، 1992) تأثير تدريب بدني يومي لمدة خمسة شهور على 34 مراهقة، حيث أظهرت النتائج زيادة نمو الأنسجة النشطة (مثل العضلات) ونقصان نمو الأنسجة الدهنية. (حمية، 2021-2022، صفحة 51)

ب-الناحية الاجتماعية:

يسهم الترويج بكافة أنواعه في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، مما يخفف من العزلة والانطواء يساعد التفاعل الاجتماعي، مثل الاجتماع في المقاهي أو الأندية أو مع الأسرة، في تقوية الروابط بين الأشخاص، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالألفة والتماسك.

الجوانب الاجتماعية للترويج تشمل:

- الروح الرياضية.
- التعاون.
- تقبل الآخرين.
- التنمية الاجتماعية.
- المتعة والبهجة.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- الارتقاء الاجتماعي.
- التكيف الاجتماعي.

الآثار والإسهامات الاجتماعية للترويج:

1. تنمية القيم الاجتماعية: مثل التعاون واحترام القانون والمواعيد.
2. تكوين صداقات: عبر المشاركة في فرق اللعب والهوايات، مما يعزز الشعور بالانتماء.
3. التفاهم مع الآخرين: وتنمية الاحترام المتبادل.
4. تعزيز العلاقات الإنسانية.
5. تدريب على القيادة: من خلال تبادل الأدوار في الأنشطة الجماعية.
6. تقدير العمل الجماعي.

تأثير الترويح على الأسرة والمجتمع:

يساهم الترويح في إرساء الاستقرار والهدوء بين أفراد الأسرة، مما ينعكس إيجابياً على المجتمع. فالأسرة تُعتبر الوحدة الأساسية في المجتمع، وجوها الداخلي يؤثر على البيئة الاجتماعية العامة، مما يجعل الترويح وسيلة مهمة للحفاظ على تماسك الأسرة والمجتمع. (احمد عطا الله، 2015، الصفحات 727-730)

ج- الناحية النفسية

تشير تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن برامج الترويح تلعب دوراً مهماً في تقليل التوتر العصبي، والاكتئاب، والقلق، والعديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الأفراد في المجتمع المعاصر، يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية أن الأنشطة الترفيهية ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد فرصة التعبير عن ميوله واتجاهاته وإشباع احتياجاته النفسية. تعزز هذه الأنشطة قدرة الفرد على التعبير عن ذاته والمشاركة الفعالة، مما يساهم في الوقاية من الملل والقلق والاكتئاب الداخلي والإحباط والصراعات النفسية. وتمثل هذه المشاعر تحديات كبيرة مرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية، التي تنتج عن كبت الرغبات والاحتياجات. (احمد عطا الله، 2015، الصفحات 727-730)

د- الناحية الاقتصادية

تنطلق عملية الإنتاج من خلال العامل والمدير، وكلاهما إنسان يحتاج إلى الترويح النفسي والبدني ليعمل بكفاءة ونشاط. لذا، فإن أهمية الترويح تبرز بوضوح من خلال النقاط التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل: يقضي الأفراد أوقات فراغهم في أنشطة ترفيهية، مما يعزز حماسهم ودافعهم للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية: يساهم الترويح في تحسين الأداء الفردي، مما يؤدي إلى رفع الكفاءة الإنتاجية للعمال.
- تحسين نوعية الحياة: يمكن الترويح الأفراد من الاستمتاع بحياة متوازنة، مما ينعكس إيجاباً على حياتهم اليومية.
- زيادة الإنتاج على مستوى الدولة: يساهم تحسين أداء العمال في زيادة الإنتاج العام، مما يعزز الاقتصاد الوطني.
- تقليل الفاقد الإنتاجي: يؤدي الالتزام بالأنشطة الترويحية إلى خفض معدلات الجريمة وتقليل انتشار تعاطي المخدرات، مما يحسن من البيئات الاجتماعية ويزيد من الإنتاجية. (احمد عطا الله، 2015، الصفحات 727-730).

هـ - الأهمية العلاجية:

تُعتبر الأنشطة الترويحية وسيلة فعالة لتحقيق التوازن النفسي في حياة الأفراد، حيث يمكن أن تُستخدم أوقات الفراغ بشكل جيد من خلال مختلف أشكال الترويح مثل التلفزيون، الموسيقى، السينما، الرياضة، والسياحة. تعزز هذه الأنشطة توافق الفرد مع بيئته وتساهم في زيادة خلاقته وإبداعه، تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، مما يساعد على تخفيف التوترات العصبية وتعزيز الشعور بالمرح والراحة. في ضوء التعقيدات المرتبطة بالحياة الصناعية، قد تؤدي الضغوط إلى مشاكل مثل الإفراط في شرب الكحول أو العنف. لذا، يُعتبر اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق وسيلة مهمة للتخلص من الأمراض العصبية وتعزيز الصحة النفسية، مما يساهم في الوقاية من الاضطرابات، تعد الأنشطة الترويحية جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية، حيث يزداد الوعي بفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية بتنوع الأنشطة لتلبية احتياجات الأفراد، مما يتيح لهم فرص الاستمتاع وتطوير المهارات. من الناحية الاجتماعية، تُنمّي هذه الأنشطة قيم التعاون والصدق وتُساعد في تكوين صداقات جديدة، مما يعزز الانتماء للمجموعة أما من الناحية النفسية، فإنها تُشبع الدوافع المرتبطة باللعب وتعيد التوازن النفسي من خلال المشاركة الفعالة. (حمية، 2021-2022، الصفحات 54-55)

و- الناحية التربوية:

للترويح أهداف بشكليه الفردي والجماعي آثار نافعة في مجالي التربية والتعليم فالترويح الجماعي يربي النفس على التعاون ويضفي روح المودة والأخوة والتسامح بين أفراد المجتمع المسلم كما أن الترويح الهادف يزيد ثقافة الإنسان وينمي علمه، فيتعلم من خلال الترويح ويتربى من خلال الترويح، إضافة إلى تجدد النشاط وتقوية العزيمة وعلى الرغم من أن الترويح يلي حاجات نفسية وغرائز فطرية لدى الإنسان فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على الفرد الممارس لأنشطة الترويح أهمها ما يلي:

-تعلم مهارات وسلوك جديدين.

-تقوية الذاكرة وتنشيطها.

-تعلم حقائق المعلومات.

- اكتساب القيم. (احمد عطا الله، 2015، الصفحات 727-730)

ويرى الطالب الباحث انه تتجلى أهمية الترويج في تأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية، حيث يُسهم في تخفيف التوتر وزيادة الإبداع ويعزز الروابط الاجتماعية بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الترويج عملية تتأثر بعدة عوامل، من بينها البيئة المحيطة، الموارد المتاحة، والميول الشخصية.

1-5-أغراض الترويج

تهدف أغراض الترويج إلى تلبية احتياجات الأفراد والمجتمعات في جوانب متعددة من حياتهم، حيث يعتبر الترويج عنصراً أساسياً في تحقيق التوازن بين العمل والحياة اليومية، يشمل الترويج مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تهدف إلى تخفيف التوتر وتعزيز الصحة النفسية والجسدية ومن بعض الأغراض الرئيسية للترويج:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات: يعتبر الترويج وسيلة لتعزيز التعبير عن الذات حيث يتيح للأفراد الفرصة لاستكشاف مواهبهم ومهاراتهم من خلال أنشطة متنوعة كالفنون والحرف والموسيقى والرياضة وهذا يشجع على الابتكار ويساعد على تطوير الهوية الشخصية ويساهم في تعزيز الثقة بالنفس من خلال التعرف على قدرات الفرد وتفعيلها حيث يصبح بإمكان الشخص التعبير عن أفكاره ومشاعره بطريقة إيجابية مما يحقق له إشباعاً نفسياً وذاتياً.

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي الناتج عن مصاعب الحياة العصرية: يوفر النشاط الترويجي وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والضغوط اليومية المرتبطة بالحياة العصرية حيث يتيح للأفراد فرصة للابتعاد عن الروتين الممل والضغوط اليومية وهذا التحرر يساهم في تحسين الصحة النفسية ويساعد على تجديد الطاقة الذهنية حيث تساعد الأنشطة المسلية على تقليل مستويات القلق والتحكم في الضغوط مما يعود بالنفع على الصحة العامة للأفراد حيث يمكنهم العودة إلى مهامهم اليومية بمزيد من التركيز والطاقة الإيجابية.

- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد: يساهم الترويج بشكل فعال في تعزيز الصحة البدنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية التي تساهم في تحسين اللياقة البدنية والقوة العضلية كما يلعب الترويج دوراً مهماً في تعزيز الصحة الانفعالية من خلال توفير وسيلة للتعبير عن المشاعر مما يساعد في تعزيز القدرة على التعامل مع الأزمات والانفعالات السلبية وبالإضافة إلى ذلك، يساهم النشاط الترويجي في تطوير القدرة العقلية من خلال مشاركة الأفراد في أنشطة تحفز التفكير الإبداعي وتحسن التركيز مما يساهم في تطوير إدراكهم وأدائهم الأكاديمي.

- توفير الحياة الشخصية والعائلية المستقرة: يسهم الترويح أيضاً في تعزيز العلاقات الاجتماعية والأسرية من خلال توفير أنشطة مناسبة للعائلات والأفراد مما يعزز الروابط الأسرية ويدعم العلاقات الاجتماعية القوية ويؤدي إلى خلق بيئة أسرية سعيدة ومستقرة حيث يمكن للعائلات أن تستمتع بوقتها معاً من خلال القيام بأنشطة ترفيهية متنوعة مما يزيد من التواصل الفعال ويعزز التفاهم بين الأفراد وهذا الاستقرار الأسري له تأثير إيجابي على الصحة النفسية لكل فرد داخل الأسرة.

- تنمية ودعم الديمقراطية: يعد الترويح وسيلة لتعزيز القيم الديمقراطية من خلال تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الجماعية والفعاليات المجتمعية مما يعزز من الشعور بالانتماء والمواطنة الفعالة ويمكن أن يسهم في نشر القيم مثل احترام الآخر والتعاون والمشاركة كما يؤدي ذلك إلى تعرف الأفراد بشكل أفضل على قضايا مجتمعاتهم ومدى تأثيرهم عليها لذا يصبح النشاط الترويحي عنصراً مهماً ولكنه غير مرئي في دعم الديمقراطية من خلال تشجيع الحوار والمشاركة النشطة بين الأفراد. (صياد، 2013، صفحة 35)

1-6- خصائص الترويح

هناك خصائص النشاط الترويحي: (الصلوي، 2006، الصفحات 21-22)

أ-المهادفية:

تعتبر المهادفية من الخصائص الأساسية للنشاط الترويحي حيث تنطوي على ضرورة أن تكون الأنشطة ليست مجرد أشكال من الترفيه السطحي بل يجب أن تقدم أهدافاً تعليمية وتربوية تؤثر إيجابياً على الفرد يشمل ذلك اكتساب المهارات الجديدة مثل التفكير النقدي والمهارات الاجتماعية وتعزيز القيم الأساسية كالتعاون والاحترام ويعزز الترويح من تطوير شخصية الفرد حيث يوفر له الفرص للتفاعل مع الآخرين وبناء ثقة بالنفس كما أن الأنشطة المهادفة تساعد على تعزيز القيم الثقافية والاجتماعية لدى الأفراد مما يجعلهم أكثر اندماجاً في محيطهم لذا يساهم النشاط الترويحي في تعزيز النمو الشخصي والمهني.

ب-الدافعية:

تنطوي الدافعية على توفر الرغبة الداخلية لدى الفرد للانخراط في النشاط الترويحي حيث يكون الحافز للاشتراك في الأنشطة نابغاً من الرغبة الذاتية وليس إكراهاً أو ضغطاً من الآخرين الدافعية تعزز من الاستمتاع بالتجربة وتساعد الأفراد على الاستمرار في المشاركة مما يجعل التجربة أكثر إثراءً كما يمكن أن يؤدي هذا الحافز الذاتي إلى الاستكشاف

والتعلم بعيداً عن الإطار التقليدي حيث يسعى الأفراد لتجربة أشياء جديدة قد تكون مفيدة لهم في مجالات حياتهم المختلفة كما أن الرغبة في قضاء وقت الفراغ بنشاطات إيجابية تعكس مستوى من الوعي بأهمية الترويج في الحياة.

ج- الاختيارية:

تمثل الاختيارية أحد العوامل التي تجعل النشاط الترويجي مميزاً حيث يتيح للأفراد حرية اختيار الأنشطة التي تناسب اهتماماتهم وميولهم الشخصية يمكن أن يكون هذا الاختيار مستنداً إلى عوامل عدة مثل العمر والجنس والاحتياجات الشخصية وتفضيلات الأفراد في هذه الخاصية يكون لدى كل فرد القدرة على تحديد نوع الترويج الذي يشعر أنه سيضيف قيمة أو متعة إلى حياته وبذلك تساعد الاختيارية على تعزيز الانتماء والرضا الشخصي تجاه الأنشطة حيث يساهم هذا الاختيار في زيادة جودة التجربة الترويجية العامة.

د- يمارس في وقت الفراغ:

إن ممارسة الأنشطة الترويجية خلال وقت الفراغ تعزز من الفهم أن هذه الأنشطة تهدف إلى إراحة الفرد وتركه المساحة اللازمة للابتعاد عن ضغوط العمل والحياة اليومية في هذا السياق يعد وقت الفراغ ضرورياً لتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية حيث يتيح للفرد استكشاف اهتمامات جديدة والعمل على تطوير مهارات إضافية والقيام بأنشطة لممارسة التفاعل الاجتماعي بكل حرية لذا فإن ممارسة النشاط الترويجي في أوقات الفراغ يعد فرصة ذهبية لتعزيز التجريب الشخصي وتوفير المساحة للابتكار.

هـ- التوازن النفسي:

يساهم النشاط الترويجي في تحقيق التوازن النفسي لدى الأفراد حيث يعمل كوسيلة للتخلص من ضغوط الحياة اليومية ويمكن أن يشمل ذلك تقليل التوتر وتحسين المزاج كما يساهم النشاط في إشباع ميول الأفراد المتعددة ويعمل على تعزيز الروح المعنوية التي تنعكس على جودة حياتهم الشخصية والمهنية إذ يمكن أن يؤدي التوازن النفسي إلى تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة الإنتاجية في الحياة اليومية حيث يعزز النشاط من مهارات إدارة الحياة ويجعل الأفراد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات.

و- حالة سارة:

تعكس هذه الخاصية الحاجة إلى تحقيق حالة من السعادة والمرح خلال ممارسة الأنشطة الترويجية حيث تكون هذه الأنشطة وسيلة للترفيه والابتعاد عن الضغوط حيث يكون الأفراد قادرين على الاستمتاع باللحظة وتنمية المشاعر

الإيجابية التي تعزز من الشعور بالراحة النفسية ومن خلال توفير هذه الحالة المفرحة تصبح الأنشطة وسيلة لتجديد الطاقة النفسية والجسدية للفرد مما يجعله يعود إلى ضغوط الحياة بطاقة إيجابية أكبر تساهم هذه الحالة السعيدة أيضاً في بناء علاقات اجتماعية صحية وإيجابية.

1-7-العوامل المؤثرة في الترويج:

أ-الوسط الاجتماعي: تعتبر العادات والتقاليد جزءاً أساسياً من الهوية الثقافية لأي مجتمع، وتلعب دوراً مهماً في تحديد الأنشطة الترويجية المرغوبة تتأثر اختيارات الأفراد بشكل كبير بالقيم الاجتماعية التي يتبناها المجتمع فمثلاً المجتمعات التي تعزز من العمل الجماعي تُفضل الأنشطة الترويجية التي تتطلب التعاون مثل الألعاب الرياضية الجماعية أو الفعاليات الاجتماعية، بينما المجتمعات الأكثر فردية قد تميل إلى الأنشطة التي تُتيح للفرد التعبير عن نفسه بشكل منفرد، كالفنون أو الكتابة وبما أن الثقافة تعتبر متغيرة، فإن مستجدات العصر ونمط الحياة قد تؤثر أيضاً في تلك العادات والتقاليد، مما يستدعي دراسات مستمرة لفهم هذا التفاعل (محاوشي، 2022، صفحة 47)

ب-الوسط والمستوى الاقتصادي:

تظهر الدراسات بوضوح أن مستوى دخل الفرد يؤثر بشكل كبير على استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ. الأفراد ذوو الدخل العالي يتمتعون بقدرة أكبر على تضمين أنشطة ترفيهية مكلفة في أسلوب حياتهم، مثل تناول الطعام في مطاعم فاخرة أو السفر إلى وجهات سياحية مشهورة ومن الجهة الأخرى، قد يواجه الأفراد ذوو الدخل المحدود قيوداً في خياراتهم، مما يجعله ملجأً إلى النشاطات المجانية مثل السير في الحدائق العامة أو ممارسة الرياضات الشعبية بدون أدنى شك، يتضح أن الدخل ليس فقط عاملاً اقتصادياً، بل عنصر يؤثر في جوانب الحياة الاجتماعية والثقافية أيضاً (عبد الرحيم، 2006، صفحة 78)

إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويج ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها (محاوشي، 2022، صفحة 47).

ج - السن والجنس:

إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويجية الخاصة فالطفل يرح ويلعب والشيوخ يسترخي ويرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة الأنشطة وتشير الدراسات أيضاً أن الأنشطة الترويجية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك

التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي. (محاوشي، 2022، صفحة 47)

ويشير سولينجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي (درويش والحماحي، 2007، صفحة 65).

د - المستوى الثقافي ودرجة التعليم:

يعد المستوى التعليمي والثقافي عنصراً حاسماً في تشكيل الأنشطة الترويحية للأفراد فالشخص الذي حصل على تعليم عالٍ قد يكون لديه اهتمام أكبر بالأنشطة الثقافية والفنية، مثل زيارة المعارض الفنية أو حضور المحاضرات التعلم والتدريب في مجالات الترفيه أثناء فترة الدراسة يمكن أن يساهم في تشكيل أذواق الأفراد، فيصبح لديهم هياكل معينة من الهوايات التي قد تستمر معهم طوال حياتهم بشكل عام، كلما ارتفع المستوى الثقافي والتعليم، زادت الفرص للمشاركة في أنشطة متنوعة وثرية، مما يعكس أثر التعليم في مدى انفتاح الشخص على استكشاف مجالات جديدة من الترفيه (محاوشي، 2022، صفحة 47).

2- الترويح الرياضي:

2-1- تعريف الترويح الرياضي:

يعرف الترويح الرياضي بأنه: "نوع من الترويح ويتضمن في برنامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية" (محمود، 2020، صفحة 95).

الترويح الرياضي هو النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف إكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة (الشاذلي، 2011، صفحة 30)

الترويح الرياضي بأنه هو النشاط الإنساني الذي يتم إختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله. (محمود محمد ومحمود محمد، 2008، صفحة 88)

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط

ب- الألعاب أو الرياضات الفردية

تتيح الرياضات الفردية للأشخاص ممارسة النشاطات بشكل مستقل، مما يعطيهم حرية في تحديد الوقت والشكل الذي يناسبهم. يعتبر البعض أن الأداء الفردي أكثر استمتاعاً أو أنهم يفضلون ذلك لسهولة تنظيم الوقت، ومن هذه الأنشطة:

- التزلج على الجليد.
- المشي والجري.
- الفروسية.
- الجولف.
- السباحة.

ج- الألعاب الزوجية

تتطلب هذه الأنشطة وجود لاعبين على الأقل وتكون عادةً تنافسية. تمثل الألعاب الزوجية منصة جيدة للتعاون والتواصل بين الأفراد، وهي تشمل:

- التنس الأرضي.
- تنس الطاولة.
- المبارزة.
- الإسكواش.

د- ألعاب الفرق

تحتل الألعاب الجماعية بشعبية خاصة بين الشباب، حيث تتطلب تكوين فرق وتميز بتنظيم أعلى هذه الأنشطة تعزز من الروح الجماعية والمهارات الاجتماعية، ومن أبرزها:

- كرة القدم.
- الكرة الطائرة.
- كرة السلة.
- الهوكي.

الألعاب الصغيرة الترويحية: تتميز هذه الألعاب بالبساطة والمتعة، حيث تشمل مجموعة متنوعة مثل ألعاب الجري والكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة. تعتمد على قليل من الأدوات وقواعد مرنة، مما يجعلها سهلة الممارسة ويمكن القيام بها في أي مكان.

الألعاب الرياضية الكبيرة: تتكون من الأنشطة الحركية التي تحتاج إلى استخدام الكرة وتتنوع كالألعاب الفردية أو الزوجية أو الجماعية حسب نمط اللعب. يمكن أيضاً تصنيفها بحسب الموسم كالألعاب الشتوية والصيفية.

الرياضات المائية: تشمل الأنشطة التي تمارس في الماء، مثل السباحة وكرة الماء والتجديف تعد هذه الأنشطة محبوبة بشكل خاص بسبب ما توفره من متعة وانتعاش، وخاصة في المناطق ذات المناخ الحار. (لعزري ن.، 2023-2024، صفحة 67).

2-3- خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي :

تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت و التجهيزات اللازمة و إعداد البرامج المناسبة .

الهادفية: نشاط هادف و بناء يسهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و تطوير الشخصية .

الاجيائية: ممارسة النشاط و عدم الاقتصار على المشاهدة.

المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة: بغض النظر عن الم ارحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... الخ .

حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .

الدايفية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة و إرادة الفرد).

التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية و غير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات و رغبات و ميول الأفراد .

الوقاية و التأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الامراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمرض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الامراض النفسية و الاجتماعية.... و يساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين .

التفاؤل: المشاركة الايجابية تؤدي على تحقيق السعادة و تنمية و تطوير صحة الفرد و زيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس .

الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويج الرياضي القاعدة الاساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين و أصحاب القدرات المتميزة في مختلف الالعاب والرياضات .

استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويج الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل ا.، 2007، صفحة 3)

2-4- أهداف الترويج الرياضي:

يشير يكتسب النشاط البدني الرياضي الترويجي أهمية كبيرة باعتباره محفزاً رئيسياً للسعادة والرفاهية. وفيما يلي تتمثل أهدافه في: (بوشو، 2022-2023، الصفحة 47)

أولاً: الأهداف الصحية

يُسهم الترويج الرياضي في تعزيز صحة الفرد بشكل شامل، من خلال تطوير حالته الصحية العامة، وتحفيز التوازن الوظيفي لأجهزة الجسم. كما يُعد عاملاً مساعداً في تحسين العادات الغذائية وفقاً لطبيعة النشاط البدني الممارس. إضافة إلى ذلك، يحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري، ويُقلل من التأثيرات العصبية السلبية الناتجة عن الضغوط اليومية، كما يُعزز من اكتساب الفرد لعادات صحية إيجابية تدوم على المدى البعيد.

ثانياً: الأهداف البدنية

يهدف الترويج الرياضي إلى رفع كفاءة اللياقة البدنية للمشاركين، بما يشمل تحسين القوة العضلية، المرونة، والاتزان. كما يُسهم في الحفاظ على القوام السليم والمتناسق، ويُعيد للجسم نشاطه وحيويته من خلال تعزيز الاسترخاء العضلي والعصبي. وإلى جانب ذلك، يلعب دوراً وقائياً في الحفاظ على الصحة البدنية العامة وتجنب التشوهات القوامية الناتجة عن قلة الحركة أو الأنماط الحياتية السلبية.

ثالثاً: الأهداف المهارية

يركز الترويج الرياضي على تنمية المهارات الحركية لدى الأفراد، من خلال تدريبهم على إدراك الحركة وتحسين الأداء الحركي. ويشمل ذلك تعليم الأساليب الصحيحة لممارسة التمارين البدنية وتطوير القدرات المهارية لدى الموهوبين

رياضيًا. كما يعمل على إكساب المشاركين المهارات الأساسية للألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة، ما يُعزز من تنوع خبراتهم الحركية وكفاءتهم البدنية.

رابعًا: الأهداف التربوية

يتعدى الترويح الرياضي الجانب البدني ليُلامس الجانب التربوي، حيث يُسهم في بناء شخصية متكاملة قادرة على التفاعل الإيجابي داخل المجتمع. كما يُثري التجارب الفردية من خلال تزويد المشاركين بالخبرات المختلفة، ويُعزز من الاستغلال البناء لوقت الفراغ. ويُنمي قوة الإرادة والانضباط الذاتي، بالإضافة إلى غرس القيم الجمالية وتقدير الفن المرتبط بالحركة والنظام.

خامسًا: الأهداف النفسية

يلعب الترويح الرياضي دورًا محوريًا في تحقيق التوازن النفسي للفرد، من خلال تحفيز الرغبة الداخلية للمشاركة واستثارة الدافعية الذاتية. كما يُوفر بيئة مفعمة بالمتعة والمرح، مما ينعكس إيجابًا على تقدير الذات. ويُساعد على إشباع الميل الفطري نحو الحركة واللعب، ويُساهم في تخفيف حدة التوترات والانفعالات، محققًا الاسترخاء النفسي والعصبي.

سادسًا: الأهداف الاجتماعية

يُعزز الترويح الرياضي من التفاعل الاجتماعي، ويُسهم في إخراج الفرد من دائرة العزلة إلى بيئة جماعية تعزز الانتماء والتواصل. كما يُسهم في بناء السلوك القويم وتطوير المهارات الاجتماعية، من خلال تكوين الصداقات الجديدة، وتعلم آليات التواصل والتفاوض والعمل الجماعي، ما يعكس روح التعاون داخل المجتمع. (بوشو، 2023-2022، الصفحة 47)

3- البرامج الترويحية:

3-1- تعريف البرنامج الترويحي:

من بين التعريفات التي تناولت مفهوم البرنامج الترويحي الرياضي نجد:

تعريف (Khairuddin Owais & Essam Al-Hilali, 1997): تعريف أنه يتطلب نظرة شاملة تتضمن جوانب متعددة تؤثر في طبيعة النشاط ويمثل الترويح حلقة وصل بين عدة عناصر أساسية تشمل الحركة الرياضية وتداخلاتها مع الرياضة التقليدية وتعد العلاقة بين الترويح والرياضة علاقة معقدة حيث يتداخل النمط الاجتماعي مع الحركي مما يشير إلى أهمية كل منهما في تطوير الآخر وبالتالي فإن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني بل

هي نظام اجتماعي يعيش فيه الأفراد ويعبرون من خلاله عن طاقاتهم الحيوية ورغباتهم وبالتالي يتضح أن الترويح يساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية من خلال إشراك الأفراد في فعاليات رياضية تساهم في بناء الهوية والانتماء المجتمعي فالترفيه يمثل البوابة التي تلعب دوراً مهماً في دمج الأفراد في المجتمع من جميع الأعمار والخلفيات كما يعزز التفاعل الاجتماعي والتعاون بين أفراد من خلال الأنشطة المشتركة مما يقوي العلاقات الاجتماعية وتظهر أهمية فهم العلاقة بين الترويح والرياضة بوضوح في كيفية استفادة الأفراد من هذه الأنشطة لتعزيز جودة حياتهم.

(Khairuddin & Essam , 1997)

تعريف تهاني عبد السلام (2001): البرنامج الترويحي الرياضي هو مجموعة الأنشطة الترفيهية المنظمة وهذه الأنشطة ليست عشوائية، بل مُخطط لها ومدارة بطريقة منظمة، هذا يشمل الأمور مثل ورش العمل، الألعاب الجماعية، والفعاليات الترفيهية، تحت إشراف شخص مسؤول (رائد) يقود هذه الأنشطة هذا الشخص لديه مهارات وتدريب خاصة تؤهله لإدارة الأنشطة بطريقة فعّال، والغرض الأساسي من هذه الأنشطة هو تحسين سلوك الأفراد. وهذا يمكن أن يتضمن تعزيز القيم الإيجابية مثل التعاون، الاحترام، والإبداع التركيز ليس فقط على الترفيه، بل يشمل أيضاً التعلم وتطوير الذات الأنشطة الترويحية يمكن أن تُعزز المهارات الاجتماعية والعملية، الهدف النهائي هو إنشاء سلوكيات وأفكار إيجابية تُمكن الأفراد من استغلال أوقات فراغهم بشكل مفيد. (تهاني، 2001، صفحة 92)

تعريف طه عبد الرحيم (2006): يُشير إلى الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسون، والرواد المشرفون، والإداريون معاً، يتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة منظمة أو غير منظمة، مما يتيح للمعنيين حرية الاختيار وفقاً لاهتماماتهم، تُمارَس الأنشطة في أماكن محددة وفي أوقات مناسبة تتناسب مع أوقات فراغ الممارسين، مما يسهل عليهم الانخراط فيها والاستفادة منها، يهدف هذا التنوع والتنظيم إلى تحقيق غرضين رئيسيين: توفير تجربة ترويحية ممتعة من جهة، وتعزيز التربية الترويحية التي تُسهم في تطوير الأفراد من جهة أخرى، من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات إيجابية. (طه، 2006، صفحة 52)

انطلاقاً مما سبق فإن البرنامج الترويحي هو مجموعة من الأنشطة الترفيهية المنظمة والهادفة التي تشمل الحركة الرياضية والفعاليات الترفيهية، والتي تُمارَس بطريقة مُخطط لها ومدارة تحت إشراف شخص مؤهل، تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز السلوكيات الإيجابية مثل التعاون والاحترام، بالإضافة إلى تحسين المهارات الاجتماعية والعملية، كما يشمل الترويح قدرة الأفراد على اختيار الأنشطة وفق اهتماماتهم، مما يعزز الروابط الاجتماعية والانتماء المجتمعي وبالتالي،

يساهم برنامج الترويح الرياضي في تحسين جودة حياة الأفراد من خلال توفير تجربة ممتعة وتعليمية تساهم في تطورهم الشخصي والاجتماعي.

3-2- محتويات البرنامج الترويحي:

تُتيح البرامج الرياضية الترويحية فرصاً متنوعة للمشاركين لتجربة أنشطة مختلفة وتطوير مهارات جديدة على سبيل المثال يمكن للبرامج أن تتضمن أنشطة مائية مثل السباحة وركوب الزوارق حيث تعتبر هذه النشاطات وسيلة رائعة لتحسين المهارات الحركية والتوازن وتعزيز الثقة بالنفس كما أن ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق مثل المشي في الطبيعة أو التخييم تُعتبر تجربة مميزة تمنح المشاركين فرصة للاستمتاع ببيئة طبيعية والاسترخاء بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية قد تساهم المعسكرات الصيفية في تعليم المشاركين مهارات جديدة وتعزيز الروابط الاجتماعية بينهم من خلال المشاركة في أنشطة مشتركة مثل الألعاب الرياضية والتخييم الذي يتيح للفرق العمل معاً لتحقيق أهداف مشتركة وهذا يعزز الروح الجماعية ويُشجع على تحقيق الإنجازات، وتشمل محتويات او مكونات البرنامج الترويحي ما يلي: (قصار، 2015، الصفحات 56-58)

1- الأنشطة الرياضية والترفيهية: هذه الأنشطة تهدف إلى تعزيز النشاط البدني والمنافسة، ويمكن تقسيمها إلى فئات متعددة:

- **الألعاب الحركية والرياضات:** تشمل الألعاب الشعبية مثل كرة القدم وكرة السلة التي تجمع بين المهارات البدنية والتنافس وتعتبر وسيلة فعالة للتواصل بين الأفراد. يتطلب كل من هذه الرياضات مهارات خاصة وتعاون بين اللاعبين.
- **الألعاب الصغيرة:** تشمل ألعاباً تتطلب مساحة صغيرة، مثل كرة الطاولة أو ألعاب الألواح، وتكون غالباً محورية في الفعاليات الاجتماعية حيث تتطلب تفاعلاً حيوياً بين المشاركين.
- **ألعاب فردية:** هذه الألعاب تعزز التركيز والانضباط الذاتي، مثل رياضة التنس أو رياضة السباحة، حيث يتحدى اللاعب نفسه لتحقيق أفضل أداء.
- **ألعاب جماعية كبيرة:** مثل مباريات كرة القدم أو كرة السلة، حيث يشترك عدد كبير من اللاعبين كفرق، مما يعزز من روح الجماعة ويشجع على التعاون والتنسيق بين الأفراد.

2- الأنشطة الاجتماعية: تعتبر هذه الأنشطة ضرورية لتعزيز الروابط الاجتماعية وبناء العلاقات بين الأفراد، وتشمل:

- ألعاب المائدة: تتضمن ألعابًا مثل الدومينو أو البوكر، وهي فرص رائعة لتفاعل الأفراد في جو من المرح والتسلية.
- الألعاب الهادئة: مثل الشطرنج أو ألعاب الورق، التي تستغرق وقتًا وتحتاج إلى تفكير استراتيجي، مما يساعد على تنمية المهارات العقلية في سياق اجتماعي.
- الألعاب الحركية الترويجية: تدمج بين النشاط البدني والمرح، مثل ألعاب الكراتية أو الألعاب الجماعية في الحفلات، مما يجعله نشاطًا ممتعًا وملهمًا.

3- الأنشطة الثقافية والفنية:

تشكل الأنشطة الثقافية والفنية جزءًا مهمًا من البرامج الترويجية، حيث تساهم في توسيع آفاق المشاركين وتعزيز إبداعهم، ومنها:

- المكتبة والصحافة: تساعد في تعزيز حب القراءة والاطلاع على المعلومات، مما يشجع على تطوير الفكر النقدي والثقافة العامة.
- الخطابة: تشمل تنظيم محاضرات وندوات، وهي توفر منصة لتبادل الأفكار والنقاشات الهادفة مما يساهم في الوعي والمعرفة.
- قص القصص: نشاط يعزز الخيال ويشجع على التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل إبداعي، مما يساهم أيضًا في تنمية مهارات التواصل.
- الموسيقى والفنون التعبيرية: تشمل الأنشطة مثل التمثيل والغناء والعزف على الآلات الموسيقية، والتي تعتبر وسيلة للتعبير الفني وتساعد على استرخاء الأفراد.

4- الأنشطة الخلوية: توفر هذه الأنشطة فرصة للتواصل مع الطبيعة والابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية، منها:

- الرحلات والنزهات: تساعد على استكشاف المناظر الطبيعية وتمنح المشاركين فرصة للاسترخاء والتمتع بالهواء الطلق.

-المعسكرات :تجمع بين التعليم والترويج في بيئة خارجية، حيث يتعلم الأفراد مهارات البقاء والتعاون في العمل الجماعي، كما تعزز من الروابط الاجتماعية بين المشاركين.

5-النشاطات الصحية والاجتماعية: تركز هذه الأنشطة على تعزيز الوعي الصحي وتحسين الروابط الاجتماعية:

-النشاطات الصحية: مثل ورش العمل الصحية أو حملات التوعية، تهدف إلى رفع مستوى الفهم حول الصحة والقضايا الصحية العامة.

-النشاطات العمرانية والثقافية: تشمل فعاليات تهدف إلى تحسين البيئات المحلية وتعزيز الهوية الثقافية للمجتمع، مثل الأنشطة التطوعية والمبادرات المجتمعية (قصار، 2015، الصفحات 56-58)

3-3-معايير التخطيط العلمي لبرنامج الترويج:

مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين: يجب أن يكون البرنامج مرناً وقادراً على تلبية احتياجات المشاركين وميولهم. يتطلب ذلك دراسة دقيقة لمتطلبات الجمهور المستهدف لضمان تحقيق السعادة والرضا للمشاركين من خلال الأنشطة المقدمة.

تكافؤ الفرص: يجب أن يوفر البرنامج فرصاً متساوية لجميع الأفراد بغض النظر عن الدين، المستوى الاجتماعي، أو أي عوامل تمييزية تعتبر الشمولية جزءاً أساسياً من تعزيز المشاركة وتحقيق التنوع في الأنشطة.

تنوع الأنشطة: لا بد من تضمين مجموعة متنوعة من الأنشطة في البرنامج، مما يتيح للمشاركين تجربة أنشطة متعددة تتناسب مع اهتماماتهم وقدراتهم هذا التنوع يساهم في زيادة جاذبية البرنامج ويوفر خيارات لمختلف الفئات.

التوقيت المناسب: يتعين تقديم فقرات البرنامج في أوقات متنوعة لتناسب الأوقات الملائمة للمشاركين، سواء خلال أيام الأسبوع أو عطلات نهاية الأسبوع أو خلال العطلات الصيفية والمناسبات. هذا يساعد على زيادة معدل المشاركة وبتيح للجميع إمكانية الاستفادة من الأنشطة.

توفر الدعم المالي: يجب أن تكون هناك موارد مالية كافية لدعم البرنامج، مما يتيح توفير المعدات، المنشآت، والعناصر الضرورية الأخرى الدعم المالي يعد عاملاً حاسماً لاستدامة البرنامج ونجاحه.

الاستفادة من الإمكانيات المحلية: ينبغي استغلال الموارد المتاحة في البيئة المحيطة لتحقيق أهداف البرنامج ذلك يتضمن تحسين استخدام المرافق المحلية، وتوظيف المدربين المتاحين، وتعزيز الشراكات مع المؤسسات المجتمعية.

الأمان والسلامة: تعتبر السلامة من الأولويات الأساسية، إذ يجب توفير عوامل الأمان لكافة المشاركين من خلال اختيار الأنشطة المناسبة حسب العمر والجنس والحالة الصحية. هذا يساهم في خلق بيئة آمنة تعزز من التجربة الإيجابية للمشاركين.

التقويم المستمر للبرنامج: ينبغي القيام بتقييم دوري للبرنامج للكشف عن جوانب القصور والاحتياجات الملحة لتعديل أي عناصر غير فعالة يساعد هذا التقويم في ضمان تحقيق أهداف البرنامج وكفاءته في تلبية احتياجات المشاركين. (بن ميلود، 2024، صفحة 03)

3-4- خطوات بناء البرامج الترويجية:

بناء برنامج ترويجي رياضي يتطلب اتباع مجموعة من الخطوات العلمية المدروسة لضمان تحقيق الأهداف المرجوة ونجاح البرنامج. فيما يلي تفاصيل الخطوات الأساسية لاستكمال بناء البرنامج حسب درويشي كمال و الخولي امين (1990):

تحديد الأهداف بوضوح: يُعتبر تحديد الأهداف الخطوة الأولى الأساسية في بناء البرنامج، حيث يجب وضع أهداف واضحة ومحددة تسعى لتحقيقها، مثل تحسين اللياقة البدنية، تعزيز الروح التنافسية، أو زيادة المشاركة المجتمعية تتيح الأهداف الواضحة للدور الفني والإداري فهم القضايا الحقيقية، ما يسهل عملية التخطيط والتنفيذ لاحقاً.

دراسة الفئة المستهدفة: يجب أن تكون الفئة المستهدفة واضحة عند وضع البرنامج. من الضروري معرفة الفئة التي سيُعدّ البرنامج من أجلها، سواء كانوا أطفالاً، شباباً، أو كبار سن. هذه المعرفة تساعد في تصميم الأنشطة التي تتناسب مع احتياجات ومتطلبات جميع الأفراد.

استعراض الأفراد المستفيدين: تتضمن هذه المرحلة دراسة خصائص الأفراد المشاركين، مثل مستوى اللياقة البدنية، الاهتمامات، والخبرات السابقة. يساعد هذا الاستعراض في تخصيص الأنشطة وفقاً للاحتياجات الفردية للمشاركين، مما يضمن مشاركة أكثر فعالية.

استطلاع ميول ورغبات المشاركين: يساعد الاطلاع على ميول ورغبات المشاركين ودوافعهم في تعزيز فرص نجاح البرنامج. يمكن استخدام الاستبيانات أو الجلسات النقاشية لجمع هذه المعلومات، مما يوفر فكرة واضحة عن ما يفضلونه وما يتطلعون إليه.

دراسة الإمكانيات المتاحة: يجب معرفة الموارد المتاحة مثل المكان، المعدات، والطاقت الإداري يعتبر تقييم الإمكانيات مرجعًا مهمًا لوضع خطط واقعية يمكن تنفيذها، حيث يساعد في تحديد ما يمكن تحقيقه وما يتطلب تحسينًا.

اختيار الأنشطة المناسبة: استنادًا إلى الأهداف والإمكانيات، يتم اختيار مجموعة من الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتماشى مع الأهداف المحددة. يجب أن تتناسب الأنشطة مع عمق وطبيعة الأهداف المراد تحقيقها وعلى مستوى المهارة للمشاركين.

تنوع الأنشطة: يُعد تقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة ضروريًا لتلبية اهتمامات مختلفة. يساعد التنوع في جذب المزيد من المشاركين، ويعزز من مشاركة الأفراد في الأنشطة المختلفة، مما يؤكد على شمولية البرنامج.

توفير وسائل الأمان: يجب أن تكون جميع الأنشطة آمنة لضمان سلامة المشاركين. من الضروري تقييم المخاطر وتحديد الاحتياطات اللازمة لتفادي الحوادث، مما يعزز الثقة في البرنامج.

توفير الإسعافات الأولية: ينبغي وجود أجهزة الإسعاف الأولية وتدريب الأفراد المعنيين على كيفية استخدامها، يعد وجود فريق للإسعاف مهمًا لتقديم الرعاية الفورية عند الحاجة، مما يعزز من السلامة العامة.

مراعاة العادات والتقاليد: يُعتبر فهم الثقافة المحلية، العادات، والتقاليد جزءًا هامًا من تصميم البرنامج. يجب أن تتناسب الأنشطة مع الثقافة المحلية لتكون مقبولة ولتسهيل مشاركة المجتمع بصورة أكبر.

الانتشار الثقافي: يجب أن يكون البرنامج معبرًا عن التنوع الثقافي الموجود في المجتمع، مما يعزز التفاعل والمشاركة بين الأفراد من خلفيات مختلفة، وبالتالي تحقيق حالة من الانسجام والتعاون.

اعتبارات العمر والجنس: يجب تخصيص الأنشطة بناءً على العمر ونوع الجنس، لضمان توافقها مع طبيعة المشاركين، وتحقيق الفائدة القصوى من البرنامج. ذلك يساهم في تعزيز فعالية البرمجة.

الحالة الصحية: أخذ الحالة الصحية للمشاركين في الاعتبار أمر ضروري لتفادي تقديم أنشطة قد تكون غير مناسبة لبعض الأفراد. يُمكن أن يؤدي ذلك إلى ضمان مشاركة آمنة وصحية للجميع.

الواقعية: يجب أن يكون البرنامج واقعيًا، حيث يتطلب ذلك تقييم القدرة على تحقيق الأهداف باستخدام الموارد والإمكانيات الحالية. تُعتبر الواقعية عنصرًا مهمًا لضمان عدم إرباك المشاركين أو المنظمين.

معيار الخبرة: اعتماد معيار الخبرة يتيح للمشاركين المبتدئين والمحترفين الاستفادة من الأنشطة بشكل متساوٍ، مما يعزز من روح المشاركة والتفاعل بين جميع المشاركين، وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج. (درويش والخولي، 1990، صفحة 165). ويمكن تلخيص هذه الخطوات في الجدول التالي:

الجدول (01): ملخص خطوات بناء البرنامج الترويجي

الرقم	الخطوة	الاهداف
1	تحديد الأهداف بوضوح	وضع أهداف واضحة ومحددة لتحقيق مثل تحسين اللياقة البدنية وزيادة المشاركة.
2	دراسة الفئة المستهدفة	تحديد الفئة المستهدفة (أطفال، شباب، كبار سن) لتصميم أنشطة تناسب احتياجاتهم.
3	استعراض الأفراد المستفيدين	دراسة خصائص المشاركين (مستوى اللياقة، الاهتمامات) لتخصيص الأنشطة بشكل فعال.
4	استطلاع ميول ورغبات المشاركين	جمع معلومات عن ميول المشاركين باستخدام الاستبيانات أو الجلسات النقاشية.
5	دراسة الإمكانيات المتاحة	تقييم الموارد المتاحة (المكان، المعدات، الطاقم) لوضع خطط واقعية.
6	اختيار الأنشطة المناسبة	اختيار أنشطة رياضية وترفيهية تتماشى مع الأهداف والإمكانيات المحددة.
7	تنويع الأنشطة	تقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة لتلبية اهتمامات مختلفة وجذب المزيد من المشاركين.
8	توفير وسائل الأمان	ضمان سلامة المشاركين من خلال تقييم المخاطر ووضع الاحتياطات اللازمة.
9	توفير الإسعافات الأولية	توافر أجهزة الإسعاف الأولية وتدريب الأفراد المعنيين على استخدامها.
10	مراعاة العادات والتقاليد	فهم الثقافة المحلية وتصميم الأنشطة بما يتناسب مع العادات والتقاليد.
11	الانتشار الثقافي	تعزيز التنوع الثقافي والمشاركة الفعالة بين المشاركين من خلفيات مختلفة.
12	اعتبارات العمر والجنس	تخصيص الأنشطة بناءً على العمر والجنس لضمان توافرها مع المشاركين.
13	الحالة الصحية	أخذ الحالة الصحية للمشاركين بعين الاعتبار لتفادي الأنشطة غير المناسبة.
14	الواقعية	التأكد من أن البرنامج واقعي وقابل للتنفيذ باستخدام الموارد الحالية.
15	معيار الخبرة	اعتماد معيار الخبرة لتلبية احتياجات المبتدئين والمحترفين على حد سواء.

المصدر: من اعداد الطالب الباحث (2025)

3-5- عوامل نجاح البرامج الترويجية:

يعد تصميم برنامج فعال يلبي احتياجات جميع الأعضاء ويتمشى مع قيم تكافؤ الفرص وتنوع النشاطات أمراً حيوياً لبناء مجتمع نشط ومتماسك. يمكن تحقيق ذلك من خلال مراعاة مجموعة من الأسس التي تعزز المشاركة وتعكس احترام الفروق الفردية. سنستعرض في هذا التمهيد أهم العناصر الأساسية التي يجب التركيز عليها لضمان نجاح البرنامج وتأثيره الإيجابي على الأفراد والمجتمع، و تتضمن هذه العوامل ما يلي:

تكافؤ الفرص للجميع: يجب أن يعكس البرنامج مفهوم تكافؤ الفرص، مما يعني أن جميع الأعضاء يجب أن تتاح لهم الفرصة للمشاركة في الأنشطة بغض النظر عن قدراتهم أو خلفياتهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال تصميم أنشطة تتناسب مع مختلف المستويات.

تنوع النشاطات: تنوع الأنشطة يُعتبر أحد العوامل الأساسية. يجب أن يشمل البرنامج مجموعة واسعة من الفعاليات، مثل الرياضات، الفنون، الحرف اليدوية، والأنشطة الاجتماعية. هذا التنوع يشجع الأعضاء على المشاركة ويساعد في تلبية اهتمامات مجموعة متنوعة من الأفراد.

استمرار النشاط: من المهم أن تكون الأنشطة مستمرة على مدار العام، وليس موسمية. الاستمرارية تعزز من التزام الأعضاء وتساعد في بناء مجتمع قوي. ينبغي أن تكون هناك أنشطة دورية ومنتظمة للحفاظ على حماس الأعضاء. **توجه للشرائح العمرية المختلفة:** يجب أن يتم تصميم البرنامج ليشمل جميع الفئات العمرية، بدءاً من الأطفال وصولاً للبالغين هذا يمنح الأفراد من مختلف الأعمار فرصة التفاعل والمساهمة، مما يعزز الروابط بين الأجيال.

احترام الزمن: يُعتبر احترام أوقات الأفراد أمراً محورياً. يجب أن يأخذ البرنامج بعين الاعتبار جدول المشاركين، مع تحديد أوقات مناسبة للأنشطة حتى لا تتعارض مع التزاماتهم اليومية، مثل العمل أو الدراسة.

دعم الأسر والمجتمع: يتم تشجيع الأسر على المشاركة في الفعاليات، مما يساهم في تعزيز الروابط الأسرية والمجتمعية. يمكن أن تلعب العائلات دوراً مهماً في التحفيز على المشاركة وزيادة التفاعل الاجتماعي.

تفهم احتياجات الأعضاء: ينبغي على القائمين على البرنامج فهم احتياجات الأعضاء وتوقعاتهم. التنظيم الفعال يتطلب استماعاً جيداً للأعضاء واستخدام آرائهم كمرجع لتطوير الأنشطة. يمكن استخدام استبيانات أو جلسات نقاش للحصول على ملاحظات.

تقدير الجهود: الاعتراف بجهود المشاركين وتقديرهم هو عنصر أساسي في تعزيز روح التعاون. يمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم شهادات التقدير أو إقامة احتفالات تكريمية، وهذا يعزز من الدافع للمشاركة المستمرة.

مرونة الأنشطة: ينبغي أن تتمتع الأنشطة بالمرونة، مما يتيح فرصة تعديلها بناءً على التغذية الراجعة من المشاركين هذا التعديل يمكن أن يُحسن من التجربة الكلية ويضمن تلبية احتياجات الأعضاء بشكل أفضل.

تحقيق الأهداف الاجتماعية: يجب أن يسعى البرنامج لتحقيق أهداف اجتماعية معينة، مثل تعزيز الانتماء المجتمعي والمشاركة الفعالة، وهذه الأهداف تعزز أهمية البرامج الترويجية كوسيلة لتحسين الحياة الاجتماعية.

مراعاة الفروق الفردية: ينبغي أن يأخذ البرنامج في الاعتبار أن الأفراد لديهم اختلافات في قدراتهم واهتماماتهم. من المهم تصميم أنشطة متنوعة بحيث تكون ملائمة للجميع، مع تشجيع الجميع على المشاركة بغض النظر عن مستوى المهارة.

تشجيع الاجتماعات والعلاقات الاجتماعية: يجب أن يُسهّم البرنامج في تعزيز الاجتماعات بين الأفراد ووضع القواعد التي تسهل التعرف على بعضهم البعض بناء علاقات قوية يمكن أن يزيد من مستوى المشاركة ويخلق بيئة داعمة.

توفير بيئة آمنة ومرنة: يجب إنشاء بيئة آمنة تشجع الأفراد على التعبير عن أنفسهم والشعور بالراحة في المشاركة هذا يتطلب الانتباه للسلامة الجسدية والنفسية لجميع المشاركين.

متابعة التأثيرات الاجتماعية: يجب متابعة كيفية تأثير البرنامج على الأفراد والمجتمع، يمكن استخدام القياسات والتقييم المستمر لضمان تحقيق الأهداف المرجوة وتعديل الأنشطة إذا لزم الأمر. (قصار، 2015، الصفحات 58-60)

3-6- أهداف البرنامج الترويجي:

يهدف البرنامج الترويجي إلى تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمعات من خلال تقديم أنشطة متنوعة تعزز من التفاعل الاجتماعي والرفاه النفسي. ومن الأهداف الرئيسية للبرنامج:

تحسين الصحة البدنية: تتضح أهمية تحسين الصحة البدنية من خلال تعزيز اللياقة البدنية للأفراد وتحسين وظائف الجسم كافة، حيث تسعى الأنشطة الترويجية إلى تنمية الأفراد جسدياً ليصبحوا أكثر نشاطاً في حياتهم اليومية، وبالتالي تسهم هذه الأنشطة في الوقاية من الأمراض وتساعد على تعزيز النظام المناعي للجسم، مما ينعكس إيجاباً

على الصحة العامة للأفراد، ولهذا تعتبر الأنشطة البدنية والتمارين المنتظمة جزءًا أساسيًا من أسلوب حياة صحي يُعزز من مستوى النشاط والقدرة على مواجهة التحديات اليومية. الأفراد النشيطون بدنيًا غالبًا ما يستمتعون بجودة حياة أعلى ويؤدون مهامهم اليومية بكفاءة أكبر، مما يجعل البرامج الترويجية أداة فعالة لخلق بيئة صحية للمجتمع. تنمية الصحة النفسية والعقلية: تسهم الأنشطة الترويجية في تحسين الصحة النفسية للأفراد من خلال تخفيف مستويات التوتر والقلق، حيث تساعد التمارين الرياضية في إفراز هرمونات السعادة وتحسين المزاج، مما يعزز صحة الفرد النفسية، وهو ما يعكس أهمية الرياضة في الحياة اليومية. أيضًا، تُعزز الأنشطة الجماعية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، مما يُساعد على تطوير مهارات التواصل وحل النزاعات، وبالتالي يبني العلاقات الإيجابية في المجتمع. من خلال هذه الأنشطة، يمكن للأفراد الحصول على الدعم الاجتماعي اللازم لمساعدتهم في التغلب على تحديات الحياة، وتمكينهم من عيش حياة متوازنة.

تطوير السمات الخلقية والاجتماعية: تعتبر الأنشطة الترويجية وسيلة فعالة لتطوير السمات الخلقية والاجتماعية لدى الأفراد، حيث تساعد على تعزيز قيم التعاون والاحترام المتبادل بين المشاركين، وتُعزز من روح العمل الجماعي والمشاركة من خلال اندماج الأفراد في الأنشطة، يتم اكتساب مهارات جديدة مثل القيادة والانضباط، مما يساهم في تعزيز الهوية الاجتماعية والوعي المجتمعي. بالتالي، يمكن اعتبار البرامج الترويجية طريقة لتطوير المجتمع من خلال الأفراد الذين يتمتعون بسمات إيجابية تساهم في بناء علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة، حيث يتحقق ذلك عبر التجارب المشتركة (خطاب، 1990، صفحة 33)

3-7- اغراض البرنامج الترويجي:

تعدد أغراض البرنامج الترويجي، وتتمثل في:

أ- الغرض الحركي: يعتبر الدافع الجسدي من العوامل الأساسية التي تساهم في رفع مستوى النشاط البدني لدى الأفراد، مما يعني أن الرغبة في الحركة تلعب دورًا رئيسيًا في مشاركة الأفراد في الأنشطة الترويجية. الأفراد الذين يشعرون بالحافز للانخراط في الرياضة غالبًا ما يميلون إلى استكشاف أنواع مختلفة من الأنشطة، مما يعزز من تجاربهم الحياتية، وبالتالي تنمية حبهم للتفاعل مع الآخرين وممارسة الرياضة. إن التفاعل الإيجابي مع الأنشطة يبدأ عادةً مع الدافع الحركي، ما يؤدي إلى وضع أسس تحتوي على فوائد جسدية وعقلية في الحياة اليومية.

ب - الغرض الاجتماعي: يتجلى الدافع الاجتماعي في ضرورة تفاعل الأفراد مع الآخرين من خلال الأنشطة الترويجية، حيث يجد العديد من المشاركين ضالته في بناء علاقات جديدة وتعزيز الاتصالات الاجتماعية، مما يزيد من شعور الانتماء إلى مجتمع معين. يتمكن الأفراد من التعبير عن أنفسهم وبناء صداقات جديدة من خلال الأنشطة الرياضية، مما يساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية وبناء بيئة جماعية متماسكة. توفر هذه الأنشطة فرصة للتفاعل الاجتماعي الإيجابي وتحقيق توازن في الحياة الاجتماعية.

ج - الغرض التعليمي: ترتبط الأنشطة الترويجية أيضًا بتحقيق التعلم والتطوير الذاتي، حيث تساهم في إكساب الأفراد مهارات جديدة وتزويدهم بالمعرفة التي تلي رغباتهم، مما يحفزهم على استكشاف أنفسهم وكفاءاتهم وتتيح الأنشطة للأفراد فرصة تعلم مهارات جديدة يمكن أن تفيدهم في مجالات حياتهم المختلفة، مما يساهم في تطورهم الشخصي والمهني. من خلال الأنشطة الترويجية، يتعرف الأفراد على إمكانياتهم وقدراتهم، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على خوض تجارب جديدة.

د- الغرض الابتكاري الفني: تشجع الأنشطة الترويجية على الإبداع والابتكار، حيث توفر بيئة مناسبة لتطوير المهارات الفنية لدى الأفراد، مما يفتح المجال أمامهم للتعبير عن أنفسهم. عند ممارسة الأنشطة الرياضية أو الثقافية، تتاح الفرصة للأفراد لاستكشاف إمكانياتهم في مجالات جديدة، مما يزيد من شعورهم بالإنجاز. إن وجود بيئة داعمة تعزز من قدرات الأفراد على الابتكار، يساهم في خلق مشاكل جديدة، وبالتالي يتعلم الأفراد كيفية تجاوز التحديات وتطوير أفكارهم الإبداعية (تماني، 2001، صفحة 116)

3-8- أهمية البرامج الترويجية:

و تتمثل أهمية البرامج التربوية نقلاً عن لعزري (2024) وفقاً لجورج تيكليدن (1999) في:

تطوير المهارات: تشمل البرامج التربوية مهارات الأفكار من خلال الدمج بين الخبرات والتجارب الجديدة، مما يساعد الشباب على تطوير مهاراتهم وتنمية قدراتهم.

استغلال الوقت: تسعى هذه البرامج إلى تحقيق أفضل استغلال من الإمكانيات المتاحة أثناء أوقات الفراغ، مما يجعل هذه الأوقات أكثر إنتاجية.

تعزيز المشاركة: تنمي احتياجات الأفكار من خلال فتح فرص للمشاركة الفعالة، مما يساهم في تعزيز القدرة على التعاون والعمل الجماعي.

تقوية العلاقات: تساعد البرامج على تقوية العلاقات الثنائية بين الأفكار، وتكسب المشاركين روح الفريق، مما يشجع على التعاون والتفاعل بشكل أفضل.

التوازن بين المجموعات: تعمل البرامج على تحقيق توازن بين مجموعة المستفيدين، مما يضمن شمولية الفوائد وتوزيعها بشكل عادل.

تحديد الوقت المناسب: تحدد البرامج الوقت المخصص للنشاطات الأساسية، مما يساهم في توزيع الوقت بشكل فعال ويجنب الفوضى.

بناء مجتمع قوي: تعمل البرامج التربوية على بناء مجتمع متماسك يجمع الأفراد بشكل إيجابي، مما يتيح مجالاً للنمو والتطور الشخصي (لعزري ل.، 2024، صفحة 83)

3-9- العوامل المؤثرة في البرنامج الترويجي:

في العصر الحديث، أصبحت الأنشطة الرياضية الترويجية جزءاً أساسياً من حياة الأفراد، تساهم بشكل كبير في تحسين نوعية حياتهم وصحتهم النفسية والجسدية. تتداخل عدة عوامل تؤثر في مدى مشاركة الأفراد في هذه الأنشطة، وتشمل:

– **الوسط الاجتماعي:** تلعب العادات والتقاليد دوراً أساسياً في تحديد الأنشطة الترويجية التي يفضلها الأفراد. فثقافة المجتمع تؤثر في نوعية الأنشطة المتاحة والمرغوبة، مما يحدد كيفية التفاعل الاجتماعي ومشاركة الأفراد.

– **الوسط والمستوى الاقتصادي:** يؤثر دخل الفرد على خياراته ونمط قضاء وقته. فالأشخاص ذوو الدخل المرتفع قادرون بصورة أكبر على الاستمتاع بنشاطات سياحية أكثر تنوعاً، بينما قد يقتصر الآخرون على الأنشطة الترويجية الأبسط والأقل تكلفة.

– **النسبة والجنس:** تختلف الأنشطة الترويجية بين الفئات العمرية والجنس. فالأطفال يفضلون اللعب النشط، بينما يميل الشباب إلى ممارسة الأنشطة الديناميكية وقد ينظرون إلى الرياضة بشكل مختلف عن الإناث، اللواتي قد يفضلن ألعاباً تتعلق بالتعاون أو المهارات الحياتية.

– **المستوى الثقافي ودرجة التعليم:** التأثير الثقافي والتعليمي مهم في تشكيل اهتمامات الأفراد. فالتعليم يزيد من الوعي حول الأنشطة الصحية والترويجية، مما يساهم في اختيار هوايات تتناسب مع تطلعاتهم ومهاراتهم. (محمد حسن محمود وماهر حسن، 2000، الصفحات 120-121)

3-10- اسس تصميم البرنامج الترويجي

عند تخطيط البرامج الترويجية لابد من مراعاة مجموعة من الاسس التي تضمن نجاحها وتحقيق اهدافها التربوية والترفيهية وهذه العوامل تمثل محددات اساسية لأي برنامج ويمكن توضيحها فيما يلي:

رغبة المستفيدين حيث ينبغي ان يبنى البرنامج وفق ميول المشاركين واهتماماتهم

مهارة المستفيدين اذ يجب ان تتناسب الانشطة مع قدراتهم وامكانياتهم المختلفة

حجم المستفيدين الذي يتحدد تبعا لنوع النشاط وعدد المشاركين بما يساعد على اختيار المكان المناسب

عامل السن حيث تختلف الميول والاهتمامات الترويجية باختلاف الاعمار وكل مرحلة عمرية تحتاج الى أنشطة تتلاءم معها

عامل النوع اذ توجد فروق بين الذكور والاناث في طبيعة الأنشطة والميول الترويجية

المكان المناسب لتنفيذ البرنامج والذي ينبغي ان يتوافق مع طبيعة النشاط ومتطلباته

الوقت المحدد للتنفيذ بحيث يراعي ظروف المشاركين ويوازن بين فترات التعلم وفترات الفراغ مع مراعاة الوضع الاجتماعي والاقتصادي

نوع التعلم المطلوب اذ قد تحتاج بعض الأنشطة الى تعلم مسبق او اعداد خاص (بوراس، 2025، صفحة 91).

3-12- مبادئ تصميم البرنامج الترويجي

مبادئ تصميم البرامج الترويجية تقوم على مجموعة من الأسس التي تضمن فعاليتها ونجاحها في تحقيق الأهداف المرجوة وهي كما يلي:

لاعتماد على المدربين المختصين لضمان جودة التنفيذ وتحقيق الأهداف

ملاءمة البرنامج لخصوصيات المجتمع بما يتماشى مع ثقافته وحاجاته

التنوع في الأنشطة لتلبية مختلف الميول والرغبات وتجنب الرتابة والملل

مراعاة نوعية وعدد المشاركين لضمان المشاركة الفعالة والتفاعل الإيجابي

توافق البرنامج مع الإمكانيات المتاحة سواء كانت مادية أو بشرية أو زمنية

وضوح التعليمات والإجراءات بما يسهل فهم الأنشطة وتنفيذها بشكل سليم (لغزري ، 2023-2024 ، صفحة 81).

خلاصة

يشمل مفهوم الترويح مجموعة من الأنشطة الهادفة التي تهدف إلى تحقيق التفاعل الاجتماعي والراحة النفسية من خلال تقديم تجارب ممتعة للأفراد وتعتمد نظريات الترويح على مفاهيم متنوعة تتعلق بالحركة والتفاعل والدافعية وتختلف أنواع الترويح بين ترويح مادي وفني واجتماعي كما أن أهمية الترويح تتجلى في تعزيز الروابط الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة وزيادة الإنتاجية الفردية أما أغراض الترويح فهي تتعلق بتلبية احتياجات الأفراد الحركية والتعليمية والاجتماعية ويتميز الترويح بمجموعة من الخصائص منها التنظيم والخصوصية والعفوية والعلاقات الاجتماعية وهنالك عوامل مؤثرة تحكم تجربة الترويح مثل الثقافة والبيئة والموارد المتاحة ينتقل النقاش في الترويح إلى الترويح الرياضي الذي يُعرف بأنه الأنشطة البدنية والترفيهية التي تهدف إلى تحسين الصحة العامة وتعزيز المهارات الحركية ويندرج تحت هذا المفهوم مجموعة من المناشط الرياضية المختلفة التي تتسم بالتحدي والإبداع كما أن معوقات المشاركة في هذه المناشط تشمل عدم الوعي والفجوات في الموارد كما تُسهم البرامج الترويحية في تحقيق أهداف محددة وتعزز من نجاح التفاعل الاجتماعي وتلبي احتياجات الأفراد عادةً ما تشمل هذه البرامج مجموعة من الخصائص والمحتويات والمعايير العلمية التي تحكم التخطيط والتنفيذ مما يُحقق فوائد متعددة تعود بالنفع على الأفراد والمجتمعات.

الفصل الثاني: الألعاب الشعبية

تمهيد

1- اللعب

1-1- تعريف اللعب

1-2- خصائص ومميزات اللعب

1-3- أهمية اللعب ووظائفه

1-4- آراء العلماء في الترويج واللعب

2- الألعاب الشعبية الرياضية

2-1- تعريف الألعاب الشعبية الرياضية

2-2- خصائص الألعاب الشعبية الرياضية

2-3- تصنيف الألعاب الشعبية الرياضية

2-4- الجوانب التعليمية للألعاب الشعبية الرياضية

2-5- الأدوار الاجتماعية والتربوية للألعاب الشعبية الرياضية

2-6- الدلالات التربوية للألعاب الشعبية الرياضية

2-7- ابعاد الألعاب الشعبية الرياضية

2-8- أهمية الألعاب الشعبية الرياضية

2-9- اهداف الألعاب الشعبية الرياضية

خلاصة

تمهيد

يُعتبر اللعب جزءًا أساسيًا من حياة الأطفال حيث يلعب دورًا محوريًا في نموهم وتطويرهم الجسدي والنفسي والاجتماعي ويعكس اللعب بشكل إيجابي نمو الإبداع والخيال لدى الأطفال وبفضله يمكنهم استكشاف العالم من حولهم والتفاعل مع أقرانهم مما يعزز من مهاراتهم الاجتماعية والحياتية ولذلك فلا يمكن إغفال أهمية اللعب ووظائفه المتعددة التي تمتد لتشمل الترويح والترفيه وتعليم المهارات الأساسية كما تتنوع أشكال اللعب لتشمل الألعاب الشعبية الرياضية التي تحمل دلالات ثقافية وتعليمية وتربوية تعزز من القيم الاجتماعية والانتماء للمجتمع فالألعاب الشعبية الرياضية ليست مجرد أنشطة ترفيهية بل تمثل وسيلة فعالة لتعليم القيم الاجتماعية والمبادئ التربوية وتعكس الهوية الثقافية للمجتمع من خلال ممارسات جماعية تحتضن التفاعل وتعزز التعاون بين الأفراد.

1- اللعب

1-1- تعريف اللعب

– **التعريف اللغوي للعب:** تقال كلمة "اللعب على عدة معان حيث يشير ابن فارس إلى أن اللعب: اللام والعين والباء كلمتان تتفرع منهما عدة كلمات إحداها اللعب، وهو معروف (لعب)، والتَّلْعَابَةُ: الكثير اللعب، والمَلْعَبُ مكان اللعب، واللُّعْبَةُ: اللُّؤْمُ مِنَ اللَّعْبِ (الجوهري، 2009، صفحة 1037)

تأتي كلمة "لعب" في اللغة العربية لتدل على معانٍ متعددة، تتراوح بين الفعل والتسلية، وحتى الاستهزاء بالدين في القرآن الكريم، وردت الكلمة ومشتقاتها عشرين مرة، حيث دلت في معظمها على معاني مثل الهزل والسخرية، وخاصة في السياقات التي تتعلق بالمكذابين بعقيدة التوحيد، مثل قوله تعالى: "وذُرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَهَوًّا (الانعام، الآية 70)"، كما تشير الكلمة إلى التلهي والانشغال بأمور الدنيا، مما يفضي إلى الغفلة عن الآخرة، مما يعكس فراعًا روحيًا وعلى الرغم من كل هذه المعاني، جاء ذكر "لعب" بمعنى لعب الأطفال في موضع واحد، مما يبرز جانب الطفولة والبراءة. مجملًا، تسلط تكرارات كلمة "لعب" الضوء على الصراع بين الانغماس في ملذات الدنيا والالتزام بالقيم الدينية، وتعكس أهمية التوازن بين الجد واللهو في حياة الإنسان. (بن فضيل، 2022، صفحة 3)

– **التعريف الاصطلاحي للعب:** اللعب هو العمل الخاص بالطفل، حيث يمثل وسيلة لنموه وتطوره تشير إلى أن نشاط اللعب يعد رمزًا للصحة العقلية، ما يعني أن اللعب ليس مجرد تسلية، بل هو جزء أساسي من عملية النمو الشاملة للطفل من خلال اللعب، يتمكن الأطفال من التعبير عن أنفسهم واستكشاف محيطهم، وهو ما يعزز قدراتهم على الابتكار والتفاعل مع الآخرين، يعكس هذا التعريف أهمية اللعب كوسيلة لبناء المهارات الاجتماعية والعاطفية والنفسية لدى الأطفال. (شحاته، 2007، صفحة 21)

حسب تعريف صالح عبد العزيز، يُعتبر اللعب تعبيرًا نفسيًا مقصودًا لذاته، مما يعني أنه نشاط يتم ممارسته من أجل المتعة الشخصية، بعيدًا عن الأهداف الخارجية، يظهر هذا التعريف كيف يتيح اللعب للأطفال اكتشاف دوافعهم الابتكارية، حيث يتجلى الإبداع في أبهى صوره خلال الانخراط في اللعب، يقدم هذا المفهوم نظرة عميقة إلى كيفية ارتباط اللعب بالصحة النفسية ورفاهية الأطفال، مما يعزز الفهم بأن اللعب هو أكثر من مجرد فسحة زمنية؛ إنه أداة للتعبير والتواصل (عبد الباقي، 2005، صفحة 20)

يصف شيلر اللعب كشكل فني ناتج عن الخيال الخالص. يبرز اللعب كفعل غير مقيد يتيح للأفراد الهروب من الواقع والانغماس في خيالهم. يتفق شيلر مع سنيسر الذين اعتبروا اللعب تعبيراً عن الطاقة الزائدة، حيث يجسد النشاط الممارس خلاله شعور الحرية والاستمتاع. هذا التعريف يعكس كيف أن اللعب يمكن أن يكون تجربة تقوم على الاستمتاع باللحظة، مما يعزز الابتكار والإبداع بحرية، دون الحاجة إلى وجود أهداف ملموسة أو غايات معينة (عبد الباقي، 2005، صفحة 21)

يرى السايح (2007) أن اللعب هو وسيلة فعالة لتنمية الذات والترؤيح عن النفس، بالإضافة إلى كونه أداة للتربية البدنية والاجتماعية والنفسية يُعتبر اللعب عنصراً مشوقاً في ثقافة المجتمع، حيث يساهم في تحسين قدرات الأفراد على التفاعل مع الآخرين وفي بناء مهاراتهم الجسدية والاجتماعية. يعكس هذا التعريف أهمية اللعب كوسيلة شاملة للتعليم والنمو، مما يؤكد على دوره المحوري في تطوير الشخصية والثقافة لدى الأفراد. (السايح، 2007، صفحة 11)

مما سبق يعرف الطالب الباحث اللعب بأنه نشاط تفاعلي يقوم به الأطفال يمثل وسيلة أساسية لنموهم وتطورهم من خلال الانغماس في أنشطة هادفة تعزز من قدراتهم الحركية والاجتماعية والنفسية وتساعدهم على استكشاف محيطهم وإبراز مشاعرهم وأفكارهم بطريقة مبدعة وغير مقيدة كما يعكس اللعب الجانب الفني الخالص للطفل ويتيح له الهروب من الواقع والاندماج في خياله مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة للأطفال ويعتبر أيضاً أداة فعالة للتربية البدنية والاجتماعية حيث يساهم في تحسين القدرات على التفاعل مع الآخرين وبناء مهارات جديدة تعزز من شخصية الطفل وثقافته وتجعل من اللعب تجربة غنية بالتعلم والإبداع دون الحاجة إلى وجود أهداف أو نتائج محددة هذا التعريف يؤكد على أن اللعب ليس مجرد ترفيه بل هو عملية مستمرة تساهم في تشكيل هوية الطفل وتعزيز قيمه الاجتماعية والمدنية من خلال توفير بيئة آمنة ومحفزة تشجع على الابتكار والاستكشاف مما يجعل اللعب مكوناً أساسياً في عملية التعليم والتربية والتطور الشامل للفرد في المجتمع.

1-2- خصائص ومميزات اللعب

يتميز اللعب بالخصائص والمميزات التالية:

اللعب نشاط تلقائي يقوم به الأطفال بدافع ذاتي، مما يعني أن الطفل يختار اللعب بمفرده أو مع الآخرين دون ضغط من البالغين. هذا العمل يأتي من رغبة داخلية في الاستكشاف والتفاعل مع البيئة، سواء كان ذلك من خلال اللعب

الحر أو الأنشطة الموجهة. تعكس هذه الخصائص روح الإبداع والاستقلالية لدى الطفل، حيث يمكنهم أن يعبروا عن أنفسهم ويختاروا كيفية قضاء وقتهم.

يمارس الأطفال اللعب في بيئة خالية من الضغوط أو القيود، مما يسمح لهم بالاسترخاء والاستمتاع بأوقاتهم هذه الحرة تتيح لهم التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية، وتسمح لهم بالتفاعل مع العالم بطريقة إيجابية بهذه الطريقة، يكون اللعب وسيلة لتخفيف التوتر وزيادة الشعور بالراحة والسعادة، حيث يمكن للأطفال أن يكونوا على طبيعتهم دون الخوف من الحكم عليهم.

تختلف مستويات اللعب باختلاف مراحل نمو الطفل في السنوات الأولى، يمكن أن يكون اللعب أكثر بساطة، مثل اللعب بالألعاب بشكل فردي، بينما مع تقدم العمر، يدخل الأطفال في ألعاب أكثر تعقيداً، تشمل التخيل واللعب الجماعي تعكس هذه المستويات قدرة الطفل على التفكير النقدي وحل المشكلات والتفاعل مع الآخرين، وتعتبر هذه الفروقات أساسيات في التعلم والتطور.

يُعتبر اللعب مصدراً رئيسياً للمتعة والسرور للأطفال. يوفر لهم الفرصة لإشباع حاجاتهم النفسية والسيكولوجية، مما يجعله تجربة إيجابية تساعد على تحسين مزاجهم وتعزيز رفاهيتهم العامة تؤدي هذه التجارب الممتعة إلى حفز الدافعية لديهم للاستمرار في اللعب واستكشاف المزيد من الأنشطة.

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في عملية التعليم والتطور. من خلال اللعب، يمكن للأطفال تنمية مهارات متعددة مثل المهارات الحركية والاجتماعية والمعرفية. كما يساعد اللعب في تطوير جوانب شخصية الطفل، مثل التفكير الإبداعي وحل المشكلات والتعاون مع الآخرين.

يجعل اللعب الأطفال يشعرون بالحرية في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، مما ينمي الحس الإبداعي لديهم من خلال التجربة والخطأ أثناء اللعب، يتعلم الأطفال كيف يتكرونها الحلول ويحققون إنجازات جديدة كما أن التنوع في ألعابهم يمكن أن يحفز الفكر النقدي ويشجع على الابتكار. (سلامة، 2014، صفحة 18).

1-3- أهمية اللعب ووظائفه

اللعب كدافع اجتماعي

اللعب هو ظاهرة إنسانية عريقة، يتغلغل في جميع جوانب الحياة. يمثل اللعب عنصراً أساسياً في الطقوس الاجتماعية والأدب والموسيقا والرقص. وقد ارتبطت الحضارة في مراحلها المبكرة بمفاهيم اللعب، مما يبرز العلاقة الوثيقة بين التطور الاجتماعي واللعب (Cohen, 1993, p. 20)

أهمية اللعب للنمو الجسمي والحركي: يعتبر اللعب أداة فعالة لتطوير النمو الجسمي والحركي، وله تأثيرات إيجابية تشمل:

1. تقوية الجسم: يساهم في تمرين العضلات الكبيرة والصغيرة كما في ألعاب الحركة.
 2. تعليم المهارات الحركية: يمكن الأطفال من تعلم الركض والقفز والتسلق.
 3. تحسين التنسيق: يساعد على تنظيم الحركات وزيادة القدرة على حفظ التوازن.
 4. التخلص من الاضطرابات: يعمل على تخفيف الانفعالات التي قد تؤدي إلى مشاكل حركية.
 5. تنمية مفهوم الذات: يعزز من إدراك الطفل لجسده وقدراته.
 6. إعداد للعمليات العقلية: يساهم في التحليل والتركيب والاكتشاف.
 7. تدريب الحواس: يغي قدرة الأطفال على استخدام حواسهم وتطوير التآزر الحسي الحركي.
- أهمية اللعب للنمو العقلي: تعكس ألعاب الأطفال تطورهم المعرفي، إذ تساعد على: (قطامي، 2002، صفحة 218)

1. توفير فرص الابتكار: عبر ألعاب التركيب وغيرها.
2. تنمية الإدراك: تعزز من فهم الأطفال لبيئتهم المحيطة.
3. تقوية الذاكرة: تطور قدرة الأطفال على التذكر والربط.
4. زيادة المعلومات: تُثري معرفة الأطفال حول الأشخاص والأشياء.
5. تحفيز حب الاستطلاع: تعزز من خيالهم وإبداعهم.
6. تحسين التركيز: تساعد الأطفال على تدريب قدراتهم على الانتباه.
7. استثمار وقت الفراغ: توجه الأطفال نحو استخدام وقتهم في أنشطة مفيدة.

8. تنمية مهارات حل المشكلات :تُحفز التفكير المستقل.
 9. تدريب على الدقة :تعزز من مهارات صنع النماذج والأشكال.
 10. تحقيق أهداف التعلم :تساهم في اكتساب الحقائق والمفاهيم الأساسية.
- أهمية اللعب للنمو الاجتماعي: يُعتبر اللعب وسيلة هامة للتنشئة الاجتماعية، حيث يتضمن فوائد كبيرة تشمل:(العناني ، 2014، صفحة 25)

1. تعزيز التفاعل الاجتماعي :يعتبر اللعب من الأنشطة الاجتماعية الأساسية.
 2. تقليل العدوانية :يساعد في تخفيف السلوك العدواني من خلال تعلم التحكم في الانفعالات.
 3. تعليم القيم الاجتماعية :يغرس القيم والأخلاق الإيجابية.
 4. تعزيز الانتماء :ينمي الشعور بالانتماء للمجموعات المختلفة.
- أهمية اللعب للنمو الانفعالي اللب: اللعب يعتبر عنصرًا أساسيًا في نمو الطفل وتطوره، فهو أداة تعبير وتواصل تعزز القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار، وتساهم في تلبية الحاجات النفسية وتخفيف الانفعالات الضارة مثل الغضب والعدوان، مما يساعد في بناء الثقة بالنفس والرفع من الروح المعنوية. كما أن اللعب يساهم في معالجة الاضطرابات الانفعالية مثل الخوف، مما يجعله وسيلة فعالة لعلاج العديد من المشكلات النفسية. من ناحية أخرى، تعزز الأنشطة الثقافية والفنية من قدرة الطفل على التواصل، حيث تساعد في فهم ميول وحاجات الطفل، وتمكن الآخرين من معرفة قدراته، مما يسمح بتقديم الدعم المناسب له. اللعب أيضًا أداة تعلم واستكشاف حيث يمكن الطفل من اكتساب المعلومات عن العالم من حوله والتعرف على ذاته وإمكانياته، مما يساهم في تطوير شخصيته المتكاملة. الشخصية ليست مجرد تجمع لعناصر عديدة بل هي تنظيم ديناميكي لجميع المنظومات الجسمية والنفسية، ويحقق اللعب أهدافًا متنوعة مثل تعزيز الاستقلال وتحمل المسؤولية والتكيف مع البيئة. كما يساعد اللعب في التخلص من الخجل والانطواء، وتعليم الطفل حدود الحرية وأهمية النظام. من خلال اللعب، يمكن للطفل ممارسة التجربة والاستكشاف مما يساهم في تعزيز التعلم والتفاعل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر اللعب طريقة مناسبة لتنمية المهارات الحركية والاجتماعية، مما يساعد في تأهيل الطفل للحياة القادمة. يتضح أن اللعب مكون حيوي لجوانب متعددة من تطوير الطفل، فهو يعزز التعلم والنمو الانفعالي والاجتماعي والفني، مما يجعله أداة أساسية في بناء شخصية الطفل المستقبلية. (العناني ، 2014، صفحة 25)

يمثل اللعب عنصرًا أساسيًا في حياة الأطفال ووسيلة فعالة لتحقيق النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي حيث يساعد على تقوية العضلات وتعلم المهارات الحركية من خلال أنشطة مثل الركض والقفز مما يساهم في تحسين التنسيق والتوازن وتطوير إدراك الطفل لجسده وقدراته بالإضافة إلى تعزيز الصحة النفسية من خلال تخفيف التوتر والانفعالات غير المرغوبة وتتيح الألعاب للأطفال اكتساب المهارات العقلية مثل القدرات على الابتكار وتعزيز الذاكرة وزيادة المعرفة مما يساهم في تحفيز حب الاستطلاع وتحسين التركيز وتفسير البيئة المحيطة بهم بشكل أفضل ويمكن أن يساهم اللعب أيضًا في بناء مهارات اجتماعية قوية من خلال تشجيع التفاعل مع الآخرين وتعليم القيم الاجتماعية الأساسية مما يقلل من السلوك العدواني ويعزز الانتماء للمجموعات المختلفة وبالتالي فإن اللعب يعد عملية شاملة تستهدف تنمية الطفل بجوانب متعددة تشمل الجسدية والعقلية والاجتماعية وهذه الأهمية الواضحة تعكس العلاقة العميقة بين اللعب والتطور الشامل في حياة الإنسان.

1-4-آراء العلماء في الترويح واللعب

اهتمام العلماء بالترويح واللعب زاد بشكل ملحوظ في أواخر القرن العشرين وهذا الاهتمام دفعهم لإجراء بحوث عديدة حول ظاهرة اللعب واستكشاف كيفية استخدامه كأداة في التطبيقات العلمية في التربية وخلصوا إلى فهم أعمق لأهمية اللعب في حياة الأطفال وتطويرهم وقد أعطى علماء النفس والاجتماع أهمية خاصة لدراسة اللعب حيث قام عالم النفس سترن بتقسيم اللعب إلى نوعين رئيسيين هما اللعب الفردي واللعب الجماعي مما يدل على التنوع في كيفية ممارسته وتأثيره على نمو الأطفال وبذلك أدركوا كيف يمكن أن يساهم كل نوع من اللعب في تطوير مهارات اجتماعية مختلفة لدى الأطفال وأكدت الأخصائية النفسية شارلوت بوهر على أن اللعب ليس مجرد نشاط ترفيهي بل هو مصدر للسرور وسلطت الضوء على أنواع مختلفة من اللعب مثل اللعب الوظيفي الذي يتمثل في استخدام الطفل للأشياء بشكل عملي واللعب الإيهامي الذي يتيح للأطفال تخيل وقائع جديدة واللعب السلبي الذي يكون في الغالب تفاعله مع البيئة من حوله. (سلامة، 2014، صفحة 46)

وقد استخدم فرويد اللعب كوسيلة للعلاج النفسي حيث طَبَّقَ نظرياته عن اللعب وتأثيراته في طرق العلاج المختلفة المستخدمة في التحليل النفسي ورأى أن اللعب التلقائي واللعب الخيالي لهما آثار مباشرة على الأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية حيث يستفيدون منه كمنط للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة غير مباشرة أما العاملة هرمين فقد اتجهت نحو استخدام اللعب في علاج الأطفال المضطربين عقليًا وأجرت دراسة شاملة في هذا المجال مما ساهم في

فهم أهمية اللعب في تطوير طرق العلاج النفسية من خلال تعزيز تعبير الأطفال عن أنفسهم في حين أن عالمة ميلاني كلين ركزت على اللعب التلقائي واعتبرت أن ما يفعله الطفل من لعب حر يعكس رغباته ومخاوفه وصراعاته الداخلية غير الشعورية مما يسمح بالكشف عن مشاعره الدفينة. (سلامة، 2014، صفحة 46)

كما أن العالمان النفسيان سموندس وآمن وينيسو استخدموا اللعب الخيالي كأداة لعلاج حالات القلق والتوتر والخوف عند الأطفال وهو ما يظهر كيف يمكن للعب أن يصبح وسيلة لتلبية الاحتياجات النفسية للأطفال وعلى صعيد آخر اعتبر هربارت سبنسر أن اللعب هو أصل الفنون حيث أكد أن اللعب يعكس الإبداع ويشكل أساسًا لكثير من الثقافات والحضارات مما يعني أن للتاريخ الثقافي أهمية كبيرة مرتبطة باللعب وأكد العالم هويزنجا على أن اللعب هو من أقدم أنواع الثقافة حيث يقول بأن الحضارة نفسها قد استمدت من اللعب وأوضح أن مظاهر الابتكار مثل الفن والمهن والكشف العلمي جميعها مرتبطة باللعب وهذا يشير إلى الأهمية الجوهرية للعب في تطور المجتمعات هذه الأفكار والدراسات دفعت المربون والفلاسفة للبحث في نخب اللعب وفهم طبيعته ومنشأه ومعرفة سبب تشابه ألعاب الأطفال في سن معينة رغم عدم وجود اتصال مباشر بينهم مما قادهم إلى العديد من الدراسات والأبحاث التي أسفرت عن نظريات متباينة تفسر ظاهرة اللعب والترويح وتأثيراتها على نمو الأطفال وتطورهم. (سلامة، 2014، صفحة 47).

2- الألعاب الشعبية الرياضية

2-1- تعريف الألعاب الشعبية الرياضية

هي نشاطات تشمل جوانب جسدية وعقلية، تُمارس عبر حركات محددة تحمل جذورًا تاريخية في الثقافة الشعبية، تتميز كل لعبة برموزها وحركاتها الخاصة، مما يجعلها تجربة ممتعة للطفل، خصوصًا في اللحظات التي يحقق فيها الفوز أو الربح الرمزي. يُبرز هذا التعريف أهمية الألعاب التقليدية في توفير المتعة والتسلية للأطفال، مع التأكيد على الارتباط الثقافي الذي تحمله. (الزغي، 2018، صفحة 7)

تشمل الألعاب الشعبية الأنشطة التي يمارسها الأطفال والكبار في جميع البيئات الاجتماعية بشكل عفوي وتلقائي، لا يتم تحديد قواعد هذه الألعاب بواسطة مؤسسة معينة أو فرد محدد، بل تطورت من خلال تقليد اجتماعي يتم تناقله عبر الأجيال يُظهر هذا التعريف كيف أن الألعاب التقليدية تجسد التراث الثقافي والممارسات المجتمعية المتجذرة مما يعكس طبيعة التنوع الثقافي وثراء الهوية الاجتماعية. (مرسي، 2014، صفحة 4)

الألعاب الشعبية تُعتبر جزءاً من النشاط الاجتماعي الذي يُعبر عن الثقافة والتقاليد الخاصة بشعوب معينة، حيث تُمارس عادةً في المجموعة وبشكل جماعي تصميم هذه الألعاب ونقلها عبر الأجيال يسهم في ترسيخ العلاقات الاجتماعية وتعزيز الهوية الثقافية، تعكس الألعاب القيم والمعتقدات والتميز الاجتماعي لكل مجتمع، وتغرس روح التعاون والصداقة بين الأفراد (يحيى عداوي، 2023)

تعتبر الألعاب الشعبية جزءاً محورياً من التراث الثقافي للشعوب حيث تُمارس في الحياة اليومية أثناء العمل والراحة وتتناقلها الأجيال كوسيلة للتواصل والترفيه والتسلية لقدرتها على جمع الأفراد معاً وغرس قيم التعاون والمنافسة الصحية بين الأطفال والكبار على حد سواء فهذه الألعاب ليست مجرد نشاطات ترفيهية بل هي تعبير عن الهوية الثقافية والانتماء الاجتماعي التي تبرز التقاليد والعادات المحلية للأمم المختلفة كما تُعتبر الألعاب الشعبية نتيجة لبيئة معينة وجزءاً من الهوية الجماعية للمجتمع تعكس مفاهيمه وقيمه وتاريخه العريق. (قاسمي، توائي، و طاهر، 2018، صفحة 147)

هي أحد عناصر الموروث الشعبي، يتداولها جيل بعد جيل دون تنظيم مسبق وهي جزء لا يتجزأ من الموروث الثقافي والشعبي تعتمد على النشاط البدني والذهني لدى الأطفال والشباب، وتتميز بالبساطة وتبث فيهم روح الحماسة والتنافس، وتعتبر وسيلة للترفيه والتسلية وللقضاء على وقت الفراغ، وقد اشتهرت في السابق بأن لها أوقات معينة كالأعياد والعطل الأسبوعية، وغيرها. (مزنة، 2023، صفحة 165)

وتعرف أيضا الألعاب الشعبية: هي تقليد اجتماعي يتناقله الأطفال جيلا بعد جيل بغض النظر عن مواقف الكبار من حولهم، وهو مجرد أداء يقوم به الأطفال في الهواء الطلق، وفي غيره من المواقع. (العناني، 2014، صفحة 274)

ويرى الطالب الباحث أن الألعاب الشعبية الرياضية أنشطة عفوية تجمع بين الطابع الحركي والرمزي تمارس في سياقات اجتماعية مختلفة من دون الحاجة الى مؤسسات رسمية لتنظيمها فهي تمثل انعكاسا حيا للتراث الثقافي والذاكرة الجمعية للمجتمع بما تحمله من قيم تربوية ومعان اجتماعية ووظائف ترفيهية تسهم في ترسيخ روح الجماعة وتعزيز الهوية الثقافية لدى الافراد خاصة خلال مراحل الطفولة والتنشئة الاجتماعية.

2-2- خصائص الألعاب الشعبية الرياضية

الألعاب الشعبية هي جزء مهم من التراث الثقافي في مختلف المجتمعات، ولها مجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من أنواع الألعاب ومن خصائصها نجد:

الألعاب الشعبية هي جزء مهم من التراث الثقافي في المجتمعات المختلفة، وتتمتع بخصائص فريدة تميزها عن الأنواع الأخرى من الألعاب تتمثل هذه الخصائص في تنوع الأنواع والأنماط، حيث تضم مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية التي تختلف في أساليبها، مما يتطلب مشاركة الأطفال بطرق مبتكرة حسب البيئة التي يمارسون فيها.

تحتاج هذه الألعاب إلى وسائط لفظية ورمزية، حيث تستخدم الأهازيج والأناشيد كجزء من اللعب، مما يعزز التواصل بين اللاعبين ويضفي روحًا جماعية على التجربة كما أن معظم الألعاب الشعبية تُمارس بشكل جماعي، مما يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأطفال، ويساعدهم على تطوير مهارات العمل الجماعي والتعاون.

تتميز الألعاب الشعبية أيضًا بالحرية خلال الممارسة، فالأطفال يتمتعون بالقدرة على الابتكار والتعديل في القواعد حسب رغبتهم، مما ينمي لديهم الشعور بالاستقلالية والإبداع على الرغم من وجود قوانين وحدود معينة في كل لعبة، فإن هذه القوانين غالبًا ما تكون مرنة وسهلة الفهم مما يجعل الأطفال قادرين على الانخراط فيها بسرعة.

تتأثر الألعاب الشعبية بشكل كبير بالبيئة التي تمارس فيها، حيث تعكس القيم والتقاليد المحلية ويميل الأطفال إلى ممارسة ألعاب تتناسب مع محيطهم وضوء عاداتهم، مما يجعل هذه الألعاب أيضًا وسيلة للحفاظ على التراث الثقافي وتعزيزه بين الأجيال.

إن قدرة الألعاب الشعبية على إنباء الابتكار لدى الأطفال تعتبر من أهم ميزاتهما، إذ يقوم الأطفال بصنع أدوات اللعب باستخدام الموارد المتاحة في بيئتهم، مما يساهم في تعزيز مهاراتهم اليدوية والإبداعية.

تتسم تلك الألعاب بشيوعها وانتشارها عبر مناطق مختلفة، حيث يمكن أن نجد لعبة تمارس في بلد معين وأيضًا تُمارس في مناطق أخرى بنفس الأسلوب، مما يعكس التشابه في القيم والطقوس بين المجتمعات المختلفة.

من حيث فئات اللاعبين، نجد أن جميع المشاركين في الألعاب الشعبية يتشابهون في الفئات العمرية، مما يسهل تفاعلهم كما أن بعض الألعاب قد تكون مخصصة للبنات أو الأولاد، بينما تشترك بعض الألعاب بين الجنسين، مما يعزز الشمولية والتفاعل بين الجميع.

الألعاب الشعبية لا تتطلب معدات خاصة أو معقدة، وهذا يجعلها متاحة للممارسة في أي مكان، حيث يمكن اللعب في الحدائق أو الشوارع دون الحاجة لملاعب مخصصة تعزز هذه الألعاب أيضًا المهارات الحركية والذهنية، حيث تركز على تقوية الحضور الذهني وسرعة البديهة، مما يساعد الأطفال على تعزيز مهاراتهم الحياتية بطريقة ممتعة.

أخيراً، تتميز الألعاب الشعبية بمساحتها الممتعة والمشوقة، مما يشجع الأطفال على الإقبال عليها والمشاركة فيها، وكل ذلك يأتي بتكلفة بسيطة، حيث أن بعضها لا يتطلب أي نفقات، مما يجعلها فرصة رائعة للاستثمار في استمتاع الأطفال وتعلمهم في آن واحد. (خضير، 2021، الصفحات 9-10)

حسب رأي الطالب الباحث تعد الألعاب الشعبية الرياضية شكلا بارزا من اشكال التعبير الثقافي التي تجسد هوية المجتمعات وتقاليدها المتوارثة وتمتاز بخصائص متعددة تعزز قيمتها التربوية والاجتماعية من اهمها التنوع والمرونة اذ تشمل مجموعة واسعة من الانشطة التي تختلف في طبيعتها واساليب ممارستها تبعا للبيئة الاجتماعية والثقافية وهو ما يعكس ثراء التراث المحلي وقدرته على التكيف مع مختلف الفئات كما ان الطابع الجماعي لهذه الالعاب يعد خاصية اساسية تمنحها دورا مهما في ترسيخ العلاقات الاجتماعية حيث تقوم في الغالب على التفاعل المشترك بين الافراد سواء عبر المشاركة الجماعية في اللعب او من خلال تبادل الادوار والقواعد الامر الذي يسهم في تنمية مهارات التعاون وتعزيز روح الانتماء للجماعة.

2-3- تصنيف الألعاب الشعبية الرياضية

تصنيف الألعاب الشعبية الرياضية يركز على تنظيم الألعاب التي تعتمد على النشاط البدني والمهارات الحركية وتتنافس بشكل عام. يمكن تصنيفها إلى:

أ- ألعاب الاناث:

1. **ألعاب الحجلة:** تعد ألعاب الحجلة من الألعاب الشعبية المشهورة بين الفتيات تعتمد على رسم أشكال مثل المربعات على الأرض يُرمى حجر صغير داخل الشكل وتقوم اللاعبات بالحجل للوصول إليه والتحرك بدقة تتطلب اللعبة التوازن والتركيز مما يحسن من القدرات الحركية والفنية الفائزة هي التي تُكمل المراحل دون أخطاء تعزز اللعبة التواصل والحوار بين اللاعبات وتحقق روح المنافسة الإيجابية تكون هذه اللعبة وسيلة لتقوية العلاقات الاجتماعية وتساهم في تحقيق التفاعل بين الأجيال تُعتبر جزءاً من التراث الثقافي وتعكس أسلوب اللعب التقليدي بين الفتيات.

2. **ألعاب الوثب (شيرة أمرة بالحبل):** تعتبر ألعاب الوثب مثل شيرة أمرة بالحبل واحدة من أبرز ألعاب الفتيات تتضمن هذه اللعبة استخدام حبل يحمله لاعبتان بينما يستعرض الآخرون مهاراتهم في الوثب تعتمد على التنسيق واللياقة البدنية وتتطلب سرعة في الأداء تنافس اللاعبات للحصول على أكبر عدد من الوثبات دون أخطاء تعزز اللعبة مهارات الرشاقة والقدرة على التوافق تساعد على تعزيز الروح التنافسية والصدقة بين المشاركات تعتبر هذه الألعاب

مناسبة للجميع مما يجعلها وسيلة للترابط بين الفتيات تعكس جوانب من الثقافة الشعبية وتساهم في الحفاظ على الروح الجماعية.

3. الهيلا هوب: تعتمد على حركة حلقة دائرية تُدور حول الخصر حيث تتطلب الجهد البدني والتنسيق يتم تحريك الحلقة مع الوثب مما يعزز القوة والمرونة تُساعد اللعبة على تطوير التوازن حيث تتطلب مهارات حركية متقدمة يرافقها أجواء من المرح والضحك وتعزيز الثقة بالنفس تساهم في تحسين اللياقة البدنية وتقوية العضلات تتطلب من اللاعبين التركيز والقدرة على التحكم في الحركة تعكس الهيلا هوب جوانب ثقافية وتجسد التراث الشعبي في العديد من البلدان تُساعد الفتيات على بناء علاقات اجتماعية وقضاء أوقات مسلية.

4. ألعاب المهارة اليدوية (اللجال - اللقال): تُعتبر ألعاب المهارة اليدوية مثل اللجال من التحديات الممتعة التي تحتاج إلى تركيز ودقة حيث يُستخدم خمسة أحجار في اللعبة تُرمى في الهواء ويلزم التقاطها بيد واحدة تعزز المهارات اليدوية وتقوي العضلات تحتاج إلى مهارات تحسين الرمي واللقف تُعزز المنافسة العادلة بين اللاعبات مما يساعد على تطوير تقدير الذات تقوي الروابط الاجتماعية وتسمح بتبادل التجارب وتعلم مهارات جديدة تعتبر جزءًا من التراث مما يضمن استمرارية التقليد الشعبي تُنقل عبر الأجيال مما يساهم في تعزيز الثقافة المحلية.

5. ألعاب المرجحة (المرجيحة): تُعد ألعاب المرجحة من الألعاب الممتعة التي تفضلها الفتيات تصنع الأرجوحة عادةً من الخشب والحبال حيث تتمثل في اللعب بدفع الأرجوحة للارتفاع تحتاج اللعبة إلى تنسيق جيد بين حركة الدفع والجلوس تعمل على تقوية العضلات خاصة الذراعين والساقين تعزز من روح الجماعة والتعاون بين الفتيات تُعتبر وسيلة رائعة للتخفيف من التوتر وتعزيز الإيجابية تتطلب اللعبة الثقة بالنفس والتحدي حيث تُعزز التواصل الاجتماعي تساعد على تعزيز الروابط بين الأجيال المختلفة تُمثل ألعاب المرجحة تقليدًا ثقافيًا يعكس متعة اللعب في الطبيعة.

ب- ألعاب الذكور (الأولاد)

1. ألعاب المسك والمطاردة: تشمل لعبة الدورة التي تتكون من فريقين يتم اللعب فيها على ملعب محدد بأربعة حجارة بشكل مثلثين يتبادلان الأدوار في رمي الكرة ومحاولتها الإمساك بها عند وصولها، يتطلب اللعب الركض والمشى والوثب والرمي والقبض لتسجيل النقاط، وهي تعزز المهارات الحركية والتعاون بين اللاعبين.

2. **ألعاب التخمين:** تتضمن لعبة "الغماية" حيث يقوم أحد اللاعبين بالعد حتى عشرة وعيونه مغمضة بينما يجتنب الآخرون، ثم يبحث عنهم وينادي بأسمائهم لتحديد مكانهم، يحتاج اللاعبون إلى السرعة والرشاقة واتخاذ القرار والتواصل الفعال، مما يزيد من العناصر الاجتماعية والنفسية للعبة.
3. **إخفاء الحزام:** تبدأ اللعبة بتعيين شخص لإخفاء الحزام في مكان مخفي مثل تحت شجرة أو أعلى سور، ويقوم اللاعب بإعطاء إشارات تتعلق بمكان الحزام أثناء بحث الآخرين عنه، الصوتيات المستخدمة مثل "حامي" أو "يارد" تضيف عنصر التشويق، وتعتمد على السرعة والدقة والتأكيد على الذات والتفاعل الاجتماعي خلال المطاردة، مع مراعاة مخاطر محتملة.
4. **ألعاب الرمي والتصويب:** تشمل لعبة السبع حجار (شحف) التي تعتمد على استخدام 7 حجارة مع كرة في ملعب مفتوح حيث تقوم الفرق بمحاولة إسقاط الحجارة ثم الهروب من الفريق الآخر الذي يسعى لملاحقتهم، تعزز اللعبة المهارات الحركية مثل الركض والرمي والوثب والتصويب، وتساعد في تطوير السرعة والرشاقة والدقة والتعاون بين اللاعبين.
5. **السبع جور:** تبدو مشابهة لألعاب السبع حجار ولكن يتم استخدام حفر صغيرة بدلاً من الحجارة، حيث يجمع اللاعبون الحصيات ويعملون على التنافس لزيادة عددها في الحفرة الخاصة بهم، مما ينمي مهارات اتخاذ القرار والروح التنافسية واحترام قدرات الآخرين.
6. **لعبة الأبرة والريش:** تعتمد على التصويب بدقة على لوح خشبي مزين برسومات هندسية، حيث يحقق الفائز من يتمكن من إصابة الأكثر قرباً من المركز، مما يعزز التركيز والدقة في التصويب.
7. **لعبة حذرة بكرة:** تتطلب استخدام عصا قصيرة فوق حجرين، حيث يتنافس اللاعبون بحسب المهارة في التحكم بالعصا والتحركات، مما ينمي مهارات التوازن والدقة.
8. **ألعاب الدواحل:** تعتمد على تجميع أكبر عدد من الدواحل، ويتعلم اللاعبون كسب المال باستخدام مهارة البيع والشراء مما يشجع على الاعتماد على النفس واكتساب المعرفة الاقتصادية.
9. **لعبة الجورة:** تتطلب حفر حفرة صغيرة ويبدأ اللاعبون برمي بنانيرهم نحو الخط ثم إلى الجورة، يتنافس اللاعبون في إصابة بنور الآخرين، مما يعززهم في تطوير مهارات التصويب والركض والتفاوض.

10. لعبة المور : تستخدم رسم مثلث على الأرض حيث يتنافس اللاعبون على الأصابة بأيديهم، مما ينمي مهارات التركيز والقدرة على التخمين.
11. اللعبة المجوز مفرد/زوجي : تعتمد على تخمين عدد البنائير في يد الآخر، مما يساعد في تنمية مهارات القرار والتفاعل الاجتماعي.
12. لعبة الكبة : تعتمد على قذف البنائير نحو الجورة، حيث يرتبط النجاح بعدد البنائير الفردية أو الزوجية، مما ينمي التعاون والتنافس بين اللاعبين.
13. لعبة الحرة : تشبه الجورة لكنها تتطلب استخدام القوة والتقنيات المختلفة لإدخال أكبر عدد من البنائير، مما ينمي التنسيق والمهارات الحركية الدقيقة.
14. لعبة طخ وشبر : حيث يقوم اللاعبون برمي البنائير من مسافات محددة، مما ينمي مهارات التركيز والدقة.
15. ألعاب التفكير والخيال : تتضمن لعبة الخارطة التي تُلعب بفريقين حيث يضع الفريق الأول خارطة يعبرون فيها عن استراتيجياتهم قبل الاختفاء، ثم يأتي الفريق الثاني لقراءة الخارطة ومحاولة العثور على أعضاء الفريق الأول، مما يعزز المهارات الحركية مثل الركض والوثب، إلى جانب تنمية مهارات التفكير الناقد، الحوار، واتخاذ القرار.
16. لعبة التنكة : تُضاف كمرحلة لاحقة للخارطة، حيث تُستخدم علبة حديدية كعنصر محوري في اللعب، وتعتمد على الهروب والملاحقة مما يشجع على التفكير الاستراتيجي والتعاون بين أعضاء الفريق.
17. ألعاب الصيد والحرب : تشمل لعبة هندب هندب حيث يتوزع الأطفال إلى فريقين يحمل كل منهم عصا تمثل بندقية، ويتحدثون بمصطلحات حربية أثناء اللعب، مما ينمي مهارات الرشاقة والسرعة والقدرة على العمل كفريق من خلال التخطيط والتفاوض والتواصل.
18. لعبة كموميت : تتيح للأطفال استخدام أدوات حربية جاهزة مثل البندقية الخشبية والألعاب المصنوعة من المواد المتاحة، مما يساعد على تطوير مهارات الرمي والتصويب وتقدير المسافات.
19. ألعاب التصنيع والتدوير : تشمل صناعة العربات المتحركة والطائرات الورقية من المواد المتاحة، مما ينمي الاعتماد على الذات والقدرة على الابتكار، بالإضافة إلى تعزيز مهارات القوى البدنية مثل الشد والمشي.
20. الألعاب باستخدام بقايا المواد : تُظهر كيف أن الأولاد استخدموا بقايا المحاصيل والمخلفات في اللعب، مما يُعزز الوعي البيئي والإبداع في استخدام الموارد المتاحة، مما يعزز مهارات التكيف والصبر.

21. مهارات السباحة وصيد الأسماك: تُضاف كجزء من اللعب التقليدي للأطفال القاطنين بالقرب من الماء، مما ينمي مهارات البقاء والاعتماد على النفس في بيئة طبيعية.

صناعة الخوذ والسيوف: تُظهر الإبداع في استخدام المخلفات مثل الحديد والورق لصنع أدوات اللعب، مما يعكس روح الابتكار والقدرة على الاستفادة من البيئة المحيطة (غسان، 2016، الصفحات 377-382)

2-4- الجوانب التعليمية للألعاب الشعبية الرياضية

أ- الجانب الجسمي: تسهم الألعاب الشعبية في تطوير الجانب الجسمي للأطفال من خلال تنمية المهارات الحركية البدنية، يمارس الأطفال سلسلة من الألعاب الحركية مثل السباق، القفز، والتسلق، مما يساعد على تعزيز لياقتهم البدنية وفهم الجسمي على سبيل المثال، تُمارس ألعاب مثل "الغميضة" أو "اللاقوف" والحري وراء "الكروسة" وكرة الأظمار، أو ركوب العصا يشمل القفز ألعابًا مثل "اللوبة" وتخطي الحواجز، بينما تمثل التسلل مسابقة بين الأطفال، تُصنع معدات اللعب يدويًا باستخدام مواد محلية مثل الخشب والطين، مما يشجع الأطفال على استخدام إبداعهم ومهاراتهم في البناء.

ب- الجانب العقلي الإبداعي: يظهر الجانب العقلي الإبداعي من خلال قدرة الطفل على صنع لعبته بنفسه، مما يتيح له التعبير عن خياله وابتكاره، يقوم الطفل بتصميم اللعبة، وقد يقتدي بتجاربه سابقة أو يبتكر شيئًا جديدًا تمامًا، يتطلب هذا الجانب الصبر والاجتهاد، حيث يبحث الأطفال عن المواد الخام في محيطهم، ويختارون ما يناسب أهدافهم من خلال التجريب والملاحظة، يُعزز هذا النشاط من مهاراتهم المعرفية، ويتيح لهم التفاعل مع العالم من حولهم بطريقة عملية، مما يقوي قدرتهم على التفكير النقدي وحل المشكلات.

ج - الجانب الوجداني/الاجتماعي: يتم تعزيز الجانب الوجداني والاجتماعي من خلال تفاعلات الطفل مع أقرانه أثناء اللعب، تُشجع الألعاب الشعبية على التعاون والتواصل والتنافس، مما يساعد الأطفال على الانخراط في الجماعة وتنمية علاقاتهم الاجتماعية، يلعب الأطفال أدوارًا مختلفة في الألعاب التقليدية، مثل تقليد دور الأب أو الأم أو المعلم، مما يساهم في بناء هويتهم الاجتماعية وفهمهم للمعايير والقيم المجتمعية. تتعلم الأطفال من خلال هذه الألعاب كيفية العمل في مجموعة، والتفاوض، وحل النزاعات، مما يُعزز من قدرتهم على التواصل والاندماج في المجتمع.

2-5- الأدوار الاجتماعية والتربوية للألعاب الشعبية الرياضية

– الألعاب الشعبية تحمل دلالات تربوية عديدة فهي تمنح الأطفال فرصاً للترفيه والتسلية مما يساعد في تنمية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية كما تساعد هذه الألعاب الأطفال على تعلم كيفية التوازن بين الأخذ والعطاء مما يعزز قيم المشاركة والتعاون بالإضافة إلى أنها تنشط ذكاهم وتنمي مهاراتهم البدنية حيث تتطلب بعض الألعاب القوة والدقة والسرعة وتشجعهم على بذل الجهد توفر الألعاب الشعبية فرصاً ملائمة للتدريب على الصبر وتعويد الأطفال على تقبل الفشل والنجاح مما يساهم في بناء شخصياتهم بالإضافة إلى ذلك تعزز ثقتهم بأنفسهم وتكسبهم معارف جديدة بينما تساعد في ربط المفاهيم والتطلعات بالواقع مما يوسع مداركهم كما تعمل على زيادة حصيلة معلومات الفرد وتنمية روح التعاون والصدق بينهم. (طاهر، د س ، صفحة 26)

– تعتبر الألعاب وسيلة فعالة لتفاعل الأطفال مع البيئة المحيطة بهم وتنمية شخصياتهم مما يؤثر في سلوكهم مع الآخرين كما تساهم في تعزيز الفروق الفردية بين الأطفال مما يسمح بتقديم تعليم مناسب يتوافق مع إمكانيات كل طفل وتعزز الألعاب من العلاقات الاجتماعية حيث تساعد الأطفال على الابتعاد عن الأنانية وتعزز من حب الجماعة وتقوي علاقاتهم بالآخرين كما يتعلم الأطفال من خلال اللعب نظم التصرف والتواصل مما يساعد في تشكيل قيم أخلاقية مقبولة.

– تعتبر الألعاب وسيلة لتسهيل التواصل بين الأطفال والكبار مما يسمح للكبار بمراقبة تطور الأطفال وإرشادهم نحو سلوكيات إيجابية كما تساهم في تنمية شخصيات الأطفال من خلال تلبية احتياجاتهم ورغباتهم في المعرفة مما يفتح لهم المجال لاستكشاف إمكانياتهم في مختلف المجالات الذهنية والنفسية والثقافية

– توفر الألعاب للأطفال فرصة لتطوير توازنهم الانفعالي والعاطفي من خلال تعليمهم عن المشاعر والانفعالات مما يساعدهم في التعامل مع الضغوط الحياتية وتعتبر الألعاب أداة تعليمية مهمة تساهم في تطوير جوانب متعددة من شخصية الطفل مما يعدهم لمواجهة التحديات المستقبلية بشكل متوازن وفعال. (خضير، 2021، صفحة 13)

2-6- الدلالات التربوية للألعاب الشعبية الرياضية

– الألعاب الشعبية تحمل دلالات تربوية مهمة تساهم في تنمية الأطفال بشكل شامل. فهي تتيح لهم فرص التسلية والترفيه بينما تعزز مهارات أساسية مثل التوازن بين الأخذ والعطاء. من خلال التفاعل مع أقرانهم، يتعلم الأطفال قيم التعاون والمشاركة، مما يساعد في تطوير شخصياتهم الاجتماعية.

– تساعد هذه الألعاب أيضًا في تنشيط الذكاء وتنمية التفكير النقدي، حيث تتطلب من الأطفال اتخاذ قرارات سريعة وحل مشكلات أثناء اللعب. كما تعزز من قدراتهم البدنية من خلال النشاط الحركي، مما يساهم في تطوير اللياقة واكتساب المرونة.

– الألعاب الشعبية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل تؤسس للمعرفة وتعزز الثقة بالنفس. يتعلم الأطفال من خلالها قبول الفشل والنجاح، وبالتالي ينمون صبرهم وقدرتهم على التكيف مع تحديات الحياة. هذه الألعاب أيضًا تنمي العلاقات الاجتماعية، حيث تعمل على بناء صداقات وصلة مع البيئة المحيطة.

– بالإضافة إلى ذلك، الألعاب الشعبية تعكس القيم الثقافية وتزيد من شعور الانتماء والولاء للوطن. يمكن استخدام الألعاب التقليدية كوسيلة لتعليم الأطفال القيم والمعاني المتعلقة بالتراث والتاريخ، مما يساهم في تعزيز هويتهم الثقافية.

– بينما أثبتت الألعاب الإلكترونية فوائد في مجالات معينة، تبقى الألعاب الشعبية ذا أهمية خاصة، لأنها تزرع في الأطفال مهارات حياتية لا يمكن الاستغناء عنها. لذا، من الضروري إعادة إحياء هذه الألعاب في المجتمع ليتمكن الأطفال من الاستفادة من جوانبها التربوية المتعددة. (طاهر، د س ، الصفحات 26-27)

2-7- ابعاد الألعاب الشعبية الرياضية

أ- البعد التربوي والسلوكي للألعاب الشعبية: تؤدي الألعاب الشعبية دورًا حيويًا في تشكيل السلوكيات والقيم الأساسية لدى الأطفال فهي تعزز مفهوم احترام القادة من خلال تقسيم اللاعبين إلى فرق يقودها قائد، مما يعلم الأطفال أهمية طاعة الأوامر والتوجيهات، كما يظهر في ألعاب مثل "شد الحبل" و"العصا"، كما تنمي الألعاب قيمة الأمانة، حيث يتعلم الأطفال أن الغش يضعف الثقة وقد يؤدي إلى استبعادهم من اللعب مع الآخرين، كما هو الحال في لعبة "الغميضة" إضافة إلى ذلك، تعكس الألعاب لا سيما في سياق العودة للمنزل بعد غروب الشمس، قيمة طاعة الوالدين واحترام المواعيد، مما يعزز الالتزام بالقيم الأسرية والاجتماعية.

ب- البعد التعليمي للألعاب الشعبية: تساهم الألعاب الشعبية في تعزيز المهارات التعليمية والتطويرية للأطفال، حيث تختلف الألعاب بحسب مراحل الطفولة. في مرحلة الطفولة المبكرة، تساعد الألعاب في تطوير مهارات مثل التصويب، وذكاء التفكير، والتحمل: على سبيل المثال، تُظهر لعبة "الشارة" و"المقلاع" مهارات التصويب، بينما تحفز ألعاب مثل "السيق" و"الحريقة" التفكير الاستراتيجي. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الألعاب وسيلة فعالة لتنمية القدرات الذهنية والاجتماعية للأطفال، مما يُعزز من قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل مستقل.

ج- البعد الاجتماعي للألعاب الشعبية: تلعب الألعاب الشعبية دورًا مهمًا في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتطوير المهارات الحياتية لدى الأطفال من خلال المشاركة في الألعاب، يكتسب الأطفال مهارات التواصل الفعال، مما يساعدهم على فهم ودعم القيم الاجتماعية المقبولة. كما يتعلم الأطفال أهمية احترام الملكية الخاصة، والأخذ والعطاء، مما يُعزز لديهم الروح التعاونية والمشاركة. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الألعاب البدنية في تحسين اللياقة البدنية والمهارات الحركية، مما يساهم في تطوير الكفاءة الحركية التي تُعزز التعلم في مجالات عدة، بدءًا من الأنشطة الرياضية ومرورًا بالمهارات اليومية مثل الكتابة والرسم. (طاهر، د س ، صفحة 29)

2-8- أهمية الألعاب الشعبية الرياضية

– تسهم الألعاب الشعبية في تطوير القدرات العقلية والبدنية للأطفال وتزيد من مستوى مهاراتهم الاجتماعية حيث يتعلم الأطفال من خلالها التعاون والعمل الجماعي بالإضافة إلى تعزيز الروح الرياضية والانضباط الشخصي.

– كما تساعد في بناء شخصية الفرد من خلال تعلم كيفية التعامل مع الانتصارات والهزائم وتعزيز الثقة بالنفس مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على الشخصيات الناشئة، إن الألعاب الشعبية ليست ثابتة بل تتطور مع الزمن حيث تُعدل قواعدها وتنسج أبرارها لتناسب الظروف المتغيرة مما يجعلها تعكس التحولات الثقافية والاجتماعية للمجتمعات فهي وسيلة فعالة للحفاظ على التراث وتعزيز الشعور بالانتماء والهوية وترسيخ الثقافة في الأذهان لظالمًا كانت الألعاب وسيلتنا لنقل المعرفة والقيم من جيل إلى آخر مما يجعلها أحد أعمدة الثقافة الشعبية التي تستحق المزيد من الاهتمام والدراسة لتعزيز قدرتها على إشاعة قيم التفاعل والرحمة والاحترام بين الأفراد والمجتمعات (سلامة، 2014، صفحة 32)

– يعتبر اللعب الشعبي وسيطًا يعمل بصورة قوية على تشكيل شخصية الطفل بجميع جوانبها، متى أحسن تخطيطها وتنظيمها، الشأن الذي يعكس مدى أهمية الألعاب الشعبية على الطفل وهي كالتالي: (مزنة، 2023، صفحة 166)

- أن من أهداف التعليم الحفاظ على التراث واللعب الشعبي أحد صور التراث.
- انتشار الألعاب الأجنبية والالكترونية في مجال لعب الأطفال.
- المساهمة في النمو الشامل للطفل.
- إعطاء الأطفال صورة حية عن ألعاب أجدادهم وأبائهم في الطفولة.
- معرفة عادات المجتمع وتقاليده وطقوسه.

9-2- أهداف الألعاب الشعبية الرياضية

تعد الألعاب الشعبية جزءًا أساسيًا من التراث الثقافي لأي مجتمع وهي تحمل في طياتها مجموعة من الأهداف التي تسهم في تطوير الأفراد وتنمية المهارات، تتمثل هذه الأهداف في:

التحرر من قيود الواقع: تقدم الألعاب الشعبية فرصة للأطفال للتحرر من الروتين وضغوط الحياة اليومية. من خلال الانخراط في اللعب يمكن للأطفال استكشاف عوالم جديدة ومفاهيم مميزة مما يساعدهم على الارتقاء بمداركهم الذهنية.

– **بناء الأدوار الاجتماعية:** تساهم الألعاب الشعبية في بناء الأدوار الحياتية للأطفال وتساعدهم على فهم علاقاتهم مع الكبار من خلال اللعبة يتعرف الأطفال على كيفية تنظيم ردود أفعالهم وتفاعلهم مع الآخرين مما ينمي لديهم القدرة على التواصل الاجتماعي.

– **تطوير القدرات والمواهب:** من خلال المشاركة في الألعاب الشعبية تتاح للأطفال فرص لتنمية مهاراتهم واكتشاف مواهبهم، هذه الأنشطة تعد منصة لتوجيه طاقات الأطفال نحو تحقيق التفوق والتفرد مما يعزز من تقدير الذات لديهم

– **فهم ردود أفعال الآخرين:** تدع الألعاب الشعبية الأطفال يتفاعلون مع أقرانهم مما يساعدهم على إدراك ردود أفعال الآخرين تجاههم هذه التجارب تعزز لديهم الفهم العميق لكيفية التعامل مع مختلف المواقف وتساهم في بناء المهارات الاجتماعية.

– **الاكتشاف والتحكم في البيئة:** توفر الألعاب الشعبية للأطفال فرصة لاكتشاف محيطهم وتطوير القدرة على التحكم بالعناصر المختلفة في عالم اللعب، أصبح التفوق في الألعاب وسيلة لتعزيز الاستقلالية والتفرد لدى الأطفال من خلال التفكير النقدي.

– **ربط الحاضر بالماضي:** تعتبر الألعاب الشعبية وسيلة فعالة لربط الأجيال الحالية بتاريخهم وجذورهم الثقافية. من خلال ممارسة هذه الألعاب يتعرف الأطفال على أسلوب العيش في الماضي كما تعزز من فهمهم للثقافة والمبادئ التي شكلت مجتمعاتهم.

– **تسهيل التعلم وتنمية المهارات:** لا تتطلب الألعاب الشعبية مهارات معقدة إذ تعتبر بسيطة يسهل تعلمها مما يتيح للأطفال الاستفادة منها كأداة للتعلم، من خلال اللعب والمرح يتمكن الأطفال من اكتساب مهارات جديدة بشكل غير رسمي.

– توفير أنشطة بدون تكاليف مرتفعة: الألعاب الشعبية غالبًا ما تكون غير مكلفة ولا تتطلب مقومات مادية كبيرة مما يجعلها في متناول الجميع، هذا البعد يسهل على الأسر أن تحتفظ بثقافتها وتاريخها دون الحاجة لتكاليف إضافية (يجي عداوي، 2023، صفحة 148)

خلاصة

تبرز أهمية اللعب بجميع أشكاله بما في ذلك الألعاب الشعبية الرياضية كوسيلة لتعزيز التنمية الشاملة للأطفال من خلال توفير بيئة آمنة لتطوير المهارات الحركية والاجتماعية والنفسية وغرس القيم الأساسية مثل التعاون والصداقة والانتماء وتعد الألعاب الشعبية الرياضية انعكاساً للثقافة والتاريخ والتراث المجتمعي مما يجعلها أداة فعالة في ترسيخ الهوية الثقافية كما تساهم هذه الألعاب في تنمية الجوانب التعليمية لدى الأطفال عبر تنظيم أنشطة توفر فرصاً للتعلم والتفاعل الإيجابي حيث تعمل على تطوير المهارات الحركية وتعليم الأسس الرياضية وتنمية القدرات التنافسية بشكل صحي ومساعدة الأطفال على فهم قواعد العمل الجماعي وضرورته في الحياة اليومية ويؤدي التفاعل بين الأطفال أثناء اللعب إلى تعزيز الروابط الاجتماعية وتقوية العلاقات فيما بينهم بما يساهم في شعورهم بالانتماء وتنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات الأمر الذي يساعدهم على استيعاب قيم مثل الاحترام والتسامح والمنافسة الشريفة وبذلك يصبح تحقيق الأهداف المرتبطة باللعب وتوظيفه في العملية التعليمية والتربوية ضرورة أساسية لدعم التنمية المتوازنة والشاملة للأطفال وللمجتمع ككل من خلال إيجاد بيئة تعليمية إيجابية تعزز روح الابتكار وتشجع على التفاعل وتنمي الثقة بالنفس وتدعم القيم الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع.

الفصل الثالث: المشكلات النفسية لدى الطفل التنمري

تمهيد:

1-4-1-4-4- التنمر الإلكتروني (Cyberbullying)

1-4-1-4-5- التنمر الجنسي (Sexual Bullying)

1-4-1-5- مكونات عملية التنمر:

1-4-1-5-1- المتنمرون (Bullies):

1-4-1-5-2- الضحايا (Victims):

1-4-1-5-3- المتفرجون (Bystanders):

1-4-1-1- الأمن النفسي لدى الطفل:

1-4-1-1- مفهوم الامن النفسي لدى الطفل:

1-4-1-2- أبعاد الأمن النفسي لدى الطفل:

1-4-1-3- خصائص الأمن النفسي للطفل:

1-4-1-4- أهمية الأمن النفسي للطفل:

1-4-1-5- عواقب فقدان الأمن النفسي على الطفل

1-4-1-6- عوامل مؤثرة في الأمن النفسي لدى الطن

المجال الرياضي:

1-4-4-4- تقدير الذات لدى الطفل:

1-4-4-1- مفهوم تقدير الذات لدى:

1-4-4-2- أنواع تقدير الذات لدى الطفل:

1-4-4-3- مكونات تقدير الذات لدى الطفل:

1-4-4-4- نمو تقدير الذات لدى الطفل:

1-4-4-5- أهمية تقدير الذات:

1-4-4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الط

خلاصة

- المشكلات النفسية:

1- مفهوم المشكلات النفسية:

2- معايير تحديد المشكلات النفسية لدى الطفل:

3- أسباب المشكلات النفسية لدى الطفل:

3-1- الأسباب العضوية أو البيولوجية:

3-2- الأسباب النفسية:

3-3- الأسباب البيئية:

4- أنواع المشكلات النفسية لدى الأطفال:

4-1- التنمر لدى الطفل:

4-1-1- مفهوم التنمر لدى الطفل:

4-1-2- مشكلات النفسية الناتجة عن التنمر لدى الطفل:

4-1-2-1- الاضطرابات النفسية والتقدير الذاتي:

4-2-1-4- الاغتراب الاجتماعي والتكيف المختل:

4-2-1-3- الاضطرابات الجسدية النفسية

(Psychosomati):

4-2-1-4- العزوف الأكاديمي وتثبيط الدافعية:

4-1-3- خصائص الأطفال المعرضين للتنمر والمتنمرين:

4-1-4- أشكال التنمر لدى الطفل:

4-1-4-1- التنمر النفسي (Psychological

(Bullyir):

4-1-4-2- التنمر الجسدي (Physical Bullying):

4-1-4-3- التنمر الاجتماعي (Social Relational

(Bullyir):

تمهيد

تعد الطفولة مرحلة اساسية في التكوين النفسي والاجتماعي للانسان حيث تبدأ خلالها ملامح التوافق النفسي في الظهور وتتبلور قدرات التكيف الاجتماعي والانفعالي ضمن اطار تفاعلات الطفل مع ذاته وبيئته غير ان بعض الاطفال قد يواجهون صعوبات نفسية تؤثر سلبا على نموهم الطبيعي فتعكس في انماط غير سوية من التفكير او السلوك تعرف بالمشكلات النفسية وهذه المشكلات قد تكون عابرة اذا عولجت مبكرا وقد تتحول الى اضطرابات مزمنة اذا لم تحظ بالعناية اللازمة وتتراوح بين ما هو ظاهر في السلوك وما هو كامن في البنية الانفعالية للطفل.

من بين أبرز هذه المشكلات في البيئات التربوية والاجتماعية تبرز ظاهرة التنمر سواء من حيث ممارسته او التعرض له بما يحمله من تداعيات نفسية خطيرة مثل القلق الاجتماعي وتدني الكفاءة الذاتية والانطواء كما يمثل الامن النفسي عنصرا محوريا في حياة الطفل اذ يرتبط شعوره بالامان بتقديره لذاته وقدرته على الاستكشاف والتعبير دون خوف او تهديد وافتقاد هذا الشعور قد يقود الى انسحاب اجتماعي او اضطرابات سلوكية وانفعالية وتعد الحاجة الى الامن من الحاجات النفسية الاساسية التي لا يمكن ان يتحقق اي نمو سليم بدونها.

ويعد تقدير الذات مؤشرا مهما للصحة النفسية لدى الطفل حيث يعكس مدى شعوره بالكفاءة والقيمة الشخصية ويتأثر بعوامل عدة كالاسرة والمدرسة والتفاعل الاجتماعي فالطفل ذو التقدير الايجابي لذاته يكون اكثر قدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الانجاز بينما يعد ضعف التقدير الذاتي عاملا مؤهبا لاضطرابات نفسية في المستقبل وتعد هذه المكونات النفسية الثلاث التنمر والامن النفسي وتقدير الذات مترابطة يؤثر بعضها في بعض الامر الذي يجعل فهمها وتحليلها خطوة اساسية لتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية فعالة داخل البيئات التربوية والاجتماعية للطفل.

1- المشكلات النفسية:

إن تناول مفهوم المشكلات النفسية لدى الطفل لا يمكن فصله عن محاولة فهم المعايير العلمية التي تسمح بتحديدتها، باعتبار أن السلوك الطفولي قد يحمل أحياناً مظاهر غير مألوفة لا ترقى إلى درجة الاضطراب، مما يستدعي الاعتماد على معايير دقيقة نفسية وسلوكية وتشخيصية. وفي هذا السياق، فإن الوقوف عند أسباب هذه المشكلات يُعد ضرورة لفهم منشأها، والتي تتوزع بين أسباب عضوية (بيولوجية) ترتبط بالبنية الجسدية والعصبية، وأسباب نفسية متعلقة بالتجارب الفردية والانفعالية، إضافة إلى الأسباب البيئية التي تشمل المحيط الأسري والاجتماعي والمدرسي.

ومن أبرز المظاهر النفسية التي باتت تستدعي اهتماماً خاصاً: ظاهرة التنمر باعتبارها سلوكاً عدوانياً ذا تأثير نفسي عميق، وما يترتب عليها من نتائج وخسائر على مستوى تقدير الطفل لذاته وأمانه النفسي. كما يحظى الأمن النفسي بأهمية بالغة في هذا السياق، لأنه يشكل الإطار العاطفي الذي يتيح للطفل الشعور بالاستقرار والثقة والطمأنينة. أما تقدير الذات، فيُعد انعكاساً لتصور الطفل عن قيمته الشخصية، وهو عنصر جوهري في بناء هويته النفسية والاجتماعية.

وبذلك، فإن تحليل هذه المشكلات المتنوعة والمتداخلة يساعد في رسم صورة شاملة لفهم واقع الطفل النفسي، ويضع الأساس لتصميم تدخلات تربوية وعلاجية أكثر فعالية تستجيب لاحتياجات الطفولة المعاصرة، ومنه سنتطرق الى مجموعة من العناصر المتعلقة بالمشكلات النفسية لدى الطفل التي تتمثل في:

1-1- مفهوم المشكلات النفسية:

تشير المشكلات النفسية لدى الطفل إلى اضطرابات في التكيف السلوكي والاجتماعي ناتجة عن عدم اتساق استجاباته مع معايير البيئة المحيطة، مما يعكس خللاً في التفاعل الاجتماعي والانفعالي وانخفاض القدرة على الضبط الداخلي وتنظيم السلوك، ويعد هذا الخلل نتيجة لفشل البيئة في تلبية حاجاته النفسية الأساسية كالقبول والأمان، ما يؤدي إلى تكوين استجابات غير متكيفة مثل العناد أو الانسحاب، وتعكس هذه المشكلات افتقار الطفل إلى آليات التنظيم الذاتي والانفعالي بسبب ضعف النمو المعرفي والانفعالي لديه (سلوم، 2015، صفحة 485).

تُعد المشكلات النفسية اضطرابات وظيفية ذات منشأ نفسي، تنشأ في بنية الشخصية وتنعكس على السلوك الظاهري للفرد، ويُعاني الطفل في هذا السياق من أعراض نفسية وجسدية تؤثر على قدرته في التكيف داخل مجتمعه، إذ تشير هذه الاضطرابات إلى خلل في الدينامية النفسية الداخلية، وتُعد علامة على هشاشة التوازن الانفعالي والمعرفي، وتؤدي إلى اختلال في الأداء النفسي اليومي وتدهور العلاقات الاجتماعية والسلوك التكيفي (أبيش، 2017، صفحة 206).

تُعرّف المشكلات النفسية لدى الأطفال على أنها حالات انفعالية حادة تنشأ عن الإحباط الناتج عن عدم إشباع الدوافع الأساسية، ما يؤدي إلى انخفاض الفاعلية الشخصية والتكيف النفسي والاجتماعي، ويفقد الطفل قدرته على التعامل مع المواقف الحياتية اليومية، إذ تخلق هذه الحالة صراعًا داخليًا ينعكس في شكل انفعالات مضطربة وضعف في التقدير الذاتي والعلاقات الاجتماعية، وهي انعكاس مباشر لغياب توازن القوى النفسية الداخلية عند الطفل. (مركز التعليم المدمج، دس، صفحة 13)

ترتبط المشكلات النفسية عند الطفل بإدراكه الذاتي لعجزه عن مواجهة متطلبات البيئة، حيث يولد هذا الشعور حالة من التوتر والقلق الدائم، تؤدي إلى ضعف التكيف مع الأطر الأسرية والمدرسية، ويؤدي هذا الإدراك السلبي للذات إلى خلل في التنظيم النفسي، ويُعبّر عنه من خلال سلوكيات تعويضية كالعزلة أو العدوان أو التردد، وهي مؤشرات على انخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية لدى الطفل وعدم امتلاك مهارات التكيف الضرورية. (الطاهر، 2023، صفحة 86)

يرى بعض الباحثين أن المشكلات النفسية تنشأ من التفاعل غير المتوازن بين الفرد وبيئته، لا سيما حين تكون التغيرات مفروضة أو غير مرغوبة، وهو ما ينطبق على الأطفال الذين لا يملكون استراتيجيات ناضجة للتكيف، مما يجعلهم عرضة لظهور أعراض نفسية كالقلق أو الغضب أو الانسحاب، فضعف المرونة النفسية والتكيف مع التغيرات الحياتية يجعل الطفل عرضة للاختلال الانفعالي والتوتر النفسي المستمر. (الطاهر، 2023، صفحة 86)

كما تعرف المشكلات النفسية لدى الطفل بأنها حالات من التوتر الانفعالي الشديد الناتج عن خلل في التنظيم العصبي الفسيولوجي والمستوى المعرفي الإدراكي وذلك نتيجة التعرض المستمر أو الحاد لمواقف حياتية ضاغطة

تتجاوز قدرة الطفل النمائية على الاستيعاب والتعامل وتنعكس هذه الحالات في صور متعددة من الأعراض النفسجسمية مثل نوبات الغضب والقلق الزائد وصعوبة في التركيز أو ضعف في التحصيل الدراسي ويُعزى ذلك إلى عدم اكتمال نضج الجهاز المعرفي للطفل وضعف آليات التنظيم الانفعالي مما يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي الداخلي ويجعل الطفل عاجزًا عن استعادة حالة الاتزان أو تحقيق تكيف فعال مع السياقات المحيطة. (ماجدة، 2000، صفحة 12)

يركز الزغبي (2001) أن المشكلات النفسية اضطرابات ناتجة عن تراكم الصعوبات الحياتية اليومية التي تخل بالتوازن الانفعالي الداخلي وتدفع الطفل من حالة الاستقرار النسبي إلى حالة من الاضطراب والتوتر المستمر حيث يفقد الطفل قدرته على التكيف مع متطلبات البيئة النفسية والاجتماعية مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض النفسية مثل اضطرابات النوم والقلق المستمر والخوف المفرط ويُعزى هذا الانتقال إلى عدم قدرة الطفل على استخدام استراتيجيات نفسية دفاعية مناسبة نتيجة للضغوط المتراكمة التي تفوق تحمّله وتؤدي إلى تفكك التنظيم الداخلي لمشاعره وسلوكياته. (الزغبي، 2001، صفحة 55)

تعرف المشكلات النفسية لدى الطفل بأنها صعوبات حادة في أنماط إدراكه لعلاقاته مع الآخرين أو في اتجاهاته نحو ذاته أو في تصوراتها عن الواقع المحيط به وتتمثل في مشاعر مزمنة من القلق والتوتر وعدم الرضا عن الذات والسلوك كما تتجلى في ضعف القدرة على الأداء الفعّال ضمن السياقات الاجتماعية أو الدراسية وعدم الكفاءة في بلوغ الأهداف المرغوبة ويُظهر الطفل اهتمامًا مفرطًا بالمجال المسبب للمشكلة مصحوبًا بخلل في التنظيم المعرفي والانفعالي مما يعكس اضطرابًا داخليًا يعوق النمو النفسي السليم ويؤثر على تكيفه العام ضمن المحيط الأسري والمؤسسي. (مناع و بنات، 2017، صفحة 388)

تعرف المشكلات النفسية لدى الطفل إجرائيًا بأنها مجموعة من الاضطرابات السلوكية والانفعالية والمعرفية التي تؤثر سلبًا على توازنه النفسي وقدرته على التكيف مع البيئة المحيطة وتظهر هذه المشكلات من خلال مؤشرات محددة مثل تعرض الطفل للتنمر سواء كان ضحية أو ممارسًا له، مما يؤدي إلى مشاعر العزلة والقلق والانفعال الزائد كما تتجلى من خلال ضعف تقدير الذات، حيث يشعر الطفل بالدونية وعدم الكفاءة مما يؤثر على ثقته بنفسه وعلاقاته بالآخرين وتشمل أيضًا انعدام الأمن النفسي الذي يتمثل في الإحساس الدائم بالتهديد أو

الخوف داخل البيئة الأسرية أو المدرسية وتُقاس هذه المشكلات عبر أدوات قياس نفسية وسلوكية متخصصة كالملاحظة المنظمة والاستبيانات والمقاييس النفسية التي تكشف عن شدة الاضطراب ومدى تأثيره على أداء الطفل النفسي والاجتماعي.

1-2- معاير تحديد المشكلات النفسية لدى الطفل:

يُعدّ تحديد المشكلات النفسية لدى الطفل خطوة أساسية في بناء أي تدخل علاجي أو تربوي فعال، إذ إنّ الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية لا تُكتشف إلا من خلال معاير دقيقة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص النمائية للطفل وسياقه البيئي والاجتماعي. ومن بين الباحثين الذين وضعوا أسسًا موضوعية لتحديد هذه المشكلات، يرى كسلر أن هناك أربعة معاير رئيسية يمكن من خلالها تقييم مدى انحراف سلوك الطفل عن السواء النفسي: (مركز التعليم المدمج، د س، صفحة 16)

1- عدم تناسب السلوك مع المرحلة العمرية والنمائية: السلوك السوي يتماشى مع الخصائص النفسية والذهنية للمرحلة العمرية التي يمر بها الطفل، أما إذا أظهر الطفل سلوكيات لا تتناسب مع عمره، مثل فرط الاعتماد أو الخوف المفرط أو السلوك العدواني غير المبرر، فقد يكون ذلك مؤشرًا على خلل في النمو النفسي. النكوص عند التعرض لأقل الضغوط: يشير هذا المعيار إلى عودة الطفل لسلوكيات سابقة في مراحل نموه (كالبلبل الليلي أو التلعثم) عند مواجهته لمواقف ضاغطة، ما يدل على ضعف في آليات التكيف الانفعالي. كثرة الأعراض وتعددتها: عندما تتعدد الأعراض النفسية مثل القلق، التوتر، نوبات الغضب، اضطرابات النوم، وفقدان الشهية، فإن هذا يشير إلى وجود اضطراب نفسي شامل يتجاوز المشكلات العارضة، ويعكس عمقًا في الاضطراب الداخلي لدى الطفل.

العجز العام عن التواصل والتمتع بالحياة: يتجلى هذا المعيار في فقدان الطفل قدرته على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين أو فقدانه الشعور بالمتعة والتفاعل مع البيئة، مما يؤثر على نموه الاجتماعي والانفعالي ويعوق تقدّمه نحو النضج (مركز التعليم المدمج، د س، صفحة 16).

1-3-3-أسباب المشكلات النفسية لدى الطفل:

يُعد فهم الأسباب المؤدية إلى نشوء المشكلات النفسية لدى الطفل أمرًا جوهريًا في ميدان علم النفس التنموي والإكلينيكي إذ إن الاضطرابات السلوكية والانفعالية لا تنشأ بمعزل عن المؤثرات البيولوجية والنفسية والبيئية المحيطة بالطفل فتفاعل هذه العوامل ضمن سياقات النمو يؤثر مباشرة في تشكل الشخصية ويحدد قدرة الطفل على التكيف مع الضغوط اليومية وتجاوز المواقف المحبطة وإن الكشف المبكر عن هذه الأسباب يسمح بتوجيه التدخلات العلاجية والوقائية بالشكل الأنسب لكل حالة نمائية.

1-3-3-1-الاسباب العضوية أو البيولوجية:

تشير هذه الأسباب إلى الاضطرابات المرتبطة بالبنية الفسيولوجية والعصبية للطفل وتظهر بجلاء في حالات التخلف العقلي الشديد واضطرابات التكوين الدماغي ذات المنشأ الوراثي أو الناتجة عن مضاعفات قبلية أو ولادية أو بعد الولادة كما يندرج ضعف كفاءة الخلايا العصبية ضمن هذه الفئة مما يجعل الطفل أكثر هشاشة في مواجهة الضغوط النفسية ويزيد من احتمالية تطور الاضطرابات الانفعالية، فالطفل المعاق بدنيًا مثلًا غالبًا ما يعاني من رفض أحد الوالدين وتعلق مفرط بالآخر وهو ما يؤدي إلى اضطراب في أنماط التعلق الآمن مما يؤثر على بناء شخصيته لاحقًا.

أما الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة فهم أكثر عرضة للإصابات الدماغية والاختلالات السلوكية مثل النشاط الزائد الذي قد يكون انعكاسًا لاختلال عضوي وظيفي كما تؤثر صحة الأم النفسية والجسدية خلال الحمل كعامل بيولوجي حاسم إذ أن سوء التغذية والقلق النفسي والحرمان العاطفي خلال الحمل كلها تؤثر سلبيًا في نضج الطفل العصبي والنفسي (الشوربجي، 2003، صفحة 95)

1-3-3-2-الأسباب النفسية:

ترتبط هذه الأسباب بالنمو الانفعالي غير السوي الناتج عن غياب الإشباع للحاجات النفسية الأساسية واضطراب العلاقات الداخلية والخارجية للطفل ويتجلى ذلك من خلال بروز صراعات نفسية داخلية تعيق عملية التكيف وتؤسس لبنية نفسية هشّة الصراع النفسي يظهر في التذبذب بين الاعتماد والاستقلال وبين الحب والعدوانية وبين المواجهة والتجنب، مما يؤدي إلى اضطراب في الهوية الانفعالية للطفل كذلك فإن الإحباط

المتكرر يعوق الطفل عن تحقيق أهدافه ويؤسس لمشاعر العجز وانخفاض تقدير الذات ويتولد عن هذا الحرمان النفسي شعور دائم بالقلق الداخلي والتوتر.

إن غياب الحنان والدعم الوجداني خاصة من الوالدين يُضعف من تطور الأنا ويحد من قدرته على التعامل مع المواقف المحبطة في المحيط مما يزيد من احتمالية تعرضه لأعراض العصاب الطفولي كالفوبيا أو التبول الليلي أو السلوك العدواني. (الزعي، 2013، صفحة 14)

1-3-3- الأسباب البيئية:

تتمثل في مجموعة العوامل الخارجية التي تُحيط بالطفل منذ ولادته وتشمل الوسط الأسري والمدرسي والاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل الذي لا يتلقى الرعاية الوالدية الكافية من حنان واحتواء عاطفي يُظهر أنماطاً سلوكية غير سوية تتمثل في البكاء المتكرر والحركات العصبية والاضطرابات الحشوية مثل المغص المعوي والتقيؤ اللا إرادي كذلك فإن الصراع الأسري والخصومات المتكررة والقلق الدائم في البيئة العائلية ينعكس على التوازن الانفعالي للطفل ويجعله أكثر عرضة لانهيارات نفسية واضطرابات وظيفية ومن جانب آخر فإن الصراعات مع الأقران وصعوبات التكيف المدرسي تمثل مصدراً ضاغطاً يؤثر على استقراره النفسي خاصة إذا ترافق مع غياب الدعم الاجتماعي ما يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية نفسية متفاوتة الشدة بين الأطفال بحسب استعدادهم الشخصي. (الزعي، 2013، صفحة 14)

ويستنتج الطالب الباحث ان المشكلات النفسية تتكون لدى الطفل انطلاقاً من شبكة تداخلية من العوامل البيولوجية، والنفسية، والبيئية، التي تتفاعل ضمن السياقات النمائية الحرجة لتؤثر في توازن الطفل الانفعالي وتوافق السلوكي.

فالعوامل العضوية أو البيولوجية تشمل الاعتلالات العصبية، والوراثية، والاضطرابات التكوينية، التي تؤدي إلى هشاشة الجهاز العصبي المركزي، وتُضعف من قدرته على تنظيم الانفعال والتكيف مع المثيرات الخارجية، أما العوامل النفسية، فتتمثل في الاضطرابات الانفعالية الناتجة عن الإحباط المزمن، وغياب الإشباع الوجداني، ووجود صراعات داخلية تهدد تماسك الأنا، وتنتج آليات دفاعية غير ناضجة تُعيق التوافق النفسي والاجتماعي.

في حين أن العوامل البيئية تُمثل الإطار السياقي الذي يشكّل خبرات الطفل اليومية، بما فيها من ضغوط أسرية، وتفكك بنوي، وغياب الأمن النفسي، مما يؤدي إلى اضطرابات في التفاعل الاجتماعي، ونكوص في المراحل النمائية، إن فشل البيئة الحاضنة في توفير الحاجات الأساسية من دعم انفعالي، وإشباع وجداني، يُضعف من بناء الهوية النفسية، ويؤسس لظهور أعراض عصابية مثل القلق المزمن، واضطرابات النوم، والسلوك العدواني.

1-4- أنواع المشكلات النفسية لدى الأطفال:

تُعد الطفولة المرحلة الحاسمة في تشكل البناء النفسي والاجتماعي للفرد، حيث يكون الطفل أكثر حساسية لتجارب البيئة والمواقف الاجتماعية المحيطة به، مما يجعله عرضة لعدد من المشكلات النفسية التي تؤثر مباشرة في توازنه الانفعالي وتوافق السلوكي. وتظهر هذه المشكلات بصور متعددة، منها ما يرتبط بالسياقات الاجتماعية مثل التنمر، ومنها ما يتجلى في البناء الداخلي للذات كاضطراب تقدير الذات، ومنها ما يتعلق بالشعور العام بالطمأنينة والانتماء أي الأمن النفسي.

إن هذه الأنماط الثلاثة لا تتواجد بشكل منفصل، بل تتقاطع ضمن بنية الشخصية النامية لدى الطفل، حيث يؤدي غياب الأمن النفسي إلى ضعف تقدير الذات، ويجعل الطفل أكثر عرضة لسلوكيات التنمر أو للوقوع ضحية لها. وتشكل هذه المشكلات مكونات أساسية في التشخيص النفسي لحالات الاضطراب السلوكي والانفعالي في مرحلة الطفولة، وتستلزم مقاربات علاجية وتربوية مبنية على فهم ديناميات النمو النفسي والاجتماعي للطفل ضمن بيئته المباشرة.

1-4-1- التنمر لدى الطفل:

حسب الطالب الباحث يُعد التنمر أحد أكثر أشكال العنف النفسي والاجتماعي انتشارًا في البيئات التربوية، وهو سلوك عدواني مقصود يتكرر مع مرور الوقت، ويتضمن اختلالًا في موازين القوة بين الطفل المتنمر والضحية. وتشير الأبحاث النفسية إلى أن الأطفال الذين يتعرضون للتنمر يعانون من تداعيات نفسية عميقة قد تمتد إلى فترات لاحقة من حياتهم، مثل القلق، انخفاض الثقة بالنفس، والاكتئاب، كما أن الطفل المتنمر ذاته غالبًا ما يكون انعكاسًا لبيئة أسرية أو اجتماعية مضطربة تفتقر إلى التوجيه والانضباط الإيجابي وبالتالي، فإن رصد وفهم مظاهر التنمر وآثاره النفسية يُعد ضرورة في إطار الوقاية والرعاية النفسية المتكاملة للطفل.

1-4-1-1- مفهوم التنمر لدى الطفل:

يُعرف التنمر لغويًا بأنه سلوك ينطوي على طابع عدواني وقسوة ظاهرة، ويُشتق من التشبيه بشراسة النمر، سواء في طبيعته أو سلوكه، حيث يُقال "نمر فلان" أي أصبح عدوانيًا وشرسًا في تفاعله مع الآخرين. ويُستخدم المصطلح للإشارة إلى الشخص الذي يمارس التهديد، أو يُلوح بإيذاء الآخرين عمدًا، مما يتقاطع مع المفهوم الاصطلاحي للتنمر باعتباره اعتداء نفسيًا أو جسديًا. (المعجم الوجيز، 2001، صفحة 365)

ويُعرف التنمر، من منظور علم النفس، بأنه سلوك عدواني منهجي، مهين ومتكرر، غالبًا ما يصدر عن أطفال يفتقرون إلى مهارات التنظيم الذاتي والتحكم في الدوافع، ويعكس مستوى متدنٍ من الوعي الأخلاقي أو النضج الاجتماعي، وغالبًا ما يُمارس ضد ضحية لا تملك القدرة على المواجهة أو الدفاع عن الذات. (شيرين، 2021، صفحة 301)

كما يُعد التنمر مجموعة من الأنماط السلوكية العدوانية المتعمدة، التي تنبع من رغبة في السيطرة أو الإيذاء، ويمارسها طفل أو جماعة من الأطفال ضد طفل آخر في موقع ضعف تشمل هذه السلوكيات: الاعتداء الجسدي، التهديدات النفسية، الإغاظاة المستمرة، الإقصاء الاجتماعي، والعزل المتعمد، وتتميز بالتكرار المقصود، مما يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي لدى الطفل الضحية. (مراد علي، سمير، و مصطفى، 2020، صفحة 24)

ويُعرف أيضًا بأنه نمط عنيف مزمن، يُمارس ضد الطفل من قِبَل أقرانه ضمن بيئة اجتماعية تربوية يأخذ أشكالًا متعددة مثل العنف اللفظي، الجسدي، أو الرمزي، ما يُنتج بيئة غير آمنة نفسيًا، ويهدد بناء الطفل النفسي والاجتماعي، مسببًا له اضطرابات انفعالية ومعرفية تعيق نموه الطبيعي. (الحديبي، نُهلة، و جابر، 2024، صفحة 130)

يُعتبر التنمر شكلاً من أشكال السلوك العدواني المزمن، يُمارَس من خلال سلوك مباشر (كالعدوان اللفظي أو البدني)، أو غير مباشر (مثل النبذ الاجتماعي ونشر الإشاعات)، ويُعد التنمر غير المباشر خطيرًا نظرًا لكونه أكثر خفاءً وأقل قابلية للكشف، لكنه يُسبب الأذى النفسي ذاته، وربما أكثر من التنمر الظاهر. (شيرين، 2021، صفحة 301)

يُعد التنمر من أبرز السلوكيات العدوانية غير التكوينية التي تظهر لدى الأطفال، خاصة في البيئة المدرسية، ويتميز بكونه سلوكًا مقصودًا ومتكررًا، يهدف إلى فرض السيطرة والهيمنة النفسية أو الجسدية من قبل الطفل المتنمر على طفل آخر يُعد أضعف أو أقل قدرة على المواجهة. في هذا السياق، قد يستخدم الطفل المتنمر أدوات متعددة للهيمنة، مثل القوة البدنية (الضرب، الدفع، التخويف)، أو التحكم الاجتماعي عبر نشر الشائعات، التهديد، أو كشف معلومات محرّجة عن الضحية.

يُعد هذا النمط السلوكي انعكاسًا لاضطراب في الضبط الانفعالي والمهارات الاجتماعية، حيث يُظهر المتنمر ضعفًا في التعاطف الاجتماعي وانحرافًا في أساليب التواصل التوكيدي، ويعاني في الغالب من مشكلات في التقدير الذاتي أو قد يُعاني من نمو نمطي للهوية يُعزز العنف كوسيلة إثبات للذات.

أما على الضفة الأخرى، فإن الطفل المعرض للتنمر غالبًا ما يعاني من قلق اجتماعي مزمن، واضطرابات في الارتباط الآمن، وقد يُطور مع الوقت أعراضًا نفسية تشمل الانسحاب الاجتماعي، انخفاض تقدير الذات، أعراض الاكتئاب، وحتى التفكير السلبي حول الذات والآخرين. ومن هنا، يظهر أثر التنمر كأزمة نفسية مزدوجة تؤثر سلبًا على المتنمر والضحية معًا، وتُهدد النمو النفسي السوي لكليهما. (شيرين، 2021، صفحة 301)

ويرى الطالب الباحث التنمر بأنه سلوك عدواني متكرر يصدر عن طفل أو مجموعة أطفال تجاه طفل آخر أضعف، يتجلى في شكل أفعال لفظية، جسدية، أو نفسية تهدف إلى الإيذاء أو فرض السيطرة. ويُقاس هذا السلوك من خلال تكراره، شدته، ومدى تأثيره على الضحية، والتي قد تظهر في صورة القلق، الانسحاب الاجتماعي، ضعف تقدير الذات، أو حتى الميل إلى العنف المضاد. يُعد هذا السلوك مؤشرًا على اضطراب في النمو النفسي والاجتماعي لكل من الطفل المتنمر والمتنمر عليه، مما يجعله محل اهتمام الباحثين والممارسين في ميدان الصحة النفسية.

1-4-1-2- المشكلات النفسية الناتجة عن التنمر لدى الطفل:

تعد المشكلات الناتجة عن سلوك التنمر من أكثر المشكلات تأثيراً على الصحة النفسية للطفل، حيث يؤثر التنمر على تقدير الفرد لذاته وتكوين صورة إيجابية عن نفسه، ونتيجة للصورة السلبية التي تكونت لدى الفرد

عن ذاته، يشعر الفرد بالقلق والاكتئاب ويفضل الانسحاب من المواقف الاجتماعية ومفضلاً للعزلة، ولذلك نجد أن أكثر من تعرض للتنمر المدرسي يفضلون عدم الذهاب إلى المدرسة خوفاً من وقعهم مرة ثانية كضحايا للتنمر، مما قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على استكمال المراحل التعليمية.

1-4-1-2-1- الاضطرابات النفسية والتقدير الذاتي:

يُعد التنمر محفزاً لظهور اضطرابات انفعالية مزمنة لدى الأطفال مثل القلق المعمم، الاكتئاب التفاعلي، واضطراب الهوية الذاتية. يؤثر سلباً على مفهوم الذات (Self-Concept) وتقدير الذات (Self-Esteem)، حيث يطور الطفل ضحية التنمر تمثيلات معرفية سلبية عن ذاته، ما يجعله عرضة لانخفاض فاعليته الذاتية (Self-Efficacy)، وفقدان الشعور بالكفاءة النفسية. (العربي السيد، 2021، صفحة 323)

1-4-1-2-2- الاغتراب الاجتماعي والتكيف المختل:

ينتج عن التعرض المتكرر لسلوكيات التنمر اضطراب في المهارات الاجتماعية (Social Skills Deficit)، مما يُفضي إلى انسحاب اجتماعي مزمن، واغتراب عن الجماعة (Social Alienation). كما يطور الطفل أنماطاً دفاعية غير تكيفية مثل التجنب والانغلاق، ويتراجع في القدرة على بناء علاقات قائمة على الأمان العاطفي والثقة المتبادلة، مما يهدد نموه الاجتماعي السوي. (العربي السيد، 2021، صفحة 323)

1-4-1-2-3- الاضطرابات الجسدية النفسية (Psychosomatic):

تنعكس خبرة التنمر على البُعد الجسدي في شكل اضطرابات سيكوسوماتية مثل الأرق، التشنجات المعوية، واضطرابات التنفس. التوتر المزمن يفعّل الجهاز العصبي الذاتي (Autonomic Nervous System) بشكل مفرط، ما يؤدي إلى خلل في التوازن الفيزيولوجي، ويزيد من القابلية للإصابة بأمراض مزمنة نتيجة لتثبيط الجهاز المناعي. (صبري عبد السلام، 2025، صفحة 282)

1-4-1-2-4- العزوف الأكاديمي وتثبيط الدافعية:

يتسبب التنمر في تفكك البنية الدافعية للتعلم، حيث يعاني الطفل من التثبيط الأكاديمي (Academic Inhibition) وفقدان الانخراط المدرسي (School Disengagement) الخوف المستمر يفعّل

استجابة "الفرار أو القتال" (Fight or Flight)، ما يؤدي إلى العزوف عن المدرسة وتراجع في الأداء المعرفي والانتباه، نتيجة التنشيط المزمّن محور الضغط النفسي العصب (HPA Axis) (العربي السيد، 2021، صفحة 323).

1-4-1-3- خصائص الأطفال المعرضين للتنمر والمتنمرين:

يتسم الأطفال المعرضون للتنمر بعدد من الخصائص النفسية والجسدية والاجتماعية التي تسهم في جعلهم أكثر عرضة للاستهداف من بين هذه الخصائص، وجود إعاقات جسدية أو أمراض مزمنة تؤثر على سلامة الجسم، مما يضعهم في موقف ضعف اجتماعي، كما يُلاحظ انخفاض في الصحة النفسية، يتمثل في الشعور بالتعاسة، وضعف تقدير الذات، والافتقار إلى الثقة بالنفس، ويعاني هؤلاء الأطفال من ضعف في التكيف الاجتماعي، حيث تظهر عليهم مشاعر العزلة والانطواء، إضافة إلى قصور في المهارات الاجتماعية والعلاقات مع الأقران، كما قد يعانون من اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، والتي تزيد من هشاشتهم النفسية ويُعد التغيب المتكرر عن المدرسة من المؤشرات الدالة على معاناتهم، كما يُلاحظ عليهم ميول للانسحاب والصمت، وهي سلوكيات تشير إلى تعرضهم المستمر للضغط أو الإيذاء. (Guadalupe , Yueyan , & Jaana , 2011, p. 173)

تشير الدراسات النفسية إلى أن الأطفال المتنمرين غالبًا ما يتسمون بخصائص شخصية وسلوكية مميزة ترتبط بالرغبة في السيطرة والتفوق الاجتماعي منها: (الهاجري، 2022، الصفحات 301-302) أوضح Math & Stewin (2001) أن السمة الأبرز لدى هؤلاء الأطفال هي القوة، إذ يسعون جاهدين إلى فرض سيطرتهم على الآخرين، وتُعد الرغبة في الظهور بمظهر القوي والمهيمن من الخصائص المركزية التي تميز سلوكهم العدواني (الهاجري، 2022، الصفحات 301-302).

من جهة أخرى، يؤكد Wardenn & McKinnon (2012) أن المتنمرين يفتقرون إلى القدرة على إدراك العواقب الانفعالية لسلوكهم تجاه الآخرين، ويُظهرون ضعفًا في التعاطف مع مشاعر الضحايا. كما يتميزون بأنماط سلوكية عدوانية وماندفة، وحاجة قوية للهيمنة وإخضاع الآخرين، الأمر الذي يُشعرهم بالمتعة لكونهم في موقع السيطرة. ويُلاحظ أن لديهم قدرة منخفضة على ضبط الانفعالي، ويشعرون بالرضا عند

إلحاق الأذى بالآخرين، إذ غالبًا ما يستهدفون أطفالًا أضعف منهم لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم (الهاجري، 2022، الصفحات 301-302)

أما Austin & Jordan (2012)، فقد بيّنا أن المتنمرين يعانون من انخفاض في التقمص الانفعالي، وهو ما يُضعف قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين، ويجعلهم أكثر ميلاً للعدوان والهيمنة. وتظهر عليهم سلوكيات تنم عن رغبة واضحة في فرض السيطرة، حيث يختارون ضحاياهم بعناية بناءً على ضعفهم وعدم قدرتهم على المواجهة، ما يعزز لديهم الإحساس بالتفوق والقوة (الهاجري، 2022، الصفحات 301-302)

ويضيف Wong (2012) أن من الخصائص البارزة للمتنمرين ميلهم الواضح لاستخدام العنف والغضب والانتقام كأدوات للسيطرة، كما يظهر عليهم ضعف في الانضباط الذاتي، وانخراط في أفعال وسواسية متكررة. هذه الأنماط تشير إلى اضطرابات انفعالية وسلوكية تعكس صعوبات في التنظيم الداخلي، وتُسهّم في تعزيز السلوك التنمري (الهاجري، 2022، الصفحات 301-302)

ومن خصائص الطفل المتنمّر أيضا نجد:

الخصائص الجسدية:

يتمتع الطفل المتنمّر غالبًا بقوة جسدية تفوق أقرانه، ويستخدم هذه القوة كوسيلة للسيطرة أو الإيذاء. يميل إلى السلوك العدواني المتعمد، ويستمتع بتوبيخ الآخرين أو إخضاعهم، ويتمادى في سلوكه عند ملاحظة انزعاج الضحية.

الخصائص النفسية:

يظهر قليلاً من التعاطف مع الضحايا. يتسم بـ الغرور والرغبة في فرض السيطرة. الاستمرار في سلوك التنمر يؤدي به إلى فقدان تدريجي لتقدير الذات على المدى الطويل، خاصة مع تكرار السلوك وتطوره.

الخصائص الاجتماعية:

غالبًا ما يكون محاطًا برفاق سلبين أو متنمرين آخرين، لا يبدؤون السلوك العدواني لكنهم يدعمونه ويشجعونه.

هذا الدعم الاجتماعي يعزز شعوره بالقوة ويكرس يتأثر تقدير الذات لدى الطفل بعدة عوامل نفسية واجتماعية تتفاعل في تشكيل إدراكه لذاته وشعوره الداخلي بالقيمة. تُعد الأسرة العامل الأساسي في هذا التكوين، حيث تؤثر أساليب التنشئة والتفاعل العاطفي بين الوالدين والطفل في بناء صورة إيجابية أو سلبية عن الذات. كما تلعب البيئة المدرسية دورًا محوريًا، من خلال ما يعيشه الطفل من تجارب نجاح أو فشل، وطبيعة علاقاته مع المعلمين والزملاء، والتي تعزز أو تُضعف من ثقته بنفسه. وتُسهم العوامل الجسمية، كالإعاقات أو السمات الجسدية المختلفة، في التأثير على شعوره بالكفاءة الاجتماعية والانتماء. إضافة إلى ذلك، تؤثر المعايير الثقافية والدور الاجتماعي المنوط بالطفل في إدراكه لمكانته داخل الجماعة، مما ينعكس على استقراره النفسي وتقديره لذاته. لتجارب نفسية مؤلمة كتعلّم العجز والانطواء أما المتفرجون، فيمثلون عاملاً مفصلياً في استمرارية السلوك التنمري أو وقفه، إذ يتأرجح موقفهم بين الدعم الضمني والصمت، أو التدخل الإيجابي، في ظل صراع نفسي داخلي بين الخوف والتعاطف.

1-4-1-4- أشكال التمر لدى الطفل:

يُعد التمر ظاهرة متعددة الأبعاد والسلوكيات، تتخذ أنماطاً متنوعة تختلف في طبيعتها وطرق تعبيرها، لكنها جميعاً تشترك في كونها أفعالاً عدوانية متكررة تهدف إلى إلحاق الأذى النفسي أو الجسدي بالضحية. ومن منظور علم النفس التنموي، فإن هذه الأنماط ترتبط بخلل في المهارات الاجتماعية والانفعالية لدى الطفل المتتمر، وتؤثر بعمق في النمو النفسي والاجتماعي للضحية. و من اشكال التمر لدى طفل نجد: (نايفة و الصرايرة ، 2009، صفحة 39)

1-4-1-4-1- التمر النفسي (Psychological Bullying):

يتجلى في سلوكيات مقصودة تهدف إلى زعزعة الأمان النفسي لدى الطفل، مثل نشر الشائعات، الإقصاء الاجتماعي، الابتزاز العاطفي، والترهيب الرمزي. تؤدي هذه الممارسات إلى تفكك البنية المعرفية للضحية، وظهور اضطرابات في صورة الذات (Distorted Self-Image)، مما يُعمق مشاعر القلق والرفض والانفصال الاجتماعي.

يأخذ شكلاً عدوانياً لغوياً يتمثل في السخرية، الإغاظاة، الألفاظ المحطّمة للهوية، والتهديد المتكرر. تُسبب هذه الأفعال استجابات انفعالية سلبية مثل الشعور بالخزي (Shame) والمهانة (Humiliation)، وتؤدي إلى انخفاض في التنظيم الانفعالي وارتفاع مستويات الحساسية الاجتماعية.

1-4-1-2- التمر الجسدي (Physical Bullying):

يتضمن السلوكيات العدوانية الجسدية كالدفْع، الركل، الضرب، السرقة، وتخريب الممتلكات، بما في ذلك المزاح القسري (Coercive Play). يُعد هذا النوع الأكثر وضوحًا، ويرتبط بارتفاع معدلات اضطرابات السلوك (Conduct Disorders)، ويؤدي إلى مشكلات سيكوسوماتية لدى الضحية.

1-4-1-3- التمر الاجتماعي (Social Relational Bullying):

يتجسد في الأفعال التي تهدف إلى تدمير العلاقات الاجتماعية للضحية كالإقصاء، الحرمان من الأنشطة، ونشر الشكوك حول قبول الطفل ضمن جماعة الأقران. يخلق هذا النمط شعورًا بالرفض المزمن (Chronic Rejection) ويعزز العزلة النفسية والاجتماعية، ما يؤثر على تطور مهارات التفاعل الاجتماعي.

1-4-1-4- التمر الإلكتروني (Cyberbullying):

يُمارس عبر الوسائط الرقمية، مثل الرسائل العدائية، التشهير، الإقصاء عبر المنصات، ويُعتبر من أخطر أشكال التنمر بسبب استمراره وانتشاره السريع. يُسبب للضحية اضطرابات في الهوية الرقمية (Digital Identity Disruption)، ويؤدي إلى اضطرابات القلق والاكتئاب، وفقدان الشعور بالخصوصية النفسية.

1-4-1-5- التمر الجنسي (Sexual Bullying):

يعرف التنمر الجنسي بأنه نوع من أنواع الإيذاء، ويحدث جسدياً، ولفظياً، واجتماعياً، ويشمل التلميحات برسائل غير مرغوب فيها، والمضايقة الجنسية بالكلمات، وسلوكيات الاحتكاك بدنياً، مثل إجبار تلميذ ما على الانخراط في السلوكيات الجنسية، ويتمثل في استخدام أسماء جنسية، أو كلمات خادشة للحياء، أو لمس أعضاء بطرق غير لائقة، ويشمل النكات والصور والشائعات الجنسية، أو تهديد وإجبار شخص ما على الانخراط في سلوكيات جنسية، وكذلك الاحتكاك البدني. (شحاته، 2021، صفحة 74)

1-4-1-5- مكونات عملية التنمر:

تُعدّ عملية التنمر دينامية نفسية-اجتماعية معقدة تُمارَس في البيئة المدرسية، وتتضمن تفاعلاً مُمهَجًا بين ثلاثة أنماط من الأفراد: المتنمّر (المعتدي)، الضحية (المعتدى عليه)، والمتفرجون (الشهود السليبيون أو المحايدون). وتُظهر هذه الفئات مكونات التفاعل السلوكي في التنمر من منظور علم النفس الاجتماعي وتطور الذات لدى الطفل فيما يلي: . (باسم و علي محمود، 2022، الصفحات 386-387)

1-4-1-5-1- المتنمّرون (Bullies):

هم الأطفال الذين يُظهرون سلوكيات عدوانية بشكل متكرر ومقصود تجاه الآخرين. يُعاني المتنمر غالبًا من اختلال في التنظيم الانفعالي (Emotional Dysregulation) وتدنٍ في مهارات التعاطف (Low Empathy)، كما قد يكون سلوكه ناتجًا عن رغبة في السيطرة والتفوق القسري، أو تعويض نقص داخلي في الشعور بالكفاءة الذاتية (Self-Efficacy).

1-4-1-5-2- الضحايا (Victims):

الضحية هو الطفل الذي يتلقى الإيذاء النفسي أو الجسدي بصورة متكررة، دون قدرة واضحة على الدفاع عن الذات غالبًا ما يعاني هذا الطفل من ضعف في التوكيدية (Low Assertiveness)، وانخفاض في تقدير الذات (Low Self-Esteem)، مما يجعله أكثر عرضة للتجارب المؤلمة كالشعور بالعجز المكتسب (Learned Helplessness)، والانعزال الاجتماعي.

1-4-1-5-3- المتفرجون (Bystanders):

هم الأطفال الذين يشهدون موقف التنمر دون أن يكونوا طرفًا مباشرًا فيه. يشكل المتفرجون عنصرًا حساسًا في دينامية التنمر، إذ يمكنهم تعزيز سلوك المتنمر عبر الدعم الضمني أو الصمت، أو الحدّ منه عبر التدخل الإيجابي. وقد تتولد لديهم مشاعر الصراع الداخلي (Cognitive Dissonance) بين الخوف من التحول إلى ضحية وبين الرغبة في الدفاع عن الآخر، مما قد يؤدي إلى السلبية الاجتماعية أو الحياد المرهق نفسيًا.

1-4-1- الأمن النفسي لدى الطفل:

يُعتبر الأمن النفسي أحد الشروط الأساسية لتحقيق التوازن النفسي والانفعالي للطفل، إذ يشير إلى الشعور الداخلي بالطمأنينة، والثقة، والانتماء داخل محيطه الأسري والتربوي. ويُظهر الطفل الذي يحظى بدرجة عالية من الأمن النفسي قدرةً أفضل على التعلم، وبناء العلاقات، والتكيف مع التحديات اليومية. في المقابل، فإن فقدان هذا الأمن قد يؤدي إلى اضطرابات سلوكية وانفعالية مثل الانسحاب، العدوان، أو القلق المستمر. كما أن الأبعاد المتعددة للأمن النفسي - كالأستقرار العاطفي، والدعم الاجتماعي، والتقدير الذاتي - تجعله مؤشراً أساسياً للصحة النفسية العامة لدى الطفل، مما يستدعي فحصه بدقة وتحديد العوامل المؤثرة فيه داخل مختلف السياقات التربوية والاجتماعية.

1-4-1- مفهوم الامن النفسي لدى الطفل:

يُشتق الأمن من الجذر اللغوي "أمن"، ويُقابل الخوف، فهو يعني الاطمئنان، والسكينة، والسلامة من المكروه. (الزاوي، 2011، صفحة 30)

ويشير الشرييني (2003) إلى أن دافع الأمن هو دافع بيولوجي-نفسية يتجه نحو الابتعاد عن مصادر الخطر والتهديد، ويُعدّ صماماً حيويًا للتنفيس الانفعالي والتوازن العاطفي (الشرييني، 2003، صفحة 323).

ومن منظور ماسلو (1970)، فإن الأمن النفسي يقع في المرتبة الثانية من هرم الحاجات الإنسانية، ويشكل أساساً للتنمية النفسية والتكيف السوي، حيث يرتبط بمجموعة من المتغيرات الجوهرية مثل الشعور بالطمأنينة، الاعتمادية، التحرر من الخوف والقلق، والقدرة على إدراك النظام والقانون في المحيط. وبالتالي، فهو ضرورة وجودية تؤثر في بناء الهوية النفسية وتوازن الطفل الانفعالي والمعرفي والاجتماعي.. (Maslow, 1970, p. 72)

يُعد الأمن النفسي في الطفولة حجر الأساس في التكوين النفسي السليم، إذ يؤدي دوراً محورياً في تكوين مفهوم الذات (Self-Concept) والصورة الداخلية للعالم (Internal Working Model) التي يعتمد عليها الطفل في تفاعله مع نفسه والآخرين. ويرى العيسوي (2002) أن شعور الطفل بالأمان لا يقتصر على البعد الشخصي، بل يمتد إلى أبعاد أخرى كالأمن الصحي، والغذائي، والاجتماعي، والاقتصادي، والسياسي،

ويتطلب تحرير الطفل من مشاعر الفزع والتهديد المستمر، مما يسمح له بالتكيف، وإقامة علاقات متناغمة مع البيئة. (العيسوي، 2002، صفحة 407)

في ذات السياق، يُعرّف Fenniman (2010) الأمن النفسي بأنه القدرة على مجابهة المخاطر دون تحديد مباشر بالإيذاء، ما يعزز الشجاعة النفسية (Psychological Courage) في الطفولة. (Fenniman, 2010, p. 35)

ويُضيف Mulyadi (2010) أن الشعور بالأمن يعزز الفعالية الذاتية (Self-Efficacy)، والقدرة على الابتكار والتعبير عن الذات بحرية. (Mulyadi, 2010, p. 73)

أما شقير (2005) فتربط الأمن النفسي بقدرة الطفل على الشعور بالحب والتقبل من الآخرين، مما يعزز الشعور بالانتماء (Sense of Belonging)، وهو ما ينعكس على نموه العاطفي والاستقرار الانفعالي والثقة بالنفس. (شقير، 2005، صفحة 07)

حسب رأي الطالب الباحث هو مستوى شعوره الداخلي بالطمأنينة والانتماء داخل البيئة المدرسية، وانخفاض مشاعر الخوف والقلق الناتجة عن التهديد أو الرفض أو العنف، بما ينعكس على قدرته في التكيف النفسي والاجتماعي، وبناء علاقات إيجابية مع أقرانه، والمشاركة بثقة في الأنشطة الصفية واللاصفية، ويُقاس ذلك من خلال مؤشرات مثل: التقبل الاجتماعي، الاستقرار الانفعالي، الشعور بالحب، والثقة بالنفس.

1-4-1-2- أبعاد الأمن النفسي لدى الطفل:

يمكن تفكيك مفهوم الأمن النفسي إلى ستة أبعاد أساسية تنعكس مباشرة على البناء النفسي للطفل: (باشماخ، 2011، الصفحات 11-12)

تقبّل الذات (Self-Acceptance):

يعبر عن قدرة الطفل على إدراك نفسه بإيجابية، والشعور بقيمة وجوده. يتشكل هذا البعد من خلال التعزيز الإيجابي، والدعم الوالدي، وقبول المجتمع المدرسي.

العلاقات الإيجابية (Positive Relations):

تظهر في قدرة الطفل على إقامة علاقات صحية تقوم على التفاعل الإنساني الآمن، والاحترام المتبادل، مما يعزز الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) والمهارات الاجتماعية.

الاستقلالية (Autonomy):

تتجسد في قدرة الطفل على اتخاذ القرار، تنظيم السلوك، وتكوين معايير الخاصة، وهي خطوة أساسية في بناء الضمير الأخلاقي (Moral Development).

التحكم في البيئة (Environmental Mastery):

يعكس قدرة الطفل على التفاعل مع بيئته، واستغلال الموارد المتاحة، وحل المشكلات اليومية، مما يعزز المرونة النفسية (Psychological Resilience).

الحياة ذات الأهداف (Purpose in Life):

تعني امتلاك الطفل توجهًا نحو المستقبل، ورؤية واضحة لأهدافه، مما يدعم الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) ويدفعه نحو الإنجاز.

النمو الشخصي (Personal Growth):

يتمثل في وعي الطفل بإمكاناته وسعيه المستمر لتطويرها، وهو ما يُعدّ مؤشرًا على النضج النفسي

(Psychological Maturity). (باشماخ، 2011، الصفحات 11-12)

1-4-1-3 خصائص الأمن النفسي للطفل:

يمثل الأمن النفسي محورًا جوهريًا في بناء شخصية الطفل وتوازنه النفسي والاجتماعي. إنه ليس مجرد غياب للتهديد أو الخوف، بل حالة دينامية من الطمأنينة النفسية تنبع من الإحساس بالقبول، والقدرة على التكيف، والاستقرار الداخلي. وتُعد خصائص الأمن النفسي متعددة الأبعاد، تتوزع بين الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية والكمية والإنسانية، ولكل منها تأثير مباشر على نمو الطفل النفسي والعاطفي والاجتماعي (سعد، 1999) أن الأمن النفسي ظاهرة تكاملية تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كمية وإنسانية ويرى

أن من أهم خصائص الأمن النفسي ما يلي: (علي الغامدي، 2016، صفحة 201)

الجدول رقم (2) خصائص الامن النفسي لدى الطفل

الخصائص المعرفية الفلسفية	تشمل قدرة الطفل على ضبط الانفعالات، وتجنب التوتر والكبت، وتوازن الشخصية، ويظهر ذلك في سلوكه الهادئ وثقته بنفسه، وتوافقه مع ذاته والآخرين.
الخصائص الاجتماعية	تتعلق بكيفية إدراك الطفل للتهديدات، وتحليلها عقلياً، وبناء تصورات عقلانية عنها، مما يمكنه من التعامل مع القلق والخوف بوعي وإدراك واقعي.
الخصائص الكمية	تنبع من العلاقات الدافئة مع الأسرة والمجتمع، وتعزز شعور الطفل بالانتماء، والحب غير المشروط، وتُبنى من خلال التنشئة الداعمة والتواصل الإيجابي.
الخصائص الإنسانية	الأمن النفسي يظهر في سلوك الطفل، ويمكن قياسه بمقاييس موضوعية، ويُلاحظ في درجة هدوئه، ثقته بنفسه، واستجاباته للمواقف الضاغطة، مما يسمح بالتدخل المبكر عند الحاجة.
الخصائص النفسية	الأمن النفسي حاجة عالمية وأساسية لكل طفل، بغض النظر عن خلفيته الثقافية أو الاجتماعية، ويُعدّ أساساً لتكوين شخصية متوازنة وناضجة.

من اعداد الطالب الباحث (2025)

انطلاقاً من الجدول هناك تداخل بين الأبعاد النفسية، المعرفية، الاجتماعية، الكمية، والإنسانية لهذا المفهوم. فمن حيث الخصائص النفسية، يتبين أن الأمن النفسي يستند إلى الطاقة الانفعالية الداخلية للطفل، وقدرته على السيطرة الإرادية على اندفاعاته وتوتره، مما يعكس مدى نضجه الانفعالي وتوازنه النفسي، وهو ما تدعمه مفاهيم في علم النفس الإكلينيكي مثل "ضبط الذات" و"المرونة النفسية". أما الخصائص المعرفية الفلسفية، فترتبط بكيفية إدراك الطفل للبيئة من حوله، وتقييمه للخبرات والمواقف من حيث التهديد أو الأمان، حيث تؤثر معارفه وخبراته السابقة في تكوين استجابات عقلانية، وهو ما ينسجم مع الطرح المعرفي السلوكي الذي يُبرز دور التمثلات الذهنية في تعديل السلوك. كما تبين الخصائص الاجتماعية أن نوعية العلاقات التي تربط الطفل بوالديه وأقرانه تمثل عنصراً حاسماً في دعم شعوره بالأمان، خاصة في المراحل المبكرة من النمو، مما يؤكد أهمية التنشئة الاجتماعية الآمنة في بناء الهوية النفسية للطفل. من جهة أخرى، تؤكد الخصائص الكمية أن الأمن النفسي ليس مفهوماً مجرداً، بل يمكن قياسه من خلال سلوكيات الطفل الظاهرة مثل التفاعل الاجتماعي، الأداء الدراسي، ومستوى التوافق النفسي، مما يسمح بالتدخل العلاجي المبكر. وأخيراً، تشير

الخصائص الإنسانية إلى أن الأمن النفسي حاجة أساسية يشترك فيها جميع الأطفال، بصرف النظر عن خلفياتهم الثقافية والاجتماعية، وهو ما يجعله موضوعاً محورياً في ميادين التربية والصحة النفسية، ويؤسس لفهم معمق لحاجات الطفل الجوهرية لضمان نشأته السليمة والمتكاملة.

1-4-1-4- أهمية الأمن النفسي للطفل:

يعد الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال الصحة النفسية ومن أهميته نجد : (علي الغامدي، 2016، صفحة 200)

يساهم الأمن النفسي في نمو الطفل بشكل سليم على المستوى العقلي والانفعالي والاجتماعي، إذ يفتح أمامه فرص الاستكشاف والتعلم بثقة واطمئنان. فالطفل الذي يشعر بالأمان النفسي يكون أكثر قدرة على التوافق مع ذاته ومع محيطه الأسري والمدرسي، مما يقلل من الاضطرابات السلوكية والانفعالية. والأمن النفسي يُعد مطلباً فطرياً وأساسياً لكل طفل، وشرطاً لازماً لتحقيق مراحل النمو النفسي السليم (Maslow, 1970, p. 72).

الأطفال الآمنون نفسياً يصبحون أفراداً أكثر توازناً وانضباطاً، مما يساهم في استقرار الأسرة والمجتمع. الشعور بالأمان الداخلي يُجَنِّب الطفل مشاعر الإحباط ويُكسبه مرونة نفسية تساعد على مواجهة التحديات اليومية بثبات (Fenniman, 2010, p. 35).

الأمن النفسي يُساعد الطفل على بناء علاقة وثيقة بالله مبنية على الاطمئنان واليقين بنصره، وهو أساس تكوين الشخصية المؤمنة الواثقة (علي الغامدي، 2016، صفحة 200).

لا يمكن للطفل أن ينتقل إلى مراحل عليا من الحاجات كتتحقيق الذات دون إشباع حاجته للأمن أولاً، حسب نظرية ماسلو.

الأمن النفسي هو أحد أهم سمات الطفل السوي، إذ يُظهر سلوكاً إيجابياً متوازناً، ويكون أقل عرضة للمشكلات النفسية والانفعالية (Mulyadi, 2010, p. 73).

حسب الطالب الباحث يُعد الأمن النفسي من المقومات الأساسية في بناء شخصية الطفل وتوازنه النفسي لما له من دور فعّال في دعم نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي بشكل سليم فالطفل الذي يشعر بالأمان يتمتع

بدرجة أعلى من الثقة بالنفس ويكون أكثر قدرة على الاستكشاف والتعلم دون خوف كما يُظهر توافقًا نفسيًا واجتماعيًا مع محيطه الأسري والمدرسي مما يقلل من احتمالية ظهور الاضطرابات السلوكية والانفعالية ويُعد الأمن النفسي حاجة فطرية لا غنى عنها تُشكل قاعدة أساسية لتدرج الطفل في إشباع حاجاته العليا وفق هرم ماسلو وعلى رأسها تحقيق الذات كما يُكسب الطفل مرونة نفسية تساعد على التكيف مع المواقف اليومية ويُسهّم في تكوين شخصية مستقرة واثقة ومؤمنة قادرة على بناء علاقات صحية ومواجهة التحديات بثبات مما ينعكس إيجابًا على استقرار الأسرة والمجتمع.

1-4-1-5- عواقب فقدان الأمن النفسي على الطفل:

أن فقدان الأمن النفسي عند الإنسان يؤدي إلى الخوف والشك والقلق والاضطراب فيحرم صاحبه من سكون النفس وطمأنيتها وهدوء القلب وراحته فيصبح كثير الهموم والصراعات ويعيش حياة شقاء وتعاسة، كما يؤدي إلى العديد من الآثار المدمرة تشمل إعاقة النمو، والتطوير، والتعلم والتكيف مع التغيير. (مصطفى علي رمضان، 2014، صفحة 09)

يُعد الأمن النفسي أحد الأسس الجوهرية للاستقرار الانفعالي والاجتماعي لدى الطفل، وغيابه يترك آثارًا نفسية وسلوكية عميقة قد تعرقل حياة الفرد وتُصعب عليه التكيف مع ذاته والآخرين. وقد أشار "ماسلو" إلى أربعة عشر مؤشرًا تُعد دالة مباشرة على غياب الأمن النفسي، وهذه المؤشرات لا تُعبّر فقط عن مشاعر عابرة، بل هي أنماط نفسية وسلوكية متكررة تنعكس على جودة الحياة النفسية والاجتماعية للفرد.

أول هذه المؤشرات يتمثل في شعور الفرد بأنه منبوذ، مكروه، أو يعامل بدون مودة، مما يزرع في نفسه الإحساس بعدم القيمة ويُؤسس لحالة من العزلة والانغلاق. ويليه شعور بالغربة عن الحياة والآخرين، وتكوين تصورات مشوهة للعالم باعتباره مكانًا عدائيًا موحشًا، يغلب عليه الصراع، حيث يُنظر إلى الآخرين كمصدر تهديد مستمر، مما يضعف الثقة ويزيد من التوتر والعدائية والانطواء.

كما يُفضي غياب الأمن النفسي إلى مشاعر مزمنة بالخطر والقلق، وعدم الثقة، مع امتلاء النفس بالحسد، الكراهية، والتحايل، وهي خصائص تشكل مناخًا داخليًا غير صحي ومفتقد لأي نوع من أنواع السلام الداخلي. وتتشكل أيضًا ميول عامة نحو التشاؤم، ونفور من مشاعر السعادة أو القبول، مع انغماس في الصراع

النفسي والضغط التي تظهر في شكل اضطرابات نفسجسمية مثل التشنجات، اضطرابات المعدة، الكوابيس، والتذبذب الانفعالي.

من أبرز النتائج أيضًا، ما يسميه ماسلو "الاستبطن القهري"، وهو تأمل ذاتي مرضي يجعل الفرد غارقًا في الإحساس بالذنب والإثم، وقد يؤدي إلى فتور العزيمة وربما إلى ميول انتحارية. كما ينعكس ذلك على صورة الذات فيتولد شعور بالدونية، الضعف، وعدم الكفاءة، ما يدفع نحو سلوكيات تعويضية خطيرة كحب التملك، الطموح المرضي، والاعتماد الزائد على الآخرين، وقد تظهر نزعات ماسوشية (التمتع بالألم والخضوع).

ويختتم ماسلو هذه القائمة بالإشارة إلى وجود حالة دائمة من "العطش للأمان"، مع ظهور ميول عصابية وهروبية، وأعراض ذهانية مثل الهذيان والهوس، وهي مظاهر مرضية خطيرة تضعف التوازن العقلي والانفعالي للفرد (هذيان وهوس). (رامز، 2017، صفحة 394)

1-4-1-6-العوامل المؤثرة في الأمن النفسي لدى الطفل في المجال الرياضي:

وتوجد عوامل عدة تكون مؤثرة في الأمن النفسي في المجال الرياضي وهي: (ناهدة و الياسري، 2012، صفحة 383)

التنشئة الاجتماعية:

تلعب التنشئة الاجتماعية دورًا مركزيًا في تكوين الأمن النفسي لدى الطفل، فأساليب التربية داخل الأسرة أو المدرسة، سواء كانت قائمة على التسامح والديمقراطية أو التسلط والرفض، تترك آثارًا مباشرة على إحساس الطفل بالأمان في البيئة الرياضية. فكلما تلقى الطفل الحب والقبول من المدرب أو أفراد الفريق، زادت ثقته بنفسه وشعر بالأمان داخل الوسط الرياضي. أما التربية القائمة على الإقصاء أو النقد السلبي، فتؤدي إلى الانسحاب أو الشعور بالقلق وفقدان الرغبة في المشاركة.

العوامل البيئية:

البيئة التي ينخرط فيها الطفل يوميًا كالملاعب، غرفة الملابس، أو محيط الفريق تُكوّن له خبرات وانطباعات مباشرة تؤثر على شعوره بالأمان. إذا كانت البيئة الرياضية مشجعة، منظمة، وخالية من التهديد أو السخرية، فإن

الطفل يشعر بالطمأنينة والانتماء، مما يحفز على الأداء الأفضل. أما البيئة المشحونة أو غير الداعمة، فتخلق خوفاً داخلياً يعوق التفاعل والنمو النفسي السليم.

العوامل الجسمية والصحية:

الصحة البدنية والرضا عن الجسد من المحددات المهمة لشعور الطفل الرياضي بالأمن النفسي. إذ أن الطفل الذي يتقبل جسده ويشعر بقوته البدنية يجد راحة وثقة في ممارسة الرياضة. أما الذي يعاني من أمراض مزمنة، إعاقات، أو يواجه تنمراً بسبب بنيته، فقد يشعر بالخجل أو النقص مما يضعف شعوره بالأمان داخل الفريق أو أثناء المنافسة.

العوامل الاقتصادية:

الطفل القادم من أسرة تعاني من ضعف الدخل قد يشعر بالحرج مقارنة بزملائه، خاصة إذا تعذر عليه اقتناء مستلزمات رياضية أو دفع تكاليف الاشتراك. هذا الشعور بالعجز الاقتصادي يُنتج قلقاً داخلياً يمكن أن ينعكس في انخفاض الدافعية، أو الإحساس بالدونية، مما يُقوّض الأمن النفسي لديه ويؤثر سلباً على مشاركته الرياضية (ناهدة و الياسري، 2012، صفحة 383).

1-4-4- تقدير الذات لدى الطفل:

يمثل تقدير الذات أحد اللبّات الجوهرية في بناء الشخصية السوية للطفل، إذ يعكس الصورة الذهنية التي يحملها عن نفسه، وقيّمته في نظر ذاته. وتقدير الذات لا يُولد مع الطفل وإنما يتشكل تدريجياً من خلال التفاعل مع البيئة، لا سيما عبر نظرة الأهل والمعلمين، وتجارب النجاح والفشل التي يمر بها. إن الأطفال ذوي التقدير الذاتي المرتفع غالباً ما يُظهرون قدرة أكبر على مواجهة الضغوط، والمشاركة الاجتماعية، والتعبير عن ذواتهم بثقة. بينما يؤدي ضعف تقدير الذات إلى مشاعر الدونية، والخجل، والتردد، مما يعوق اندماج الطفل في محيطه التربوي والاجتماعي. ومن هنا، تبرز أهمية تناول هذا المفهوم وتحليل آلياته وديناميات تطوره في مراحل الطفولة المبكرة.

1-4-4-1- مفهوم تقدير الذات لدى:

يُعد تقدير الذات (Self-Esteem) أحد المفاهيم الجوهرية في علم نفس النمو، ويُقصد به القيم والتصورات التي يحملها الطفل عن نفسه، والتي تبدأ بالتشكل منذ المراحل المبكرة من الطفولة. ويفترض أن يبدأ طفل الروضة، في هذا السياق، بتمييز ما يُعد ذا قيمة بالنسبة له، وتصنيف تلك القيم وفق أولويات ذاتية، ثم بناء أهدافه استنادًا إليها. هذه العملية التحفيزية تُكسب الطفل دافعًا داخليًا لتشكيل أهداف ذات مغزى، قد توجهه نحو مسارات جديدة في حياته لم يكن يتوقعها من قبل، ما يؤدي إلى إعادة تشكيل إدراكه للحياة ورؤيته لها بشكل أوسع وأكثر عمقًا. (فورتين، 2009، صفحة 116)

وتُعزى جذور هذا التكوين السلبي للذات إلى جملة من الأسباب التربوية والاجتماعية، من أبرزها: الحماية الزائدة من الوالدين أو القائمين على تربية الطفل. السيطرة المفرطة وغياب حرية القرار والاستقلالية.

الإهمال العاطفي أو الجسدي، وما يترتب عليه من مشاعر بالنبذ أو عدم الأهمية.

تعرض الطفل لخبرات حياتية سلبية أو صدمات نفسية في سن مبكرة (دخان، 2011، صفحة 20)

من المنظور السيكولوجي الفلسفي، يشير ويليام جيمس إلى أن تقدير الذات هو محصلة نسبة بين النجاحات والإخفاقات في المجالات التي يعتبرها الفرد ذات أهمية قصوى. بمعنى آخر، تقدير الذات = النجاحات ÷ الطموحات أو الادعاءات. ووفقًا لهذا النموذج، فإن الأفراد يختارون مجالات معينة يطمحون إلى التميز فيها، ويرتبط تقديرهم لذاتهم بمدى نجاحهم أو فشلهم فيها. فإذا كانت نسبة النجاح مرتفعة، ينشأ شعور بالرضا والاعتزاز، أما إذا كانت منخفضة، فقد تترتب عنها مشاعر الخزي أو الإحباط (Ayumi, Mizuho ، و Chikako، 2012)

و حسب الطالب الباحث يُعد تقدير الذات من الركائز الأساسية في النمو النفسي للطفل، إذ يعكس نظرتة إلى نفسه وشعوره بالكفاءة والاستحقاق، ويتشكل منذ الطفولة المبكرة بتأثير العلاقات الأسرية والمدرسية. يتعزز تقدير الذات من خلال الدعم والتقبل، ويتراجع في ظل الإهمال أو النقد، كما يرتبط بمدى نجاح الطفل مقارنة

بطموحاته. ويُسهّم التقدير الإيجابي للذات في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي، مما يؤكد أهمية البيئة الداعمة في تنميته.

1-4-4-2-أنواع تقدير الذات لدى الطفل:

بحسب روزنبرج، يُعبّر تقدير الذات عن الاتجاهات العامة، السلبية أو الإيجابية، التي يحملها الطفل نحو ذاته. ويتخذ هذا المفهوم ثلاث صور رئيسة وفق نظرية التكوين: . (عبد العال، 2018، صفحة 135)

تقدير الذات المستمر: تقييم الطفل العام لنفسه في مختلف المواقف.

تقدير الذات الموقفى: إدراك الطفل لقيّمته في موقف محدد.

تقدير الذات المجتمعي: نابع من نظرة الطفل لنفسه وفق تصورات المجتمع المحيط.

يُقسم تقدير الذات كذلك إلى نوعين:

تقدير ذات مرتفع (إيجابي): حيث يشعر الطفل بالكفاءة، التقبل، واحترام الذات.

تقدير ذات منخفض (سلي): يتصف بنقد الذات، التردد، والشعور بالدونية

1-4-4-3-مكونات تقدير الذات لدى الطفل:

يُعد تقدير الذات من الركائز الأساسية لنمو الطفل النفسي والاجتماعي، ويتكون من ثلاث عناصر مترابطة تعكس مدى شعوره بالقيمة والثقة والرضا عن ذاته. وتشمل هذه المكونات: (عويش الزبني، 2023، صفحة

(31)

حب الذات: يعتبر حب الذات أحد أهم مكونات تقدير الذات، لأنه يمثل القبول الداخلي للذات كما هي، بعيوبها ونقاط ضعفها، دون الشعور بالدونية أو الرفض. فالطفل الذي يحب نفسه يمتلك قدرة أكبر على الصمود أمام التحديات النفسية والاجتماعية، ويكون أقل عرضة للاكتئاب أو الانسحاب. هذا الحب لا يعني الأنانية، بل يعكس شعورًا صحيًا بالاستحقاق والتقدير، مما يمنحه دعمًا داخليًا يحميه من التأثير الزائد بالانتقادات أو الفشل.

النظرة إلى الذات (إدراك الذات): النظرة إلى الذات أو ما يُعرف بإدراك الذات، تمثل الركيزة الثانية لتقدير الذات، وهي تعني الكيفية التي يرى بها الطفل نفسه وقيّم قدراته ومهاراته. قد تكون هذه النظرة إيجابية إن

اعتمدت على إنجازات فعلية وتعزيز مستمر من البيئة، أو سلبية إن نشأت من مقارنات مستمرة بالآخرين أو تجارب فشل متكررة. هذا التقييم الذاتي يشكل الأساس الذي يبني عليه الطفل طموحاته وتوقعاته من نفسه، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر على سلوكه وتفاعله مع المحيط.

الثقة في الذات: الثقة بالنفس تمثل الركيزة الثالثة، وهي تعكس إيمان الطفل بقدرته على التصرف واتخاذ القرارات والتفاعل مع المواقف المختلفة بشكل مناسب. إنها مرتبطة بالسلوكيات اليومية، وتُظهر مدى استعداد الطفل لتحمل المسؤولية والمبادرة، دون خوف مفرط من الفشل أو الرفض. عندما يثق الطفل بنفسه، يصبح أكثر جرأة على خوض تجارب جديدة، وأكثر قدرة على التعلم من الأخطاء دون أن يشعر بالهزيمة.

1-4-4-4- نمو تقدير الذات لدى الطفل:

يتطلب تقدير الذات قدرة عقلية ونضجًا معرفيًا يُمكن الطفل من إصدار حكم على نفسه بشكل موضوعي، وهو ما لا يتوفر في السنوات الأولى من الطفولة. ففي المراحل المبكرة، يكون الطفل متمركزًا حول ذاته (Egocentric)، أي يرى العالم من منظوره فقط، وغير قادر بعد على إصدار أحكام نقدية تجاه ذاته.

المرحلة العمرية الحرجة:

يؤكد الباحث Duclos دوكلواست حالة الحديث عن تقدير ذات حقيقي قبل سن السابعة أو الثامنة، وهو ما دعمته دراسات Harter (هارتر) التي أظهرت أن الطفل بحاجة إلى التفكير العقلاني كي يطور تقديره لذاته. كما بينت نظرية Piaget بياجيه أن الطفل يبدأ بالوصول إلى هذا المستوى من التفكير في سن الثامنة تقريبًا، حيث ينتقل من التفكير التمركزي إلى التفكير المنطقي والنقدي.

أهمية البيئة الاجتماعية:

رغم أن تقدير الذات الحقيقي لا يتبلور إلا بعد سن السابعة، إلا أن سلوك الراشدين واتجاهاتهم نحو الطفل تلعب دورًا كبيرًا في التمهيد لنمو هذا التقدير. فالكلمات المشجعة، والتعزيزات الإيجابية، والدعم العاطفي تساعد الطفل على بناء صورة ذهنية إيجابية عن نفسه.

مرحلة التقييم الذاتي:

عند بلوغ الطفل سن الثامنة، يصبح قادرًا على استرجاع التجارب الإيجابية السابقة ودمجها ضمن نظرة شاملة عن ذاته. كما تبدأ عملية التقييم الذاتي في التوسع لتشمل قدراته في مجالات مختلفة (كالمدرسة، اللعب، العلاقات الاجتماعية)، ويصبح الطفل قادرًا على مقارنة نفسه بالآخرين بناءً على معايير شخصية أو معايير يقدمها أشخاص مهمون في حياته، مثل الأهل والمعلمين. (فهار، 2010، صفحة 124)

1-4-4-5- أهمية تقدير الذات:

- تأتي أهمية تقدير الذات من كونه مفهوماً رئيسياً وملازماً للطريقة التي تعالج بها الأحداث في حياتنا وكيف نشعر بأنفسنا عبر الوقت.

- يزخر التراث السيكولوجي بالعديد من الآراء والدراسات التي توصلت إلى الربط بين تقدير الذات ومظاهر الصحة النفسية.

- يؤدي إرتفاع تقدير الذات إلى تحقيق التوافق الجيد والضبط الداخلي.

- يشير " بلات " عام (1995) في نظيره أن التمثلات السلبية أو الإيجابية للذات والآخرين المعتنقة بواسطة الأفراد والتي تتكون في النمو المبكر، إنما هي أساساً كنتيجة لعلاقات معينة بين الوالدين والطفل، مما يؤثر على تقديره لذاته

- إن الأشخاص الذي يفتقدون تقدير الذات لا يشعرون بالرضا قط عن أنفسهم مهما أنجزوا من أعمال في حياتهم، في حين قد تبدو عليهم السعادة بالحصول على بعض المنح المادية، مما يؤكد على أهمية وجود تقدير الذات لدى الأفراد.

- يؤدي تقدير الذات بالأشخاص إلى الاعتداد بالذات والعمل على تغيير الأشياء وعدم الخضوع وتقبل الأمور على علتها. (عبد المحسن، 2020، صفحة 259)

- حسب رأي الباحث تظهر أهمية تقدير الذات لدى الطفل في كونه الأساس الذي يُبنى عليه شعوره بالثقة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع محيطه الأسري والمدرسي، فهو يُساعد الطفل على الإيمان بقيمته الشخصية، ويمنحه دافعًا داخليًا للمبادرة والتعلم دون خوف من الفشل، كما يُسهم في تعزيز استقلالته، فيشعر بالقدرة

على اتخاذ القرارات البسيطة المناسبة لعمره، والتعبير عن رأيه بجرية، مما يُؤهله لبناء علاقات اجتماعية صحية ويقلل من احتمالية تعرضه للانسحاب أو التبعية المفرطة للآخرين.

1-4-4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الطفل:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي: (عكاشة، 1998، صفحة 18)

- العمر والجنس:

- أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إنَّ هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته، و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

- عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح وال فشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب... الخ.

التأثيرات الأسرية: تلعب الأسرة دوراً محورياً في بناء تقدير الذات عند الطفل. فطريقة تعامل الوالدين مع الطفل، واتجاهاتها نحوه، تؤثر بشكل مباشر في صورته عن نفسه. كما تؤثر العلاقات مع الإخوة، والأجواء الأسرية العامة، في تكوين مشاعر القبول أو الرفض، النجاح أو الفشل، مما يسهم في تعزيز أو إضعاف مفهوم الذات.

التأثيرات الجسمية: تُعد صورة الجسد أحد العناصر المهمة في تكوين تقدير الذات، خاصة عند وجود عيوب جسدية أو إعاقات. فالأطفال الذين يعانون من مشكلات جسمية قد يشعرون بالنقص أو الدونية، ما لم يتلقوا دعماً نفسياً ومجتمعياً يساعدهم على تقبل أنفسهم وتجاوز هذه العوائق.

الخبرات المدرسية: تلعب المدرسة دوراً رئيسياً في تكوين مفهوم الطفل عن نفسه. فالتعرض المتكرر للفشل قد يؤدي إلى شعور الطفل بعدم الكفاءة وفقدان الثقة، بينما النجاح والتحصيل الجيد يعززان صورة إيجابية عن الذات. المعلمون، ونظام التقييم، وطبيعة التفاعل مع الزملاء، كلها تترك بصماتها على شعور الطفل بقيمته.

المعايير الاجتماعية: تتغير نظرة الفرد لذاته تبعاً للمعايير التي يفرضها المجتمع. وتختلف هذه المعايير بحسب العمر، والجنس، والوضع الاجتماعي. ما يُتوقع من الطفل يختلف عما يُتوقع من المراهق أو البالغ، كما أن الفروق بين الذكور والإناث في الأدوار الاجتماعية قد تؤثر في بناء تقدير الذات.

الدور الاجتماعي: من خلال الأدوار التي يُكلف بها الطفل ضمن أسرته أو مدرسته، يتعلم كيف يرى نفسه. فطريقة تفاعل المحيطين به مع أدائه لهذه الأدوار (كطالب، كأخ، كصديق) تنعكس على إدراكه لذاته. فنجاحه في أداء دوره الاجتماعي يعزز لديه الشعور بالانتماء والقيمة.

التفاعل الاجتماعي: العلاقات الإيجابية والمبنية على الاحترام والتقبل تلعب دوراً كبيراً في دعم تقدير الذات. فعندما يحظى الطفل بعلاقات صحية مع زملائه، وأفراد أسرته، وأساتذته، تتشكل لديه صورة إيجابية عن نفسه، بينما يؤدي التفاعل السلبي أو الإقصائي إلى نتائج عكسية. (دخان، 2011، صفحة 20)

حسب الطالب الباحث يتأثر تقدير الذات لدى الطفل بعدة عوامل نفسية واجتماعية تتفاعل في تشكيل إدراكه لذاته وشعوره الداخلي بالقيمة، تُعد الأسرة العامل الأساسي في هذا التكوين، حيث تؤثر أساليب التنشئة والتفاعل العاطفي بين الوالدين والطفل في بناء صورة إيجابية أو سلبية عن الذات. كما تلعب البيئة المدرسية دوراً محورياً، من خلال ما يعيشه الطفل من تجارب نجاح أو فشل، وطبيعة علاقاته مع المعلمين والزملاء، والتي تعزز أو تُضعف من ثقته بنفسه. وتُسهم العوامل الجسمية، كالإعاقات أو السمات الجسدية المختلفة، في التأثير على شعوره بالكفاءة الاجتماعية والانتماء.

خلاصة:

أن المشكلات النفسية التي يعاني منها الأطفال ليست حالات فردية معزولة، بل هي نتاج تفاعل معقد بين عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وبيئية. فظاهرة التنمر لا تنعكس فقط على سلوك الطفل الظاهر، بل تمتد آثارها إلى بنية شخصيته ونظرته لذاته وللآخرين. كما أن الأمن النفسي يمثل أحد المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها النمو الانفعالي والاجتماعي السليم، إذ أن غيابه يخلق بيئة داخلية غير مستقرة تعيق قدرة الطفل على التكيف ومواجهة ضغوط الحياة.

أما تقدير الذات، فقد برز كعامل محوري يتقاطع مع أغلب مظاهر الصحة النفسية. فكلما كان للطفل تصور إيجابي وواقعي عن نفسه، ازدادت قدرته على التفاعل الإيجابي، والتعلم، وبناء علاقات سليمة. والعكس صحيح، حيث يقود ضعف تقدير الذات إلى الانسحاب، والعزلة، والقلق، والشعور بالفشل. ولعل أهمية هذا الفصل تكمن في تسليط الضوء على الترابط بين هذه المشكلات، وكيف أن كل واحدة منها قد تكون سبباً أو نتيجة للأخرى، ما يحتم النظر إليها ضمن إطار شامل لا يتجزأ.

ويرجع اختيار مشكلات التنمر، والأمن النفسي، وتقدير الذات كمحاور أساسية لم يكن اعتبارياً، بل استند إلى معطيات نظرية وميدانية تؤكد مركزية هذه القضايا في الصحة النفسية للأطفال. فهذه المشكلات تُعد من أكثر الظواهر شيوعاً وتأثيراً في البيئات التربوية، وتترابط فيما بينها ضمن نسق نفسي واجتماعي معقد. فظاهرة التنمر لا تُعد فقط سلوكاً عدوانياً، بل هي مؤشر على اختلالات أعمق في البنية الانفعالية والاجتماعية للطفل، وقد تكون سبباً مباشراً أو نتيجة لمشاكل أخرى كضعف الثقة بالنفس أو غياب الشعور بالأمان.

كما أن الأمن النفسي يشكل الأساس الذي تُبنى عليه القدرات التكيفية والسلوكية للطفل، ويُعد غيابه بوابة لعدد من الاضطرابات النفسية، سواء في مرحلة الطفولة أو في مراحل لاحقة من النمو. أما تقدير الذات، فهو من المؤشرات الجوهرية على الصحة النفسية، ويؤثر بشكل مباشر في الأداء الأكاديمي، والتفاعل الاجتماعي، وتكوين صورة الذات، وكلها عوامل مركزية في تكوين الشخصية المتزنة. ومن هذا المنطلق، فإن دراسة هذه المشكلات الثلاث تمثل مدخلاً ضرورياً لفهم ديناميات الاضطرابات النفسية عند الأطفال، واقتراح تدخلات علمية مناسبة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية.

1-2-1- حدود الدراسة الاستطلاعية.

1-3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية.

1-4-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2-1- الدراسة الأساسية.

2-1-1- منهج الدراسة الأساسية.

2-2-1- حدود الدراسة الأساسية

2-3-1- مجتمع الدراسة.

2-4-1- عينة الدراسة الأساسية.

2-5-1- متغيرات الدراسة

2-6-1- أدوات الدراسة.

2-7-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2-8-1- البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية: البرنامج الرياضي الترويجي باستخدام الألعاب الشعبية

2-9-1- الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

بعد ما تم التطرق إلى الجانب النظري في هذه الدراسة، سيتم في هذا الفصل إعطاء فكرة عن الدراسة الاستطلاعية وأهدافها وإجراءاتها، ثم التطرق إلى الدراسة الأساسية وتوضيح المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة الدراسة ومجالات الدراسة، أدوات الدراسة والمتمثلة في (مقياس السلوك التنمري لمجدي محمد الدسوقي السلوك التنمري / تقدير الذات / الأمن النفسي) وخصائصها السيكومترية، والبرنامج المستخدم ونوع التصميم التجريبي المناسب.

1-الدراسة الاستطلاعية:

1-1-الغرض من الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد الباحث في التعرف

على جوانب الدراسة الميدانية، حيث تساعد على تحقيق جملة من الاهداف نوجزها فيما يلي:

✘ التعرف على مدى فهم واستيعاب المفحوصين لتعليمات المقاييس من فهم المفحوصين لعبارات المقاييس

والسلامة اللغوية لعبارات المقاييس وبدائل الإجابة.

✘ ضبط مجتمع وعينة الدراسة من حيث الحجم والخصائص .

✘ التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق المقاييس .

✘ اجراء التعديلات الممكنة على أدوات الدراسة في حال وجودها لتحقيق أكبر قدر من مصداقية الأدوات.

1-2-مجال الدراسة الاستطلاعية:

1-2-1- المجال الجغرافي (المكاني): تمت الدراسة في ابتدائية 20 أوت 1955 ولاية تيسمسيلت.

1-2-2-المجال البشري: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 25 تلميذا من التلاميذ المتمدرسين بالسنة

الخامسة ابتدائي بابتدائية 20 أوت 1955 من ولاية تيسمسيلت.

1-2-3- المجال الزمني: تمت هذه الدراسة في غضون العام الدراسي 2024-2025. حيث جمعت فيه

المعلومات عن متغيرات الدراسة في كلتا الجانبين النظري والميداني.

1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

فيما يخص هذا المجال فقد كانت العينة مكونة من 25 تلميذ وتلميذة وزعت عليهم مقاييس الدراسة

الثلاث بطريقة عشوائية من التلاميذ المنتميين حيث لم يتم استرجاع سوى 25، وقد تم استبعاد 5 أدوات لأن

أفراد العينة لم يكملوا الإجابات على المقاييس، وبلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية بـ 25 فرد المستخدمة في

الدراسة الاستطلاعية. وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات (الصدق والثبات).

1-4-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراءات الدراسة الاستطلاعية سجلنا النتائج الآتية:

- تم استرجاع 25 استمارة من بين 30 الموزعة، وذلك بعد الغاء بعضها لعدم جدية المفحوصين في الإجابة، أو نقص البيانات المتعلقة بهم.
 - سجلنا استفسار بعض التلاميذ على بعض البنود، والتي تم أخذها بعين الاعتبار لتوضيحها للتلاميذ مرة أخرى.
 - تم التأكد من أن معظم عبارات مقاييس الدراسة واضحة و مناسبة لمستوى التلاميذ.
 - لم نقم بأي تعديلات تخص أدوات الدراسة من حيث التعليمات، والبنود وبدائل الإجابة، وطبقت المقاييس كما هي في صورتها الأصلية.
 - لم نواجه صعوبات في تطبيق أدوات الدراسة، حيث قدمت لنا كل التسهيلات من قبل المدير والأساتذة.
 - تم في الأخير ضبط مجتمع وعينة الدراسة.
 - تم التأكد من صدق وثبات مقاييس الدراسة الثلاث (السلوك التنمري / تقدير الذات / الأمن النفسي).
- 2- الدراسة الأساسية:

1-2- منهج الدراسة الأساسية: استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو المنهج الذي يستخدم التجربة لاختبار الفرضيات والمتغيرات التي يهتم الباحث بدراسة تأثيرها، وقد استخدم الباحث هذا المنهج لدراسة أثر البرنامج الترويجي المقترح باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (التنمر، تقدير الذات، الأمن النفسي) لدى عينة من التلاميذ المنتمرين كما استخدم فيه الباحث ثلاث أدوات هي: (مقياس السلوك التنمري للباحث مجدي الدسوقي - مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) **Cooper Smith Self - Esteem Inventory** لكل من فاروق عبد الفتاح موسى ومحمد أحمد دسوقي - مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين إعداد د. عقيل بن ساسي) لتشخيص نواحي القصور والضعف في معرفة مستوى تقدير الذات والأمن النفسي بالإضافة لمعرفة مستوى التنمر بعد التعرض للبرنامج المقترح . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يعد من أنسب المناهج اتساقا مع مشكلة الدراسة وأهدافها، وقد استخدمت الباحث في دراسته التصميم التجريبي الحقيقي والعامل الأساسي في التصميم التجريبي الحقيقي حسب الباحث أبو علام (2004) هو التعيين العشوائي لمجموعات التجربة (المعالجة)،

وذلك لإزالة أثر الفروق بين أفراد المجموعات . وهناك عامل يميز هذا التصميم هو معالجة المتغير التجريبي (المتغير المستقل) وهناك عدة تصميمات تندرج كلها تحت التصميم التجريبي الحقيقي، أما التصميم المستخدم في الدراسة الحالة هو:

-تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي-بعدي (تجريبية / ضابطة): يعتبر هذا التصميم امتدادا لتصميم المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي بعدي، ويلاحظ في هذا التصميم وجود مجموعة ثانية ضابطة أو مقارنة، كما أن الأفراد يوزعون عشوائيا على كل مجموعة قبل الاختبار القبلي. وطبقا لهذا التصميم تم إجراء القياسات الآتية:

-التعيين العشوائي للأفراد على المجموعتين ((تجريبية / ضابطة)).

- القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق.

- ادخال المتغير المستقل (البرنامج) على المجموعة التجريبية

-القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.

وعليه فإن المتغير المستقل في هذه الدراسة يتمثل ببرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية المعد لتحسين تقدير الذات والأمن النفسي بالإضافة الى خفض حدة التنمر المدرسي والمقدم للعينة التجريبية، أما المتغير التابع فيتمثل في التغير الحادث بـ (التنمر المدرسي، تقدير الذات-الأمن النفسي). والجدول التالي يوضح شكل التصميم:

الجدول رقم (3): يوضح الشكل التصميمي للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالجة		المجموعة	م
القياس البعدي	البرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية		
/	/	التجريبية	1
/	/	الضابطة	2

2-2-2-حدود البحث الأساسية:

2-2-1-الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من 24 تلميذا من التلاميذ المتدرسين بالسنة

الخامسة ابتدائي بابتدائية 20 أوت 1955 من ولاية تيسمسيلت.

2-2-2- الحدود المكانية: تمت الدراسة في ابتدائية 20 أوت 1955 ولاية تيسمسيلت.

2-2-3- الحدود الزمانية: تمت هذه الدراسة في غضون العام الدراسي 2024-2025. وبالتحديد خلال شهر جانفي إلى غاية نهاية فيفري 2025.

2-3- مجتمع الدراسة: قدر حجم المجتمع بـ 127 تلميذا وتلميذة يتوزعون على 73 ذكور و 54 اناث.

2-4- عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار القسم الأكثر تنمرا حيث قدر بـ 36 تلميذا وتلميذة بواقع 23 ذكور و 13 اناث حيث تم اختيار الفوج بطريقة قصدية. ثم تم توزيعهم عشوائيا على المجموعتين، التجريبية (12) والضابطة (12). وبعد ذلك تم تطبيق أدوات جمع البيانات.

2-5- متغيرات البحث:

جدول رقم (4) يبين متغيرات البحث

المتغير التابع		المتغير المستقل
السلوك التنمري	مشكلات النفسية لدى الطفل التنمري	البرنامج الرياضي الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية
تقدير الذات		
الامن النفسي		

2-6- أدوات الدراسة:

2-6-1- مقياس السلوك التنمري للباحث مجدي الدسوقي:

- وصف أداة الدراسة: المقياس أعدّه المؤلف مجدي الدسوقي، وتم التحقق منه كما يلي:

- تم تطبيق المقياس على عينة من 500 تلميذاً وتلميذة في المدارس الحكومية بمدينة شبين الكوم، وضمت ثلاث مستويات عمرية ما بين 7 و 17 سنة وهي:

الأولى: امتدت اعمارها الزمنية من 7-11 سنة ويمثل أفراد هذه المجموعة تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الثانية: امتدت اعمارها الزمنية من 12-14 سنة ويمثل أفراد هذه المجموعة تلاميذ المرحلة الإعدادية.

الثالثة: امتدت اعمارها الزمنية من 15-17 سنة ويمثل أفراد هذه المجموعة تلاميذ المرحلة الثانوية.

- تم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة وبيّن درجاتهم على مقياس تقدير أعراض السلوك الفوضوي.
 - كما تم استخدام التحليل العاملي للتحقق من الصدق التكويني للمقياس، وقد قام الباحث بعرضها تفصيلاً في جداول خاصة.
- تم التحقق من الاتساق الداخلي بطريقتين: الأولى بحساب ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية، والثانية بحساب معدل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للعامل. وفيما يلي جدول يوضح أبعاد المقياس وعبارات كل بعد:

جدول رقم (5) يوضح أبعاد المقياس وعبارات كل بعد من السلوك التمرّي.

الأبعاد	أرقام كل بعد	عدد عبارات البعد
التمرّ النفسي	10/6/7/3/8/38/33/30/17/16/21/2/25/24	14
التمرّ اللفظي	11/19/12/20/39/23/36/40/32/9/15/1/5	13
التمرّ الاجتماعي	35/4/14/31/18/27/13	07
التمرّ الجسمي	37/28/29/34/22/26	06
المقياس ككل	السلوك التمرّي	40 عبارة

-خطوات اعداد المقياس:

-اعداد البنود: حيث قام الباحث باشتقاق بنود المقياس من التراث السيكلوجي وبخاصة الكتابات والآراء التي تناولت سلوكيات التمر.

-الاطلاع على المقاييس السابقة: حيث قام الباحث بالاطلاع على عدد من المقاييس الجاهزة الأجنبية والعربية التي تقيس سلوكيات التمر والاستقواء والمشغبة.

-عرض البنود على المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية وصدق عبارات المقياس في تقدير سلوكيات التمر لدى

الأطفال والمراهقين ولم يؤدي هذا الاجراء الى استبعاد اي عبارات ولكن صياغة بعض العبارات في ضوء التوجهات التي ابدتها السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من 40 بندا او عبارته.

-إجراءات تطبيق المقياس: يتم تطبيق المقياس لتقدير السلوك التنمري، ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ المرحلة الابتدائية، والاعدادية والثانوية، وتتم عملية التطبيق بصورة جماعية على التلاميذ، ولا تستغرق عملية التطبيق أكثر من 10 دقائق.

-طريقة تصحيح المقياس: وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن الإجابة على كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل خمسه هي : هذا السلوك لا يحدث مطلقا، هذا السلوك يحدث أحيانا، هذا السلوك يتكرر الى حد ما، هذا السلوك يتكرر كثيرا، هذا السلوك يتكرر كثيرا جدا، ووضعت لهذه الاستجابات اوزان متدرجة (1 2 3 4 5) والدرجة الكلية للبعد او المقياس الفرعي هي مجموع عبارات هذا البعد والدرجة الكلية على المقياس هي مجموع الدرجات التي حصل عليها المفحوص على العبارات المكونة للمقياس او مجموع درجات المقاييس الفرعية المكونة للمقياس وتشير الدرجة المرتفعة الى ان سلوك الفرد تنمريا والعكس صحيح.

2-6-2- مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين إعداد د. عقيل بن ساسي: استخدم في هذه الدراسة مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين من إعداد عقيل بن ساسي والذي يحوي على سبعة وعشرين (27) بندا، يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى الأفراد في الأمن النفسي والذي يتاح فيه للتلميذ اختيار إجابته من ثلاثة بدائل وهي: " دائما، أحيانا، أبدا"،

تم بناء هذا المقياس من خلال الخطوات الآتية:

- أ - نهدف من بناء هذا المقياس إلى تحديد درجة الأفراد في الأمن النفسي.
- ب- مراجعة الأدب النظري مقياس و الإطلاع على المقاييس الآتية:
- مقياس الأمن النفسي للمحمداوي (2007) المتكون من (52) فقرة بستة بدائل موزعة على ست مجالات، وهي: إشباع الحاجات الأساسية، الاستقرار والاطمئنان إلى المستقبل، ارتباط الفرد بعقيدته، تقبل الذات، استخدام المنطق العلمي في حل المشكلات، احترام القانون والنظام.

- مقياس الأمن النفسي للدليم وآخرين (1993) يتكون المقياس من (75) فقرة وزعت على خمسة أبعاد هي: القلق، الثقة بالنفس، الطمأنينة، التفاؤل النفسي، الثقة بالعلاقات الاجتماعية (السهلي، 2007).
- مقياس الأمن النفسي من إعداد الطهراوي (2006) يتألف المقياس من (38) فقرة تمثل بعدين أساسيين هما: الأمن الذاتي والأمن الاجتماعي.
- مقياس الأمن النفسي من إعداد (شريت وعبد الله، 2006) صمم ضمن دراسة ارتقائية بعنوان "الأمن النفسي أبعاده ومحدداته من الطفولة إلى الرشد" تمت هذه الدراسة على مجموعة من الأفراد تختلف أعمارهم من الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد، بهدف الكشف عن الأبعاد التي تنتظم حول مفهوم الأمن النفسي وذلك بتصميم مقياس الأمن النفسي يتألف من صورتين (أ) و(ب). ومن النتائج المتوصل إليها أن هناك عشرة عوامل تمثل الأبعاد التي تنتظم حول الأمن النفسي، وهي: التقبل الاجتماعي، المساندة الاجتماعية، الطمأنينة النفسية، الوعي بالذات، استقرار العلاقات، الانتماء، الإيمان، الاستقلال، الطموح، العمل).
- مقياس الشعور بالأمن من إعداد أبرهام ماسلو، والذي اشتمل على (75) فقرة، وقام بتعريبه كل من (دواني، وديرياني) عام 1983 وهو معدل للبيئة الأردنية. وقد حدد ماسلو أبعاد الأمن النفسي كما يلي: الشعور بالتقبل والحب وعلاقات المودة والتعاون مع الآخر، الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها، الشعور بالسلامة وغياب مهددات الأمن. (حسن، 2006).
- كما أطلع على مقياس الأمن النفسي للمرأة العراقية، وهو معد من طرف الكبيسي والجنابي عام 1990 ويتكون من (40) فقرة. (الملبوسي، 2001، ص 436) وقد ساعدنا في صياغة عبارات المقياس المراد تصميمه.
- ج- من خلال الخطوة السابقة تم تحييد الأبعاد المشتركة والتي تدل على أنها مكونات أساسية لا ترتبط ببيئة المفحوصين ولا بالمرحلة العمرية وهذه الأبعاد هي: الشعور بالتقبل والحب وعلاقات المودة، والشعور بالانتماء إلى الجماعة، التقبل الاجتماعي، تقبل الذات، الثقة بالعلاقات، الأمن الذاتي، الوعي بالذات، الأمن

الاجتماعي، الاستقرار. أما الأبعاد المختلف فيها فهي: ارتباط الفرد بالعقيدة، استخدام المنطق في حل المشكلات، احترام القانون والنظام،

المساندة الاجتماعية، العمل. ويرجع الاختلاف إلى اختلاف عينات الدراسة والبيئات التي طبقت فيها الدراسة، والأهداف التي يسعى إليها كل باحث من إجراء دراسته.

د - من كل ما سبق وبالاستناد إلى نتائج الدراسة التي قام بها كل من (شريت وعبد الله، 2006) " بأن الطمأنينة النفسية، الاستقرار الأسري، الانتماء إلى الجماعة، والتقبل الاجتماعي، هي أبعاد تزداد في مرحلة الطفولة المتأخرة. ولأن عينة دراستنا الحالية تتكون من تلاميذ يعيشون الطفولة المتأخرة، فقد تم اختيار الأبعاد الآتية: الطمأنينة النفسية، تقبل الذات، الاستقرار الأسري، الانتماء إلى الجماعة، التقبل الاجتماعي، كأبعاد ينتظم عليها الأمن النفسي.

هـ - المقياس في صورته الأولية: يتكون هذا المقياس في صورته الأولية من (33) بنداً، موزعة على خمسة أبعاد، ويقابل كل بند ثلاثة بدائل للأجوبة هي: "نعم، أحياناً، لا"، وتصحح كالتالي: "3،2،1" إذا كانت العبارة موجبة، و"1،2،3" إذا كانت العبارة سالبة على الترتيب.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين إعداد عقيل بن ساسي:

1- الصدق: وقد تحقق مصمم المقياس من صدقه باستعمال الطرق الآتية:

1-1- صدق المحكمين: استخدم هذا النوع من الصدق بعد توزيع استمارة تحكيم على سبعة أساتذة في مختصين في علم النفس العيادي وعلم النفس التربوي والمقياس النفسي، وبعد جمع الاستمارات والإطلاع عليها، وجد موافقة الأساتذة المحكمين على كل البنود أنها تقيس الخاصة، إلا ما كان من تغيير في صياغة بعض العبارات.

بعد تنقيح المقياس تم توزيعه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ عددها 105 تلميذاً من مستوى خامسة ابتدائي من سحبوا عشوائياً من 3 ابتدائيات بمدينة غرداية، لأجل حساب صدق كل بند، والثبات الكلي للمقياس.

1-2-الصدق التمييزي: بعد تفريغ البيانات قمنا بترتيب الدرجات المحصل عليها ترتيبا تنازليا، ثم أخذنا نسبة 27 % من الأعلى و مثلها من الأسفل لحساب الصدق التمييزي للفقرات باستعمال اختبار " ت " لعينتين مستقلتين، وبعد الحساب عن طريق , SPSS 19.0 تم حذف البنود غير المميزة و البالغ 7 بنود، ليصير عدد بنود المقياس 27 بندا.

-الثبات: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبعد حسابه بلغت قيمة 0,696 وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس (عقيل بن ساسي، 2013، ص ص 250 - 252).

2-6-3-مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) – Cooper Smith Self

Esteem Inventory لكل من فاروق عبد الفتاح موسى و محمد أحمد دسوقي : صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي (كوبر سميث cooper smith) عام 1967 وقد قام باقتباسه وإعداده (فاروق عبد الفتاح موسى) و (محمد أحمد الدسوقي)، يستخدم هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أي كما يرى نفسه وكيف يدرك الآخرون. ويطبق على الأطفال، والمقياس الحالي المستعمل في بحثنا مؤسس على الصورة (ب) القصيرة مع وجود الصورة الطويلة (أ) ومعمل الارتباط بين الصورتين هو (0.88)، ولهذا يقتصر على استخدام الصورة القصيرة في البحوث التي تجرى على تقدير الذات واستعمالها كبير لأنها توفر الوقت والجهد والمال. يتكون المقياس من 25 عبارة يقابل كل منها زوجان من الأقواس أسفل كلمتي "تنطبق" و "لا تنطبق" وعلى المفحوص أن يستجيب لكل عبارة بوضع علامة X بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة، التي يرى أنها تنطبق عليه، ولا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

يتضمن المقياس 9 عبارات موجبة إذا أجاب عنها المفحوص ب "تنطبق" فانه يعطي درجة على كل منها، أما إذا أجاب عنها المفحوص ب "لا تنطبق" فلا يعطي درجات. و تحمل الأرقام التالية: 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 14 ، 19 ، 20 ، 24 . كما يتضمن المقياس 16 عبارة سالبة إذا أجاب عنها المفحوص ب "لا تنطبق" فانه يعطي درجة كل منها، أما إذا أجاب ب "تنطبق" فلا يعطي درجات. وهي تحمل الأرقام التالية: 1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 13 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 21 ، 22 ، 23 ، 25. وأقصى درجة يمكن أن الوصول عليها في المقياس هي 25 و اقل درجة هي 0. وتحسب درجة الفرد في هذا المقياس من مجموع درجات

العبارات الصحيحة المحصل عليها واضرب المجموع الكلي للدرجات لكل حالة في العدد 4 وتدل أعلى درجة على اتجاه تقدير مرتفع، وأدناها على أقل اتجاه تقدير منخفض وأي إجابة تعتبر صحيحة، طالما هي تعبر عن شعوره الحقيقي. يمكن تطبيق المقياس فرديا أو جماعيا، في مدة زمنية غير محدودة، علما أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة في زمن يتراوح بين (10-18 دقيقة) وذلك بعد إلقاء التعليمات، وهو مقياس سهل الفهم ما يجعله قابلا للتطبيق في كل الثقافات، ويجب على الفاحص أثناء تطبيقه أن يتحاش كلمة تقدير الذات حتى يمنع استجابات التحيز. أما عن كيفية تصنيف تقدير الذات إلى مستويات فهي كالآتي:

.التقدير المنخفض ويكون بين: 20 - 40.

.التقدير المتوسط ويكون بين: 40 - 60.

.التقدير المرتفع ويكون بين: 60 - 80. (فاروق عبد الفتاح موسى، 1981، ص 14). وقد تم اختيار هذا المقياس كوسيلة في البحث لأن بنوده صممت للكشف عن تقدير الفرد لذاته.

2-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم التأكد من صدق وثبات ومقاييس الدراسة الثلاث (السلوك التمرري-تقدير الذات-الأمن النفسي) بعد تطبيقهم معا على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة الأصلي حيث قدر حجم عينة الدراسة الاستطلاعية بـ (25) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وفيما يلي الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

2-7-1: الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التمرري في الدراسة الحالية:

-الصدق: تم حساب صدق مقياس السلوك التمرري عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

-الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

الجدول رقم (6) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (السلوك التمرري)

التنمر النفسي		11	0,000	0,785**	0,000
رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	0,000	0,882**	0,000
2	,908**	0,000	0,000	,770**	0,000
3	,817**	0,000	0,000	,832**	0,000
6	,753**	0,000	0,000	,908**	0,000

0,000	,840**	23	0,000	,893**	7
0,000	,869**	32	0,000	,800**	8
0,000	,774**	36	0,000	,652**	10
0,000	,802**	39	0,000	,881**	16
التنمر الاجتماعي			0,000	,904**	17
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	0,000	,839**	21
0,000	,841**	4	0,000	,865**	24
0,000	,894**	13	0,000	,790**	25
0,000	,812**	14	0,000	,852**	30
0,000	,884**	18	0,000	,662**	33
0,000	,889**	27	0,000	,819**	38
0,000	,902**	31	0,000	,908**	2
0,000	,797**	35	0,000	,817**	3
التنمر الجسدي			0,000	,753**	6
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	التنمر اللفظي		
0,000	,875**	22	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0,000	,899**	26	0,000	,677**	1
0,000	,901**	28	0,000	,854**	5
0,000	,889**	29	0,000	,712**	9
0,000	,925**	34	**الارتباط دال عند (0.01) *الارتباط		
0,000	,878**	37	دال عند (0.05)		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (**0,925) في العبارة رقم (34) في محور (التنمر الجسدي) و(**0,652) في العبارة رقم (10) في محور (التنمر النفسي)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس السلوك التنموي.

-الطريقة الثانية:

-تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس السلوك التنمري: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (7): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك التنمري وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التنمر النفسي	0,988**	0,000
التنمر اللفظي	0,987**	0,000
التنمر الاجتماعي	0,971**	0,000
التنمر الجسمي	0,926**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس السلوك التنمري كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,926/0,971/0,987/0,988) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس السلوك التنمري.

2- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات مقياس السلوك التنمري بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (8): يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس وابعاده الفرعية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد مقياس السلوك التنمري والدرجة الكلية
14	0,961	التنمر النفسي
13	0,952	التنمر اللفظي
07	0,940	التنمر الاجتماعي
06	0,947	التنمر الجسمي
40	0,986	الدرجة الكلية لاستبيان السلوك التنمري

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس السلوك التنمري كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,947/0,940/0,952/0,961) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس

السلوك التئمري ككل (0,986) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس السلوك التئمري يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2-7-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين في الدراسة الحالية:

الصدق: تم حساب صدق مقياس الأمن النفسي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة حساب معامل ارتباط عبارات كل المقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (9) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات مقياس السلوك التئمري

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,660**	0,000	15	0,688**	0,000
2	0,670**	0,000	16	0,511**	0,009
3	0,771**	0,000	17	0,781**	0,000
4	0,780**	0,000	18	0,695**	0,000
5	0,803**	0,000	19	0,820**	0,000
6	0,733**	0,000	20	0,604**	0,001
7	0,765**	0,000	21	0,554**	0,004
8	0,829**	0,000	22	0,641**	0,001
9	0,712**	0,000	23	0,805**	0,000
10	0,784**	0,000	24	0,799**	0,000
11	0,793**	0,000	25	0,804**	0,000
12	0,440*	0,028	26	0,691**	0,000
13	0,583**	0,002	27	0,589**	0,002
14	0,458*	0,021	**الارتباط دال ند (0.01) *الارتباط دال ند (0.05)		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتهما بين (0,829) في العبارة رقم (08) و(0,511) في العبارة رقم (16). ما عدى العبارتين رقم (14 / 12) حيث جاءت قيمتي معاملي ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس دالتين عند مستوى دلالة (0,05) حيث قدرت قيمتي معاملي ارتباطهما

على التوالي (0,440) (0,458)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الأمن النفسي.

2- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس الأمن النفسي بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	مقياس الأمن النفسي
27	0,966	

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي ككل جاء مرتفع حيث بلغ (0,96) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن مقياس الأمن النفسي يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2-7-3: الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

الصدق:

تم حساب صدق استبيان تقدير الذات عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات مقياس (تقدير الذات)

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	,612**	0,001	14	,715**	0,000
2	,662**	0,000	15	,733**	0,000
3	,798**	0,000	16	,736**	0,000
4	,825**	0,000	17	,710**	0,000
5	,778**	0,000	18	,745**	0,000
6	,868**	0,000	19	,771**	0,000

0,001	,628**	20	0,001	,610**	7
0,000	,733**	21	0,001	,636**	8
0,000	,857**	22	0,000	,662**	9
0,000	,764**	23	0,000	,753**	10
0,000	,787**	24	0,000	,702**	11
0,000	,832**	25	0,000	,751**	12
الارتباط دال عند (0.01) *الارتباط دال عند (0.05)			0,001	,631	13

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتهما بين (**0,868) في العبارة رقم (6) و (**0,612) في العبارة رقم (1) وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس تقدير الذات.

2- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (12): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	مقياس تقدير الذات
25	0,964	

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات ككل جاء مرتفع حيث بلغ (0,96) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس تقدير الذات يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2-8- البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية: البرنامج الرياضي الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية:

تم بناء البرنامج الرياضي المقترح بالاعتماد على مجموعة من الاعتبارات أهمها:

- قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من المراجع والمصادر والمقالات العربية والأجنبية التي تناولت برامج الترويح الرياضي والدراسات التي تهتم بدراسة المشكلات النفسية للأطفال المتنمرين

- الإطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة التي درست برامج الترويج الرياضي في حل بعض المشكلات النفسية عند التلاميذ المتتمرين
 - لإطلاع على بعض القنوات على شبكات الأنترنت التي تهتم ببناء برامج الرياضية لعلاج المشكلات النفسية
 - محتوى البرنامج الرياضي الترويجي المقترح في حل بعض المشكلات النفسية (تقدير الذات، والأمن النفسي) عند التلاميذ المتتمرين
- تم عرض البرنامج الرياضي المقترح مجموعة من الدكاترة خبراء في مجالات النشاط الرياضي الترويجي، تم طلب آرائهم حول الألعاب والأنشطة المقترحة ومدة البرنامج، وعدد الحصص، والحدود الزمنية والتقنيات والأدوات المستخدمة، وكيفية ملائمتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع معظم الخبراء على فاعلية الأنشطة الترويجية المقترحة في حين طلب منا تعديل بعض الأنشطة وتقنياتها لتناسب الفئة المستهدفة وإعطاء نصائح من حيث عوامل الأمن والسلامة في فترة تطبيق البرنامج.

وقام الباحث بوضع البرنامج الرياضي الترويجي كالآتي:

- الهدف العام للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي المقترح في تحسين تقدير الذات وزيادة الأمن النفسي للمتتمرين
- الأهداف الفرعية للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح:
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي المقترح في حل المشكلات النفسية.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي في تحسين تقدير الذات وزيادة الأمن النفسي.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي المقترح في التقليل من التمر.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي في التخفيف من الضغوط النفسية والتنفيس من خلال الأنشطة الرياضية المختارة.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويجي في تحقيق التوازن النفسي للطفل المتتمر

أسس بناء البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

تم بناء البرنامج الرياضي الترويحي على مجموعة من الأسس والاعتبارات أهمها:

- أن يتناسب برنامج المقترح مع استعدادات وقدرات الأطفال المتتمرين
- مراعاة الفروق الفردية من خلال التنوع في الأنشطة المقترحة.
- مراعاة البنية الفسيولوجية والمرفولوجية لهؤلاء الأطفال.
- التركيز على الأنشطة التي تساعد في تحسين تقدير الذات وزيادة الأمن النفسي.
- التركيز على التمارين التي تقلل التنمر.
- الاعتماد على عنصر التشويق بحيث تكون الأنشطة المقدمة مشوقة.
- مراعاة مبدأ التدرج في البرنامج (من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب).
- تشجيع الأطفال على الممارسة من خلال خلق جو من المودة والصدقة بين الطالب الباحث والأطفال.
- أن تحقق الألعاب المختارة الأهداف المرجوة.
- أن تكون الألعاب الشعبية سهلة وبسيطة وفي مستوى قدرات الأطفال.
- أن تتناسب الألعاب المقترحة مع زمن الوحدة الترويحية.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- التعزيز والمدح والتشجيع والتحفيز.
- شرح محتوى اللعبة قبل التنفيذ مع تمثيلها أمام الأطفال.
- توفير عوامل الأمن والسلامة.

محتوى البرنامج الرياضي الترويحي:

- فترة تنفيذ البرنامج هي (08) أسابيع.
- يتكون البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من (16) وحدة ترويحية.

- عدد الحصص الرياضية في الأسبوع حصتين.

- زمن الحصص ساعة.

- إجمالي زمن الحصص المقدمة في الأسبوع (120) دقيقة في الأسبوع.

- إجمالي عدد الحصص في الشهر (08) حصص.

- زمن الإحماء (10) دقيقة في الحصص الواحدة.

- زمن الجزء الرئيسي (45) دقيقة.

- زمن العودة الى الهدوء والحالة الطبيعية (05) دقيقة في الوحدة.

-تنفيذ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

قبل الشروع في تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء لقاءات متعددة مع أفراد العينة وتدعيم الثقة بينهم والتعرف أكثر على الأطفال وخلق جو من الثقة والأمان لديهم للتجاوب أثناء تطبيق البرنامج. وبعد التأكد من صلاحية البرنامج وقابلية أفراد العينة التجريبية لتطبيق تم تنفيذ البرنامج وفق ثلاث مراحل أساسية:

1. مرحلة القياس القبلي: تم القيام بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية يوم 14 ديسمبر 2024 بتوزيع المقياس على أطفال العينة الأساسية للدراسة.

2. مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح: قام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج في الفترة الممتدة من 05 جانفي 2025 إلى غاية 05 مارس 2025 أيام تطبيق البرنامج السبت والثلاثاء لمدة شهرين كاملين

3. مرحلة القياس البعدي: بعد الإنتهاء من تطبيق جميع حصص البرنامج الرياضي الترويحي قام الطالب الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة 09 مارس 2025 بتوزيع المقياس على الأطفال المجموعة التجريبية.

-الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج:

– ملعب ساحة ابتدائية 20 أوت 1955، كرات صغيرة، ألعاب شعبية، شواخص، صافرة، صواحن، ميقاتي، أقماع، أطواق، حبال، كرسي، طاولة، مكعبات، بالونات ذات ألوان مختلفة. وفيما يلي

ملخص الأنشطة الرياضية الترويجية المقترحة

جدول رقم (13) يوضح الأنشطة الرياضية الترويجية المقترحة في البرنامج

تمارين	الالعاب مقترحة
1	<p>لعبة كرة القدم المصغرة: تقسيم التلاميذ الي فريقين كل فريق يتكون من 5 لاعبين ويتم شرح طريقة اللعب وكيفية التوزيع في الملعب واهم قوانين اللعبة كل فوج في نصف الملعب وعلى حافة كل كل فوج توجد مرمى يقوم التلاميذ بتمرير الكرة بالقدم فيما بينهم للوصول الى الفريق الخصم ويحاول التسجيل في مرمى الفريق الاخر في حين يحاول الفريق الاخر اخذ الكرة منه ويحاول التسجيل ويتم احتساب الاهداف المسجلة واختيار الفائز.</p> 
2	<p>لعبة شد الحبل: يقسم الاطفال الى فريقين متساويين العدد والقوة بمسك كل فريق بطرف الحبل وتحدد نقطة في المنتصف عند اعطاء اشارة البدء يشد كل فريق الحبل باتجاه الفريق الذي ينجح في سحب الفريق الاخر لمسافة معينة هو الفائز</p> 
3	<p>لعبة المناديل: حيث يجلس الأطفال على الأرض على شكل دائرة مستديرين إلى داخل الدائرة، ويقوم أحد الأطفال بالركض حولهم حاملا منديلا، ويدور حولهم باستمرار ، ثم يضع المنديل خلف ظهر أحدهم. وخلال دوران أحدهم يتحسس الأطفال خلفهم، ويركض خلف الطفل الذي وضعها قبل أن يجلس في مكانه، ليأخذه اللاحق محاولاً اللحاق به وضربه من الخلف. ويقوم الملحق بالدوران حول دائرة الأطفال ويتفادى ضربات اللاحق، حتى يجلس الملحق في نفس مكان اللاحق ليكمل اللعبة مرة أخرى.</p> 

<p>4</p>	<p>لعبة الصيد والحيوانات: يقف على حدود الملعب تلميذين ومعهم كرة (صيادين) ويتوزع بقية التلاميذ داخل الملعب يحاول الصيادون اصابة اكثر عدد من الحيوانات الذي يصاب يخرّد من اللعبة حتى يتبقى تلميذين هم الفائزين</p> 
<p>5</p>	<p>لعبة اسقاط الهرم : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أمام فريق هرم متكون من اكواب كرتونية يقوم كل تلميذ من كل فريق عند سمارة الصافرة بالتصويب واسقاط الهرم وتسجيل عدد الاكواب التي سقطت الفريق الذي يسقط اكثر عدد من الاكواب هو الفائز بتكرار النشاط.</p> 
<p>6</p>	<p>لعبة الكرسي يدور: يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 يوضع 3 كراسي امام كل فوج يدور الاطفال حول الكراسي وعند سماع الصافرة يجلس كل طفل على كرسي والذي لا يجد كرسي يجلس فيه يخرج من اطار اللعبة</p> 
<p>7</p>	<p>لعبة القط و الفار: يقف جميع التلاميذ في دائرة ممسكين بايدي بعضهم البعض يتم اختيار تلميذ واحد ليكون القط وتلميذ اخر ليكون الفار يقف القط خارج الدائرة ويقف الفار داخل الدائرة الاطفال الذين يشكلون الدائرة يساعدون الفار ويمنعون القط من الدخول والخروج بحرية عن طريق تحريك ايدهم بذلك القط يحاول الدخول بين ايديهم للامسك بالفار اذا نجح في ذلك تنتهي الجولة ويتم تبديل الادوار مع تلميذ اخرين</p>
<p>8</p>	<p>لعبة الواسطة: يقف تلميذين على حافة الملعب مقابلين بعضهم ويقف بقية التلاميذ وسطهم يقوم التلميذ الاول برمي الكرة على تلاميذ لاصابة أحدهم واخراجه من اللعبة في حين يهرب التلاميذ للجهة المقابلة متجنبين رمية الكرة يلتقطها زميله في الجهة المقابلة ليصيب التلاميذ مرة اخرى ويبقى التلاميذ في ذهاب واياب الى ان يصيبو جميع التلاميذ والاخير هو الفائز</p>
<p>9</p>	<p>لعبة نقل الكرات: تقسيم المجموعة الى فريقين جلوس المشاركين على شكل قاطرتين متساويتين العدد وضع الكرة في يد التلميذ الاول من القاطرة اعطاء اشارة البدء من المعلم للنقل الكرات للخلف بالتبادل وعند تسليم الكرة للطلاب الاخير يقوم والجري للوصول الى اخر القاطرة حتى وصول الكرة الى خط النهاية</p>
<p>10</p>	<p>الحصول على الكنز: يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين، تكون كل فوج من 4 اطفال يقف الاطفال في صفين متساويين متواجهين يضع الكنز بينهما بنفس المسافة عند الصافرة يجري كل طفل من الصفين محاولا اخذ الكنز والفائز تحسب له نقطة</p> 

11	المسك والمطاردة تتكون من فريقين (7-8) أشخاص على ملعب محدد بأربعة أقماع بشكل مثلثين مشتركين بالقاعدة، يرمى أحدهم الكرة (بطريقة الإرسال الساحق باتجاه الفريق الآخر، إذا تم لقفها يخرج ويأتي الثاني وهكذا، وتتبادل الأدوار، لكن إذا لم تمسك كرته، يقوم بالجري حول المثلثين حال انشغال الفريق الآخر بإحضار الكرة لضربها باتجاهه فإذا لمستته يخرج، وحال إتمامه الدورة تسجل للفريق نقطة وهكذا
12	لعبة الاكياس يدخل اللاعب رجله في الكيس ويمسك باطرافه بيديه ينطلق من خط البداية قفزاً إلى خط النهاية ثم يعود ويكون زميلة قد انطلق بعد أن وصل هو إلى خط النهاية وتكون العودة بالركض دون القفز داخل الكيس ليسلم الزميل الثالث الكيس تحديد الفائز الأسرع من الفرق
13	لعبة التمريرات الخمسة يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال عند سماع الصافرة يقوم تلاميذ الفوج أ بالتمريرات بينهم في حين يقوم تلاميذ فريق بمحاولة خطف الكرة وتكسير التمريرات
	
14	لعبة النار والماء يقسم الفصل إلى قسمين احدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي المعلم الطلاب (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب) وهكذا تكرر اللعبة
15	تخطي الحبل تخطي الحبل عدد الاعيين : غير محدد . طريقة الأداء : يقوم ب لاعبان مسك الحبل من طرفيه على شكل خط مستقيم وحاول اللاعبين تخطي الحبل ومن تمكن من ذلك فهو فائز وله الحق في مواصلة اللعب.
16	لعبة المربعات طريقة الأداء : تتعدد أشكالها فمنها المستطيل ومنها على شكل الاداة المستخدمة قطعة من الطوب المفلطح او علبه صغيرة يقوم اللاعب بوضع الأداة المستخدمة في اللعب بقذفها من الخارج والحجل على قدم واحدة حتى ينتهي اللاعب من جميع البيوت مع عمل نصف دورة في الهواء والعودة بالحجل بنفس القدم حتى البيت الأول وضرب الأداة بباطن القدم.

☒ توزيع الأنشطة المقترحة على الحصص الثمانية في البرنامج الرياضي الترويحي، مع مراعاة:

- التدرج من الألعاب البسيطة إلى الأكثر تعقيداً.
 - التنويع بين الألعاب الفردية والجماعية.
 - اختيار ألعاب تخدم الأهداف النفسية (خفض التنمر، تحسين تقدير الذات، زيادة الأمن النفسي).
 - دمج أنشطة تعمل على التعاون والقبول الاجتماعي وضبط الانفعالات.
- وفيما يلي ملخص توزيع الأنشطة على الحصص الثمانية

جدول رقم (14) يوضح توزيع الأنشطة على الحصص الثمانية

الهدف النفسي	العودة للهدوء (5 د)	الجزء الرئيسي (45 د)	الإحماء (10 د)	زمن الحصة	الحصة
تعزيز التعاون وكسر الحاجز النفسي	تمطيط + تنفس	① لعبة شد الحبل - ② لعبة الكرسي يدور	جري خفيف + تمارين عامة	60 دقيقة	1
ضبط الانفعالات وتحسين الانتباه	استرخاء + سرد إيجابي	① لعبة المناديل - ② لعبة نقل الكرات	تمارين بالحبال	60 دقيقة	2
تعزيز الانتماء والعمل الجماعي	تمدد + مراجعة جماعية	① لعبة كرة القدم المصغرة - ② لعبة المربعات	تمرينات باستخدام الكرة	60 دقيقة	3
إدراك الذات ومشاعر الآخرين	تهدئة + رسم مشاعر	① لعبة القط والفأر - ② لعبة النار والماء	قفز في المكان + حركات إيقاعية	60 دقيقة	4
تنمية المسؤولية الفردية	تهدئة	① لعبة الواسطة - ② لعبة الأكياس	تحريك الأعضاء بالتم + تنفس	60 دقيقة	5
تقليل السلوك العدواني	تنفس + تقييم ذاتي	① لعبة الصيد والحيوانات - ② لعبة التمريرات الخمسة	قفز بالحبل + تمارين مرونة	60 دقيقة	6
القبول الاجتماعي وتقبل الآخر	تأمل + نقاش	① لعبة الحصول على الكنز - ② لعبة تخطي الحبل	تمارين كرة خفيفة + تمطيط	60 دقيقة	7
تعزيز الأمن النفسي وتعميم الأثر الإيجابي	استرخاء + كلمات تشجيعية	① لعبة إسقاط الهرم - ② لعبة المسك والمطاردة	تمارين جماعية مرحة	60 دقيقة	8

ملاحظات عن التوزيع:

- ✓ وضعت في كل حصة نشاطين رئيسيين لضمان التنوع والحفاظ على الحماس.
- ✓ بدأنا بالعباب تتطلب قوة جسدية بسيطة وتعاون مباشر، ثم انتقلنا إلى ألعاب تحتاج مهارات اجتماعية أكبر وضبط انفعالات. الألعاب الأخيرة في البرنامج تم اختيارها بحيث تخلق ذكريات إيجابية وتعمق الأثر النفسي المرغوب. وفيما يلي جدول يربط كل لعبة من الألعاب المقترحة بالهدف النفسي المستهدف داخل البرنامج الرياضي الترويحي (الأنشطة والأهداف النفسية).

جدول رقم (15) يوضح الربط بين كل لعبة من الألعاب المقترحة بالهدف النفسي المستهدف داخل البرنامج الرياضي

الترويحي (الأنشطة والأهداف النفسية)

رقم اللعبة	اسم اللعبة	الهدف النفسي المستهدف	ملاحظات وتعديلات إن وجدت
1	كرة القدم المصغرة	تعزيز الانتماء للفريق - تقوية روح التعاون - تقليل السلوك العدواني	تعديل عدد اللاعبين ليتناسب مع الفئة العمرية (5×5)، استخدام كرة خفيفة لتقليل الإصابات
2	شد الحبل	تنمية القوة البدنية - تعزيز التعاون الجماعي - ضبط الانفعالات	مراعاة التوازن بين الفرق من حيث القوة لتفادي الإحباط
3	المناديل	زيادة الانتباه والتركيز - تنمية سرعة الاستجابة - تعزيز التفاعل الاجتماعي	تقليل مساحة الحركة إذا كانت المجموعة كبيرة لضبط النظام
4	الصيد والحيوانات	تحسين سرعة رد الفعل - التعاون - التخطيط الجماعي	استخدام كرات إسفنجية لتفادي الإصابة
5	إسقاط الهرم	تحسين التوافق الحركي - الدقة في التصويب - العمل تحت ضغط	استخدام أكواب بلاستيكية أو ورقية لتقليل المخاطر
6	الكرسي يدور	زيادة الانتباه - سرعة رد الفعل - تعزيز التفاعل المرح	التأكيد على اللعب الآمن وعدم التدافع
7	القط والفأر	تنمية مهارات المراوغة - القبول الاجتماعي - التعاون لحماية الآخر	مراعاة المسافات لتفادي الاحتكاك الشديد
8	الواسطة	تحسين الانتباه - تطوير مهارات المراوغة - تقوية روح الفريق	استخدام كرات لينة، وإعطاء فرص متساوية للجميع
9	نقل الكرات	تعزيز التعاون - تحسين التنسيق الحركي - تنمية الصبر	استخدام كرات صغيرة وخفيفة، وضبط إيقاع النقل
10	الحصول على الكنز	تنمية روح التحدي الإيجابي - سرعة رد الفعل - التركيز	جعل المسافة متوسطة بين المجموعتين لتوازن فرص الفوز
11	المسك والمطاردة	تعزيز اللياقة البدنية - تنمية التخطيط والتحرك السريع - التعاون	تقسيم الفرق بحيث تكون متقاربة في المهارات البدنية
12	الأكياس	تنمية التوازن - ضبط الانفعالات عند الخسارة - المرح الجماعي	استخدام أكياس قوية وواسعة لضمان الأمان
13	التمريرات الخمسة	تعزيز التواصل بين الأعضاء - رفع مستوى التركيز - منع السلوكيات العدوانية	التأكيد على اللعب النظيف وعدم الشد أو الدفع
14	النار والماء	سرعة الاستجابة - العمل الجماعي - الانتباه السمعي والبصري	تحديد مسافة آمنة للجري بين المجموعتين
15	تخطي الحبل	تحسين التوافق الحركي - الثقة بالنفس - الالتزام بالقوانين	التأكد من ضبط ارتفاع الحبل ليناسب طول اللاعبين
16	المربعات	تعزيز التركيز - التخطيط - الصبر	التأكيد على فهم القوانين قبل بدء اللعب

2-9- الأساليب الإحصائية:

1- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي

2- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

3- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين

4- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

خلاصة

لما سبق ذكره يبقى هذا الفصل أي الإجراءات المنهجية الشق الميداني للدراسة والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية بدءا بتعريف المنهج المتبع في الدراسة ثم تليه أهم الأدوات المستخدمة وتصميم البرنامج المقترح، لاختبار فرضيات دراستنا، تليها حيثيات اختيار عينة دراستنا، وأخيرا أهم الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسية

تمهيد:

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

2- مناقشة نتائج الدراسة

2-1- مناقشة الفرضية العامة:

2-1-2- مناقشة الفرضيات الفرعية:

2-1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

2-2-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

2-3-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3- الاستنتاج العام:

4- التوصيات والدراسات المقترحة:

4-1- التوصيات:

4-2- الدراسات المقترحة:

5- خاتمة.

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نقوم بعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات

الدراسة بعد أن تم تحليل نتائج أدوات الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package for the Social Science (SPSS V.26)* لتحليل البيانات وفيما يلي عرض ومناقشة

فرضيات الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية

الرياضية في حل مشكلة التنمر المدرسي لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي بين عيني البحث التجريبية والضابطة في على مقياس التنمر

المدرسي. وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس التنمر المدرسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القرار	اختبار ليفين		مقياس التنمر المدرسي	
							مستوى الدلالة	f		
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,810	0,243	22	4,13045	44,8333	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,879	0,024	المجموعة الضابطة	التنمر النفسي
				4,25245	44,4167				المجموعة التجريبية	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	1,000	0,000	22	4,42787	43,1667	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,630	0,239	المجموعة الضابطة	التنمر اللفظي
				4,62863	43,1667				المجموعة التجريبية	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,668	0,435	22	2,57023	24,3333	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,244	1,431	المجموعة الضابطة	التنمر الاجتماعي
				3,04014	23,8333				المجموعة التجريبية	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,758	0,311	22	2,73446	20,2500	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,689	0,165	المجموعة الضابطة	التنمر الجسمي
				2,50303	20,5833				المجموعة التجريبية	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,902	0,124	22	10,83310	132,5833	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,562	0,346	المجموعة الضابطة	التنمر المدرسي
				12,15057	132,0000				المجموعة التجريبية	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمه على التوالي:

(0,346/0,165/1,431/0,239/0,024) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية. إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس

ليفين كشف على أن المجموعتين (التجريبية والضابطة) متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين

مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تقارب كبير بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في القياس القبلي في أبعاد مقياس التنمر المدرسي (التنمر النفسي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي، التنمر الجسمي، والدرجة الكلية لمقياس التنمر المدرسي) حيث بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة على التوالي (132,5833/20,2500/24,3333/43,1667/44,8333) أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغت المتوسطات الحسابية بالنسبة للأبعاد والمقياس ككل (132,0000/20,5833/23,8333/43,1667/44,4167) وما يؤكد عدم وجود فرق بين المجموعتين هو قيمة (ت) والتي بلغت ((0,124/0,311-0,435/0,000/0,243)) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين مما يؤكد تجانس المجموعتين

1-1-2- عرض وتحليل نتائج القياس البعدي بين عيني البحث في متغير التنمر المدرسي وباستخدام

اختبار(ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنمر

المدرسي

مقياس. التنمر المدرسي	المجموعتين	اختبار ليفين		القرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
		مستوى الدلالة	f							
التنمر النفسي	المجموعة الضابطة	0,115	21,891	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	44,1667	3,99621	22	3,245	0,004	دال عند ($\alpha=0.01$)
	المجموعة التجريبية				31,2500	13,19866				
التنمر اللفظي	المجموعة الضابطة	0,289	18,504	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	42,6667	5,12274	22	3,555	0,002	دال عند ($\alpha=0.01$)
	المجموعة التجريبية				28,8333	12,46693				
التنمر الاجتماعي	المجموعة الضابطة	0,624	9,143	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	23,5833	3,08835	22	3,441	0,002	دال عند ($\alpha=0.01$)
	المجموعة التجريبية				16,0000	6,98049				
التنمر الجسمي	المجموعة الضابطة	0,195	6,355	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	20,1667	2,82307	22	3,875	0,001	دال عند ($\alpha=0.01$)
	المجموعة التجريبية				13,4167	5,33357				
التنمر المدرسي ككل	المجموعة الضابطة	0,249	19,036	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	130,5833	12,99971	22	3,662	0,001	دال عند ($\alpha=0.01$)
	المجموعة التجريبية				89,5000	36,62463				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمه على التوالي: (19,036/6,355/9,143/0,289/21,891) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية. إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت كبير بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في القياس البعدي في أبعاد مقياس التنمر المدرسي (التنمر النفسي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي، التنمر الجسمي، والدرجة الكلية لمقياس التنمر المدرسي) حيث بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة على التوالي (130,5833/20,1667/23,5833/42,6667/44,1667) أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغت المتوسطات الحسابية بالنسبة للأبعاد والمقياس ككل (89,5000/13,4167/16,0000/28,8333/31,2500) ومن خلال المقارنة بين متوسطات المجموعتين في القياس البعدي نلاحظ ان متوسطات المجموعة الضابطة أكبر من متوسطات المجموعة التجريبية. وما يؤكد وجود فرق بين المجموعتين لصالح الضابطة هو قيم (ت) والتي بلغت (3,662/3,875/3,441/3,555/3,245) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

أي أنه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي أنه توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك التنمري لصالح الضابطة وهذا يعني فعالية البرنامج في خفض حدة السلوك التنمري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

1-1-3- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) على مقياس

التنمر المدرسي، وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)

في مقياس التنمر المدرسي.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس التنمر المدرسي.	
						المجموعة التجريبية (القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنمر المدرسي)	
دال عند ($\alpha=0.05$)	0,010	3,121	11	4,25245	44,4167	القياس القبلي	التنمر النفسي
				13,19866	31,2500	القياس البعدي	
دال عند ($\alpha=0.05$)	0,004	3,561	11	4,62863	43,1667	القياس القبلي	التنمر اللفظي
				12,46693	28,8333	القياس البعدي	
دال عند ($\alpha=0.05$)	0,006	3,417	11	3,04014	23,8333	القياس القبلي	التنمر الاجتماعي
				6,98049	16,0000	القياس البعدي	
دال عند ($\alpha=0.05$)	0,001	4,605	11	2,50303	20,5833	القياس القبلي	التنمر الجسمي
				5,33357	13,4167	القياس البعدي	
دال عند ($\alpha=0.05$)	0,004	3,684	11	12,15057	132,0000	القياس القبلي	التنمر المدرسي ككل
				36,62463	89,5000	القياس البعدي	

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت كبير بين المتوسطات الحسابية لمختلف أبعاد مقياس (التنمر المدرسي) للمجموعة التجريبية في القياسين (القبلي/ البعدي) ولصالح القياس القبلي. حيث بلغت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التنمر المدرسي (التنمر النفسي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي، التنمر الجسمي) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (44,4167/43,1667/23,8333/20,5833) أما في القياس البعدي فقد بلغت (31,2500/28,8333/16,0000/13,4167)، وما يؤكد وجود الفرق لصالح المجموعة التجريبية في القياس القبلي هو قيم (ت) والتي بلغت على التوالي (3,121/3,561/3,417/3,605) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التنمر المدرسي فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (في القياس القبلي) (132,0000)، أما متوسطهم في القياس البعدي فقد بلغ (89,5000)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (3,684) وهي

قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

- النتيجة: وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبول الفرضية البديلة التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التنمر المدرسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي." هذا يعني انخفاض في مستوى السلوك التنمري بعد تلقي افراد المجموعة التجريبية للبرنامج.

1-1-4- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة) على

مقياس التنمر المدرسي. وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة)

في مقياس التنمر المدرسي.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس التنمر المدرسي.	
						المجموعة الضابطة (القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنمر المدرسي)	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,113	2,966	11	4,13045	44,8333	القياس القبلي	التنمر النفسي
				3,99621	44,1667	القياس البعدي	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,324	1,032	11	4,42787	43,1667	القياس القبلي	التنمر اللفظي
				5,12274	42,6667	القياس البعدي	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,202	1,358	11	2,57023	24,3333	القياس القبلي	التنمر الاجتماعي
				3,08835	23,5833	القياس البعدي	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,521	4,690	11	2,73446	20,2500	القياس القبلي	التنمر الجسمي
				3,08835	23,5833	القياس البعدي	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,439	2,345	11	10,83310	132,5833	القياس القبلي	التنمر المدرسي ككل
				12,99971	130,5833	القياس البعدي	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي في مقياس التنمر المدرسي حيث بلغت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التنمر المدرسي (التنمر النفسي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي، التنمر الجسمي، الدرجة الكلية لمقياس التنمر المدرسي) للمجموعة الضابطة في القياس القبلي (132,5833/20,2500/24,3333/43,1667/44,8333)

أما في القياس البعدي فقد بلغت (130,5833/23,5833/23,5833/42,6667/44,1667) ومن خلال المقارنة بين المتوسطات نلاحظ عدم وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي وما يؤكد ذلك هو قيم (T.test) التي بلغت ((2,345/4,690-1,358/1,032/2,966)) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

- النتيجة: وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنمر المدرسي.

- النتيجة: يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة التنمر المدرسي (خفض حدة التنمر المدرسي) لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

1-2-- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: نصت الفرضية الجزئية الثانية: يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

1-2-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي بين عيني البحث التجريبية والضابطة في على مقياس تقدير

الذات. وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (20): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في تقدير الذات

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	القرار	اختبار ليفين		مقياس تقدير الذات
								مستوى الدلالة	f	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,862	0,176	22	8,11097	14,1667	12	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,158	2,134	المجموعة الضابطة
				10,27353	13,5000	12				المجموعة التجريبية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (2,134) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالنسبة للدرجة الكلية للاختبار التحصيلي. إذن نستنتج أن هناك

تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تقارب كبير بين المتوسط الحسابيين بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في القياس القبلي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14,1667) أما بالنسبة للتجريبية فقد بلغ (13,5000)، وما يؤكد عدم وجود فرق بين المجموعتين هو قيمة (ت) والتي بلغت (0,176) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين مما يؤكد تجانس المجموعتين.

النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ المنتميين قبل تطبيق (البرنامج المقترح).

1-2-2- عرض وتحليل نتائج القياس البعدي بين عيني البحث التجريبية والضابطة في على مقياس تقدير الذات وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (21): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في تقدير الذات

مقياس . تقدير الذات	اختبار ليفين		القرار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
	f	مستوى الدلالة								
القياس البعدي										
المجموعة الضابطة	5,936	0,234	غير دال	12	14,0833	8,00521	22	-	0,011	دال عند
المجموعة التجريبية			عند ($\alpha=0.05$)	12	21,1667	3,88080		2,758		($\alpha=0.05$)

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (5,936) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالنسبة للدرجة الكلية للاختبار التحصيلي. إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تقارب كبير بين المتوسط الحسابيين بين المجموعتين (التجريبية-) في القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14,0833) أما بالنسبة للتجريبية فقد بلغ

(21,1667)، وما يؤكد وجود فرق بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح التجريبية هو قيمة (ت) والتي بلغت (-2,758) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). أي أنه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة .

ومنه نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ المتنمرين بعد تطبيق (البرنامج) ولصالح المجموعة التجريبية.

1-2-3- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) على مقياس تقدير الذات . وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (22): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)

في مقياس تقدير الذات.

مقياس تقدير الذات.	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة التجريبية (القياسين القبلي والبعدي تقدير الذات)	12	13,5000	10,27353	11	-	0,002	دال عند ($\alpha=0.01$)
		21,1667	3,88080		3,921		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (13,5000) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (21,1667)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (-3,921) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ولصالح القياس البعدي.

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي."

1-2-4- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة) على مقياس

تقدير الذات. وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (23): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة)

في مقياس تقدير الذات.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مقياس تقدير الذات.	
							المجموعة الضابطة (القياسين القبلي والبعدي تقدير الذات)	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,339	1,000	11	8,11097	14,1667	12	القياس القبلي	مكمل
				8,00521	14,0833		القياس البعدي	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (14,1667) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (14,0833)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ عدم وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (1,000) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

النتيجة:

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، ورفض الفرضية البديلة: أي أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات لدى في القياسين القبلي والبعدي.

نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المنتميين.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المتتمرين.

1-3-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي بين عيني البحث التجريبية والضابطة في على مقياس الأمن النفسي وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (24): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي مقياس الأمن النفسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	القرار	اختبار ليفين		مقياس الأمن النفسي
								مستوى الدلالة	F	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,870	0,165	22	13,19665	56,1667	12	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,897	0,017	المجموعة الضابطة
				13,97482	55,2500	12				المجموعة التجريبية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (0,017) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالنسبة للدرجة الكلية للاختبار التحصيلي. إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تقارب كبير بين المتوسط الحسابيين بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (56,1667) أما بالنسبة التجريبية فقد بلغ (55,2500)، وما يؤكد عدم وجود فرق بين المجموعتين هو قيمة (ت) والتي بلغت (0,165) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). ومنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين مما يؤكد تجانس المجموعتين.

1-3-2- عرض وتحليل نتائج القياس البعدي بين عيني البحث التجريبية والضابطة على مقياس الأمن النفسي

وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (25): يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الأمن النفسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	القرار	اختبار ليفين		مقياس الأمن النفسي
								مستوى الدلالة	F	
دال عند ($\alpha=0.01$)	0,001	3,811	22	14,61916	55,4167	12	غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,065	9,864	المجموعة الضابطة
				5,87947	72,7500	12				المجموعة التجريبية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (9,864) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالنسبة للدرجة الكلية للاختبار التحصيلي. إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين في مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن هناك تقارب كبير بين المتوسط الحسابيين بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (55,4167) أما بالنسبة للتجريبية فقد بلغ (72,7500)، وما يؤكد عدم وجود فرق بين المجموعتين لصالح التجريبية في القياس البعدي هو قيمة (ت) والتي بلغت (-3,811) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين مما يؤكد تجانس المجموعتين.

1-3-3- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) على مقياس

الأمن النفسي وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (26): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس

الأمن النفسي.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مقياس الأمن النفسي.	
							المجموعة التجريبية (القياسين القبلي والبعدي)	
دال عند ($\alpha=0.01$)	0,004	3,591	11	13,97482	55,2500	12	القياس القبلي	الأمن النفسي ككل
				5,87947	72,7500		القياس البعدي	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للاختبار (الأمن النفسي) حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (55,2500) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (72,7500)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (-3,591) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) لصالح القياس البعدي.

-النتيجة: وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي) (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي)، وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي.

1-2-4- عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة) على مقياس

الأمن النفسي وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (27): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مقياس

الأمن النفسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مقياس الأمن النفسي.	
							المجموعة الضابطة (القياسين القبلي والبعدي الأمن النفسي)	
غير دال عند ($\alpha=0.05$)	0,191	1,393	11	13,19665	56,1667	12	القياس القبلي	ككل
				14,61916	55,4167		القياس البعدي	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي للاختبار (الأمن النفسي) حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (56,1667) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (55,4167)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ عدم وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (T.test) التي بلغت (1,393) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

- النتيجة: وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي) (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس الأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي)،

نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة: يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المنتميين.

النتيجة العامة:

تحقق الفرضية العامة والتي نصت على: يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (تقدير الذات، الأمن النفسي) عند التلاميذ المنتميين.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في حل بعض

المشكلات النفسية (تقدير الذات، الأمن النفسي) عند التلاميذ المتنمرين

وتفسّر هذه النتيجة أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان فعالاً في خفض حدة التنمر المدرسي، وتحسين تقدير الذات، وتعزيز الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين في ضوء ما تم تناوله في الإطار النظري حول مفهوم الترويح باعتباره نشاطاً اختياريًا يهدف إلى إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، وتؤيده النظريات المفسرة للترويح ومنها نظرية التنفيس الانفعالي التي ترى أن الترويح يساعد في تفرغ الشحنات السلبية، وكذلك نظرية التنمية الشاملة التي تعتبر الترويح أداة لتطوير الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية. كما أن الترويح الرياضي بما يتضمنه من أنشطة بدنية ممتعة، يمتاز بعدة بخصائص منها الطابع الجماعي، الطوعية، وخلق بيئة تنافسية صحية، مما يجعله أداة فاعلة في تعديل السلوكيات السلبية. والبرامج الترويحية المصممة وفق معايير التخطيط العلمي وخطوات البناء المنهجي تحقق أهدافاً تربوية ونفسية واجتماعية، وهو ما يفسر نجاح البرنامج المطبق في الدراسة الحالية.

وتشير نتائج القياسات البعدية أيضا مقارنةً بالقياسات القبليّة إلى أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان له أثر إيجابي واضح في خفض حدة السلوكيات التنمرية وتحسين تقدير الذات، وتعزيز الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال:

(اولا) الطبيعة التفاعلية للألعاب الشعبية التي تم انتقائها في البرنامج الترويحي المقدم للعينة التجريبية: حيث اعتمد البرنامج على ألعاب تتطلب التعاون والعمل الجماعي مثل شد الحبل، السباق بالأطواق، والألعاب الجماعية التبادلية. هذا التفاعل الإيجابي ساعد عينة المتنمرين في استبدال السلوك العدواني بسلوكيات اجتماعية بناءة، حيث تعلم أفراد العينة التجريبية أن الفوز لا يتحقق إلا بالتعاون واحترام دور الآخرين.

(ثانيا) إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية حيث أن الأنشطة صُممت بحيث توفر الإحساس بالانتماء للجماعة، وهو ما قلل من الشعور بالعزلة أو الحاجة لإثبات الذات عن طريق السلوكيات التنمرية. كما أن إدماج الأطفال في هذه الأنشطة الممتعة عزز الأمن النفسي وخفف من التوتر والعدوانية.

(ثالثاً) تنمية مهارات ضبط الانفعالات: كون كثير من الألعاب المقترحة تضمنت قواعد واضحة تفرض على التلميذ انتظار دوره والالتزام بالقوانين، مما أسهم في تقليل الاندفاعية وضبط النفس. فعلى سبيل المثال: لعبة "تبادل الأدوار" تدرب التلميذ على الصبر وتقبل أن يكون في موقع المتلقي أحياناً.

(رابعاً) تأثير التعزيز الإيجابي حيث استخدم الطالب الباحث في البرنامج الترويجي القائم على الألعاب الشعبية المدح والتشجيع والتحفيز المستمر، ما ساهم في رفع تقدير الذات لدى الأطفال، وهو عامل رئيسي في خفض الحاجة للسلوكيات التنمرية كوسيلة للتعويض. (خامساً) المواءمة مع قدرات الفئة المستهدفة: حيث عمد الطالب الباحث الى مبدأ مراعاة الاختلافات الفردية والبنية الجسمية والنفسية للتلاميذ أفراد المجموعة التجريبية مما جعل الأنشطة مناسبة وممتعة لجميع أفراد العينة رغم الاختلافات والفروقات بينهم، مما رفع من دافعتهم للمشاركة في البرنامج وأبعدهم عن السلوك العدواني التنمري.

(سادساً) التحول التدريجي في السلوك: حيث ان التدرج في صعوبة الأنشطة خلق بيئة تعليمية مريحة، أتاحت لأفراد التجربة استيعاب القيم الاجتماعية تدريجياً. ومع مرور الأسابيع، بدأ التلاميذ أفراد العينة التجريبية في تعميم السلوك الإيجابي خارج سياق اللعب ليشمل المواقف المدرسية الأخرى.

وهو ما يتفق مع تأكيد العديد من الدراسات السابقة التي أشارت الى أن الأنشطة الترويجية الرياضية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل هي أداة فعالة لتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للأفراد في مختلف الفئات العمرية والاجتماعية،

حيث أظهرت الدراسات أن الأنشطة الرياضية تساهم في تقليل مشاعر القلق والضغط النفسي بشكل كبير، مما يدعم فرضية أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة فعالة للحد من القلق في السياقات التعليمية. ومنها دراسة عبد الفتاح (2011) التي أظهرت أن الأنشطة الترويجية الرياضية ساهمت في تعديل السلوك العنيف والضغط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مما يدل على أن نشاطاً بدنياً وترويجياً يمكن أن يقلل من السلوك العدواني، وهو جزء من التنمر ودراسة حسين (2020) التي أكدت أن البرنامج الترويجي الرياضي استطاع خفض مستويات القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية، وهو ما يقترب من مفهوم الأمن النفسي..

أما بالنسبة ل تقدير الذات، فقد أظهرت الدراسات أن الأنشطة الرياضية الترويجية تساهم في تحسين تقدير الذات وتزيد من شعور الأفراد بالقدرة على الإنجاز، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للمشاكل النفسية. ومنها دراسة

شريط حسام الدين (2017) أثبتت أن برامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهمت بشكل كبير في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين سمعياً، ودراسة رياض وقذور باي بلخير (2024) في أطفال التوحد حيث أظهرت أن الأنشطة الرياضية الترويحية كانت فعالة في تقليل المشاكل السلوكية، وهو ما يرتبط بتحسين تقدير الذات لدى هؤلاء الأطفال. كما أظهرت دراسة ساغات وزملاؤه (2021) أن ممارسة الرياضات الفردية تساهم في تعزيز تقدير الذات بشكل أكبر مقارنة بالرياضات الجماعية. هذه الدراسات تؤكد أن الرياضة، سواء كانت فردية أو جماعية، يمكن أن تحسن تقدير الذات لدى الأفراد من مختلف الفئات.

وفيما يخص التنمر، تتفق نتيجة دراساتنا مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات حول دور البرامج الترويحية الرياضية في تقليل التنمر حيث أكدت العديد من الدراسات على قدرة الأنشطة الرياضية الترويحية على تقليل التنمر من خلال تعزيز التعاون والمهارات الاجتماعية بين التلاميذ.. ومنها دراسة ليث فارس جميل، حيدر شاكر حبيب (2022) التي تناولت أثر الأنشطة الترويحية في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي وأظهرت نتائج إيجابية، حيث ساعدت البرامج الترويحية الرياضية في تقليل سلوك التنمر بين تلاميذ المرحلة المتوسطة. ودراسة شانون-مكالوم (2013) التي أظهرت أن بيئة الرياضة والترفيه قد تكون محفزاً للتنمر، ولكن مع وجود برامج تدخلية واضحة، يمكن تقليل هذه الظاهرة. لذلك، يمكن القول إن الأنشطة الرياضية الترويحية لا تقتصر على تحسين الصحة النفسية والاجتماعية فحسب، بل تساهم أيضاً في الحد من السلوكيات السلبية مثل التنمر.

كما تتفق نتيجة دراساتنا مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات حول دور البرامج الترويحية الرياضية في تعزيز الأمن النفسي، حيث أظهرت الدراسات بوضوح أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل فعال في تعزيز الشعور بالأمن النفسي، خصوصاً لدى الفئات المحرومة والضعيفة اجتماعياً. حيث يُعتبر الأمن النفسي أحد الجوانب المهمة التي تؤثر في سلوك الأفراد. على سبيل المثال، دراسة شوقي (2015) والتي أظهرت أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساعد بشكل ملحوظ في تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى الأطفال المحرومين أسرياً. وأيضاً، دراسة لطيف غني نصيف (2018) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين الأمن النفسي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مما يبرز تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في دعم الشعور بالأمن النفسي.

2-1-2- مناقشة الفرضيات الفرعية:

2-1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

" نصت الفرضية على انه يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الالعب الشعبية الرياضية في حل مشكلة التنمر المدرسي (خفض حدة التنمر المدرسي) لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان فعالاً في خفض حدة التنمر المدرسي لدى عينة الدراسة من التلاميذ المتنمرين". إذ بيّنت القياسات البعدية تحسناً ملحوظاً في أنماط التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وانخفاضاً واضحاً في الدرجة الكلية للتنمر المدرسي وأبعاده (التنمر النفسي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي، التنمر الجسدي) مقارنة بالقياسات القبّلية. ويرجع ذلك إلى طبيعة الأنشطة التي تم اختيارها، مثل: شد الحبل، السباق بالأطواق، لعبة الصياد والسمكة، والتي تقوم على تعزيز التعاون، وتنمية روح الفريق، وإيجاد بيئة لعب آمنة تتيح للأطفال ممارسة التحدي بروح تنافسية شريفة. كما أن التدرج في تقديم الأنشطة من السهلة إلى الأكثر تعقيداً، وهيئة بيئة ودية قائمة على الاحترام المتبادل بين الباحث وأفراد العينة التجريبية ساعد في بناء الثقة وخفض التوترات النفسية، مما أسهم في إحلال روح التعاون والمنافسة محل العدوانية والصراع.

وتتفق هذه النتيجة بشكل مباشر مع ما توصلت إليه دراسة ليث فارس جميل وحيدر شاكر حبيب (2022) التي أكدت فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال وحدات تدريبية ركزت على المهارات الاجتماعية والتعاون، وهو ما يعزز النتيجة الحالية المتوصل إليها بأن الأنشطة الترويحية المنظمة تمثل أداة فعالة لمعالجة السلوك التنمري. ومع ما توصلت إليه دراسة حسين (2020) التي أظهرت أن البرامج الترويحية الرياضية التربوية لا تقتصر على تحسين المهارات الاجتماعية، بل تساعد أيضاً على خفض مستويات القلق، وهو ما ينعكس إيجاباً على سلوكيات الأفراد، ويقلل من احتمالية ممارسة التنمر الناتج عن التوتر أو الضغط النفسي. وتدعم النتائج كذلك ما جاء في دراسة شريط حسام الدين (2017) التي أثبتت أن البرامج الترويحية الرياضية ترفع تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين سمعياً، حيث أن تعزيز تقدير الذات يرتبط بشكل وثيق بانخفاض السلوكيات العدوانية والتنمر، لكون الشعور الإيجابي تجاه الذات يقلل من الحاجة إلى إثبات السيطرة على الآخرين.

ومع دراسة بجقينة الطاهر وبن الشريف محمد علي (2017) التي أكدت دور الألعاب الصغيرة في تحقيق الأمن النفسي لدى الأطفال المكفوفين، إذ أن الأمن النفسي عنصر جوهري في الحد من السلوكيات السلبية، ومن بينها التنمر، لأنه يرسخ الشعور بالاستقرار النفسي والاجتماعي. عبد الرحمن يحي خلاوي (2022) في دراسته من أن البرامج الترويجية الرياضية قادرة على خفض السلوكيات السلبية وتحسين تقدير الذات، الأمر الذي ينعكس على خفض السلوك العدواني والتنمري. ودراسة طه أحمد محمد علي وآخرين (2022) التي أظهرت أن دمج الألعاب الترويجية مع أنشطة رياضية (مثل الكاراتيه) يعزز الفاعلية الاجتماعية، الثبات الانفعالي، وتقدير الذات، وهي جميعها عوامل تقلل من احتمالية ممارسة السلوكيات التنمرية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد رمضان عبد الفتاح (2011) التي أوضحت دور الأنشطة الترويجية الرياضية في تعديل السلوك العنيف وخفض الضغط النفسي. كما تدعمها نتائج أحمد عبد الفتاح محمد الصباح (2014) وأحمد شوقي (2015) التي أكدت أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة منظمة يعزز التكيف الاجتماعي ويحد من النزعات العدوانية. وتنسجم النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Charlene. Shannon-McCallum (2013) التي حللت ظاهرة التنمر في البيئات الترفيهية والرياضية، حيث أوضحت أن غياب الإشراف الكافي والمنافسة المفرطة يزيدان من احتمالية التنمر، بينما يسهم ترسيخ ثقافة الأمان وتدريب الكوادر على أساليب الوقاية في الحد منه. الأمر ذاته أكدت عليه دراسة Lisa Kalina et al (2024) من خلال مراجعة شاملة لعوامل الخطورة والحماية في البيئات الرياضية، حيث أشارت إلى أن البرامج الموجهة والسياسات الوقائية والتدريب المتخصص للعاملين تُعد أدوات فعالة للحد من التنمر، خاصة لدى الفئات المهمشة.

كما تلتقي هذه النتائج مع دراسة Vassiliki و Christina Athanasiades

(2010) Deliyanni-Kouimtzis التي بينت أن الثقافة المؤسسية والموقف العام من الظاهرة يؤثران في مدى انتشارها، إذ إن التساهل أو اللامبالاة من قبل البالغين يزيد من حدة التنمر. هذا يعزز ما خلصت إليه الدراسة الحالية من أهمية توفير بيئة تواصل إيجابية بين المعلمين والتلاميذ، وضمان وجود قواعد واضحة للسلوك، وهي عناصر عززها البرنامج الترويجي المطبق.

كما تتسق مع نتائج معمر رياض وقدور باي بلخير (2024) التي أكدت فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي في الحد من المشكلات السلوكية لدى أطفال التوحد، مما يوضح أن هذا النوع من البرامج قادر على تعديل السلوكيات

غير التكيفية بمختلف صورها، بما فيها التمر المدرسي. ودراسة صلاح الدين بن ميلود (2024) التي أثبتت أثر البرامج الرياضية الترويجية في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، وهو ما يتوافق مع التحسن الملحوظ في العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة في هذه الدراسة، كما تلتقي مع نتائج دراسة Hoge , Smit ,Hanson (1990) التي أكدت أهمية المناخ المدرسي الإيجابي والعلاقات الجيدة مع المعلمين في تعزيز التقدير الذاتي للتلاميذ، وهو ما يوفر بيئة تعليمية تقل فيها فرص السلوك التنمري.

كما يمكننا تفسير نتيجة الدراسة الحالية في ضوء التراث النظري حيث تشير أدبيات الترويج إلى أن الأنشطة الترويجية، خصوصاً ذات الطابع الرياضي، توفر بيئة بديلة وآمنة لتفريغ الطاقة الانفعالية وتعزز القيم الاجتماعية الإيجابية، كما أن الترويج الرياضي يمتاز بقدرته على دمج المشاركين في مواقف منظمة تحكمها قواعد واضحة، الأمر الذي يقلل من فرص بروز السلوكيات العدوانية.

ويعزو الطالب الباحث النتيجة الحالية الى الألعاب الترويجية التي اشتمل عليها البرنامج الترويجي والأنشطة المتضمنة في البرنامج مثل: لعبة كرة القدم المصغرة، شد الحبل، التمريرات الخمسة، النار والماء حيث ساعدت على تحويل المنافسة من سلوك عدواني إلى منافسة منظمة تحكمها قواعد عادلة، مما قلل فرص السلوكيات التنمرية. وأيضاً ألعاب المطاردة والتحدي مثل الصياد والحيوانات، المسك والمطاردة، لعبة الواسطة أوجدت بيئة لتفريغ الطاقة الزائدة والانفعالات في إطار مقبول اجتماعياً، مما حد من التصرفات العدوانية التنمرية. بالإضافة الى بعض الألعاب القائمة على التلاحم الجماعي مثل القط والفأر، ولعبة المناديل التي عززت المرح المشترك وكسرت الحواجز بين التلاميذ، وهو ما أضعف دوافع التنمر.

وبناءً على ما سبق، تؤكد الدراسة الحالية أن البرامج الترويجية القائمة على الألعاب الشعبية الرياضية تمثل تدخلاً فعالاً لمعالجة ظاهرة التنمر المدرسي، من خلال مزيج من التأثيرات النفسية والاجتماعية والبدنية، وهو ما تدعمه نتائج طيف واسع من الدراسات السابقة التي تناولت ظواهر مشابهة عبر بيئات وسياقات مختلفة، مما يعزز من عمومية هذه النتيجة وقابليتها للتطبيق في بيئات تعليمية متعددة.

2-2-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على انه: يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان فعالاً في حل مشكلة ضعف تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المتنمرين. أي أن البرنامج ساهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المتنمرين. ويُعزى ذلك إلى تضمين أنشطة تتسم بإمكانية الإنجاز السريع والتدرج في الصعوبة، مثل التوازن على الحبل، التسابق بالأكياس، والكرسي الموسيقي، والتي وفرت فرصاً لتحقيق النجاح الشخصي والشعور بالكفاءة. كما أن استخدام التعزيز الإيجابي والمدح المستمر بعد كل نشاط، وإتاحة المجال للتلاميذ للتعبير عن مشاعرهم عبر فقرات رسم المشاعر أو المناقشة الختامية، عزز من إحساسهم بالقيمة الذاتية. وبذلك ساهم البرنامج في إعادة صياغة صورة التلميذ عن نفسه، من "المتنمر" إلى "عنصر فاعل ومحبوب" داخل المجموعة، مما انعكس إيجابياً على مستوى تقدير الذات. كما أظهرت النتائج أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان فعالاً في تحسين تقدير الذات لدى هؤلاء التلاميذ، وهو ما يتسق مع العديد من الدراسات السابقة التي أثبتت أن البرامج الترويحية الرياضية تعد من الأساليب الفعالة في تنمية الجوانب النفسية الإيجابية وخفض السلوكيات السلبية.

وهذه النتائج تتماشى مع دراسة عبد الرحمن يحي خلاوي (2022) التي بينت أن البرنامج الترويحي الرياضي ساهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بالإضافة إلى خفض السلوك العدواني والتنمري، ودراسة طه أحمد محمد علي وآخرون (2022) إلى أن البرنامج الذي دمج بين الألعاب الترويحية ورياضة الكاراتيه أدى إلى تحسن كبير في تقدير الذات بنسبة 24.88%، إلى جانب تحسين الفاعلية الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى أطفال الشوارع. وهذه النتيجة تدعم ما توصلت إليه الدراسة الحالية من أن الانخراط في أنشطة ترويحية شعبية يتيح فرص النجاح والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، ما يعزز من احترام الذات والشعور بالقيمة الشخصية. ودراسة ليث فارس جميل وحيدر شاكر حبيب (2022) أن البرنامج الترويحي الرياضي كان فعالاً في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي، من خلال تعزيز المهارات الاجتماعية وتوجيه السلوكيات نحو أنماط إيجابية، وهو ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين تقدير الذات، حيث إن ضعف تقدير الذات يُعد من العوامل المؤدية لظهور السلوك التنمري، في حين أن رفعه يقلل من الحاجة إلى إثبات الذات عبر السلوك العدواني.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج الحالية تتفق مع ما ورد في الدراسات السابقة من أن البرامج الترويحية، وخاصة تلك القائمة على الألعاب الشعبية الرياضية، توفر بيئة محفزة للتفاعل الإيجابي والعمل الجماعي، وتمنح المشاركين فرصاً متكررة للنجاح والشعور بالإنجاز، مما يؤدي إلى تعزيز تقدير الذات وخفض السلوكيات السلبية مثل التنمر.

2-1-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية على أنه: " يوجد فاعلية للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المتنمرين.

أظهرت النتائج أن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية كان فعالاً في حل مشكلة ضعف الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المتنمرين، أي أن النتائج أظهرت أن البرنامج ساعد في تحسين مستوى الأمن النفسي لدى عينة التلاميذ المتنمرين. ويرجع ذلك إلى توفير بيئة آمنة ومرحبة خلال التطبيق (ملعب ابتدائية 20 أوت 1955)، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة في اختيار الأدوات والأنشطة. كما أن الألعاب المختارة مثل الغمبضة والسلم والثعبان الحركية تطلبت قدراً من الثقة المتبادلة، مما أسهم في تعزيز الإحساس بالأمان بين الأطفال. كما أن الاستمرارية في تنفيذ البرنامج، ووجود إطار تنظيمي ثابت، ساعد في إرساء شعور بالاستقرار النفسي. إضافة إلى ذلك، فإن الحصص الختامية التي تميزت بكلمات تشجيعية وأنشطة جماعية مدججة، ساهمت في ترسيخ الإحساس بالأمان والثقة بالنفس لدى أفراد العينة التجريبية.

فمن منظور البرامج الترويحية، يعد الأمن النفسي أحد الأهداف النفسية الجوهرية التي تسعى هذه البرامج إلى تحقيقها إذ يوفر الترويح بيئة داعمة يشعر فيها الفرد بالقبول والانتماء، مما يقلل من مشاعر الخوف والقلق. لأن الأنشطة الشعبية الرياضية التي تضمنها البرنامج عززت العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين أفراد العينة التجريبية، وخففت من حدة الصراعات، مما أسهم في خلق مناخ نفسي آمن.

وتتفق نتيجة دراستنا مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تم الإشارة إليها في الفصل المنهجي حيث تتفق مع ما توصلت إليه دراسة لطيف غني نصيف (2018)، التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الأمن النفسي والمشاركة في دروس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. فالبرنامج الترويحي الذي يقوم على أنشطة رياضية ذات طابع جماعي، منح التلاميذ فرصاً متكررة للتفاعل الإيجابي، الأمر الذي رفع من مستوى أمنهم النفسي. ودراسة الدليمي والياسري (2012) التي أكدت أن الطالبات ذوات الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة

الرياضية يتمتع بمستوى مرتفع من الأمن النفسي، رغم أن الدراسة لم تجد ارتباطاً مباشراً ذا دلالة إحصائية بين المتغيرين. ويُحتمل أن يعود اختلاف النتيجة إلى طبيعة العينة (جامعية مقابل تلاميذ مدارس) وإلى أن برنامجنا كان تدخلياً مقصوداً وليس مجرد قياس لحالة قائمة. ودراسة سليمة عبد الله علوان (2019) ودراسة علوان (2019) التي أوصت بضرورة توفير برامج دعم نفسي وأكاديمي للتلاميذ الجدد من أجل رفع مستوى الأمن النفسي لديهم. فالبرنامج الترويجي الذي اختبرناه على عينة الدراسة التجريبية يقوم بالفعل بدور مشابه من خلال تهيئة بيئة اجتماعية ونفسية داعمة تُعزز الشعور بالطمأنينة والانتماء، تتفق مع دراسة أحمد شوقي (2015) التي أظهرت أن برنامج الألعاب الترويجية زاد من شعور الأمن النفسي لدى الأطفال المحرومين أسرياً. ودراسة بجقينة الطاهر وبن الشريف محمد علي (2017) التي أثبتت أن الألعاب الصغيرة تعزز الأمن النفسي للأطفال المكفوفين وتحسين التفاعل الاجتماعي كما تتفق أيضاً مع دراسة حسين (2020) التي أثبتت أن البرنامج الترويجي الرياضي التربوي خفّض مستويات القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وهو ما يدعم الجانب النفسي.

حيث يمكن تفسير نتيجة دراستنا في ضوء ما تم الإشارة إليه في فصل الألعاب الشعبية حيث أن اللعب يُعد وسيلة آمنة للتعبير عن الانفعالات والتخلص من التوترات النفسية وهو ما يساهم في الإحساس بالطمأنينة والأمان. فالألعاب الشعبية الرياضية بطبيعتها الجماعية توفر شبكة دعم اجتماعي بين المشاركين، مما يعزز الإحساس بالانتماء، ويحد من مشاعر العزلة والخوف. كما أن الانخراط في اللعب الجماعي يخلق بيئة يسودها الاحترام والثقة المتبادلة، وهو ما يزيد الإحساس بالأمن النفسي. وبناء العلاقات الإيجابية وتعزيز الروح الجماعية، وهو ما يساعد على توفير مناخ عاطفي داعم يشعر فيه الطفل بالحماية والتقبل.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج الحالية تتفق مع ما ورد في الدراسات السابقة من أن الانخراط في أنشطة رياضية منظمة، وخاصة ذات الطابع الترويجي والشعبي، يساهم في رفع مستوى الأمن النفسي للفئات المستهدفة، سواء في سياق تربوي أو غيره. ويعود ذلك إلى الدور المزدوج لهذه الأنشطة في توفير بيئة اجتماعية آمنة وداعمة، وفي إتاحة فرص النجاح والاندماج الإيجابي داخل المجموعة.

3- الاستنتاج العام:

ومما نقدم وبناء على عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصلنا الى تحقق الفرضية العامة والتي نصت على أنه يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (تقدير الذات، الأمن النفسي) عند التلاميذ المتتمرين، كما توصلنا الى تحقق الفرضيات الجزئية الثلاث:

1- تحقق الفرضية الجزئية الأولى: 'التي نصت الفرضية على انه يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة التنمر المدرسي (خفض حدة التنمر المدرسي) لدى عينة من التلاميذ المتتمرين.

2- تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي نصت على انه: يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ المتتمرين

3- تحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على أنه: " يوجد فاعلية للبرنامج الترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل مشكلة ضعف الأمن النفسي لدى عينة من التلاميذ المتتمرين.

وبناءً على النتائج المتوصل اليها يتضح أن الأنشطة الترويجية الرياضية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل هي أداة فعالة لتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للأفراد في مختلف الفئات العمرية والاجتماعية، مما يدعم فرضية أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة فعالة للحد من السلوكيات السلبية في السياقات التعليمية.

4-التوصيات والدراسات المقترحة:

4-1-التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية وتأكيد التوصيات التي أشارت اليها الدراسات السابقة المشار اليها في الدراسة الحالية:

1- ضرورة تعميم استخدام الألعاب الشعبية الرياضية في المدارس كجزء من الأنشطة المدرسية الأساسية، خصوصاً في المدارس التي تشهد نسبة عالية من حالات التنمر.

2- تطوير برامج تعليمية وتربوية فاعلة في معالجة القضايا النفسية والاجتماعية التي يواجهها الأطفال في بيئاتهم المدرسية والاجتماعية.

- 3- ضرورة تعميم استخدام الألعاب الشعبية الرياضية في المدارس كجزء من الأنشطة المدرسية الأساسية، خصوصاً في المدارس التي تشهد نسبة عالية من حالات التنمر.
- 4- تصميم برامج رياضية متنوعة تشمل ألعاباً تنافسية وتعاونية لتناسب احتياجات التلاميذ المتنمرين من مختلف الأعمار والقدرات البدنية.
- 5- توفير تدريب متخصص للمعلمين على كيفية التعامل مع التلاميذ المتنمرين أو أولئك الذين يعانون من تدني تقدير الذات والأمن النفسي.
- 6- تحفيز الأسر على المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تنظمها المدارس، مثل المباريات أو الفعاليات الرياضية الموجهة.
- 7- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتعليم التلاميذ تقنيات تعزيز تقدير الذات، بناء العلاقات الاجتماعية الصحية، وكيفية التعامل مع المشاعر السلبية.
- 8- تطوير برامج رياضية خاصة موجهة بشكل دقيق للتلاميذ الذين يعانون من التنمر أو لديهم مشاكل في التفاعل الاجتماعي، مع التركيز على الألعاب الشعبية التي تعزز التعاون والاحترام المتبادل.
- 9- تخصيص ميزانية لدعم الأنشطة الرياضية الترويجية في المدارس، وتوفير الموارد اللازمة مثل المعدات الرياضية، والمساحات المخصصة، وكذلك المدربين المتخصصين.
- 10- تنظيم ورش عمل أو لقاءات لتبادل التجارب بين المدارس التي طبقت البرامج الرياضية الناجحة، وذلك للاستفادة من الدروس المستفادة وتحسين التطبيقات المستقبلية.
- 11- تخصيص وقت ثابت ضمن الجدول الدراسي لممارسة الألعاب الشعبية الرياضية، بعيداً عن الرياضات التقليدية.

4-2- الدراسات المقترحة:

- 1- دراسة تأثير الألعاب الشعبية الرياضية على تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ المتنمرين
- 2- دراسة تأثير الألعاب الشعبية الرياضية على تحسين مهارات القيادة لدى التلاميذ المتنمرين
- 3- دراسة تأثير ممارسة الألعاب الشعبية الرياضية على التلاميذ الذين يعانون من التنمر الجماعي
- 4- دراسة طويلة المدى لتأثير الألعاب الشعبية الرياضية على التلاميذ المتنمرين

تبعاً لنتائج الدراسة، وانطلاقاً من الهدف الرئيسي وهو التأكد من فعالية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح والقائم على الألعاب الشعبية في تحسين تقدير الذات وزيادة الأمن النفسي للمتتمرين والخفض من حدة التنمر المدرسي. حيث أكدت نتيجة دراستنا المتوصل إليها مع أغلب الدراسات السابقة من أن الانخراط في أنشطة رياضية منظمة، وخاصة ذات الطابع الترويحي والشعبي، يسهم في رفع مستوى الأمن النفسي للفئات المستهدفة وتعزيز تقدير الذات وخفض حدة التنمر المدرسي، سواء في سياق تربوي أو غيره. ويعود ذلك إلى الدور المزدوج لهذه الأنشطة في توفير بيئة اجتماعية آمنة وداعمة، وفي إتاحة فرص النجاح والاندماج الإيجابي داخل المجموعة.

حيث يُظهر توظيف البرنامج الرياضي الترويحي القائم على الألعاب الشعبية أن المزج بين الأنشطة الترفيهية ذات الطابع التعاوني، والبيئة الآمنة، والتعزيز الإيجابي، يمكن أن يشكل أداة فعالة في خفض التنمر، ورفع تقدير الذات، وتعزيز الأمن النفسي لدى المتتمرين، مما يؤكد صحة الفرضيات الثلاث ويعكس نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

كما يمكن القول إن البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية لم يكن مجرد وسيلة للترفيه، بل كان أداة علاجية وتربوية شاملة ساعدت في تعديل السلوك التنمري، وتعزيز تقدير الذات، ودعم الأمن النفسي. ويرجع ذلك إلى خصائص هذه الألعاب في الدمج الاجتماعي، إتاحة فرص النجاح، وغرس القيم الإيجابية. كما يعود أيضاً إلى تكامل عناصر البرنامج الترويحي القائم على الألعاب الشعبية الرياضية مع الأسس النظرية للترويح والترويح الرياضي، واتباعه لخطوات التخطيط العلمي للبرامج الترويحية. فقد وفّر بيئة آمنة وداعمة تتيح المشاركة الإيجابية، وتحقيق الإشباع النفسي والاجتماعي، مما أسهم في تعديل السلوكيات السلبية وتحقيق الأهداف التربوية والنفسية المرجوة.

ويتضح في النهاية أن النشاط الترويحي الرياضي يمثل أداة تدخل فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية

للفئات المختلفة، إذ يسهم في:

- خفض القلق والتوتر.
- رفع تقدير الذات وصورة الجسم.
- تعزيز الأمن النفسي والتكيف الاجتماعي.
- الحد من السلوكيات العدوانية والعنيفة.

وتعكس هذه النتائج أن تأثير النشاط الترويحي يتجاوز البعد الجسدي ليشمل أبعادًا نفسية وسلوكية واجتماعية متكاملة، الأمر الذي يجعل نتائجه في هذه الدراسة منسجمة تمامًا مع الاتجاه العام للأدبيات السابقة، مع إضافة بُعد جديد يتمثل في توظيف الألعاب الشعبية الرياضية كوسيلة رئيسية لتحقيق هذه الأهداف.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1-المراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب

1. ابو طامع بهجت. (2021). الترويح. مكتبة الصباح.
2. ابي نصر اسماعيل الجوهري. (2009). الصحاح. القاهرة: دار الحديث.
3. احمد شريف الزغي. (2018). الألعاب الشعبية الأردنية (المجلد 1). الأردن: دار يافا العلمية.
4. احمد عكاشة. (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة إنجلو المصرية.
5. احمد محمد الزعي. (2013). الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال. اليمن: دار زهران للنشر والتوزيع.
6. احمد محمد الزغي. (2001). الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال. عمان، الأردن: دار الزهران للنشر والتوزيع.
7. احمد محمد الفاضل. (2007). الترويح الرياضي في الرياض. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: كلية التدريب الرياضي.
8. احمد محمد الفاضل. (2007). الدورة التدريبية: التنظيم والإدارة. الرياض: قسم البرامج التدريبية.
9. امين انور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
10. الحسنات. (2008). علم الصحة الرياضية. عمان: دار أسامة للنشر.
11. حنان عبد الحميد العناني. (2014). اللعب عند الأطفال: الأسس النظرية والتطبيقية (المجلد 11). دار الفكر للنشر والتوزيع.
12. زينب شقير. (2005). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
13. سليمان محمد شحاتة. (2007). سيكولوجية اللعب. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
14. عبد الرحمن العيسوي. (2002). الإسلام والصحة النفسية. لبنان: دار الكتب العلمية.
15. عبد الرحمن محمد بهاء الدين. (2015). البرامج الترويحية. جامعة المنيا: دار الكتب المصرية.
16. عبد الرحيم طه. (2006). مدخل إلى الترويح. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
17. عبد السلام تهاني. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. عطيات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح (المجلد 2). القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر.
19. عيسى مراد علي، عطية سمير، وأميمة مصطفى. (2020). التنمر في المدرسة: المخاطر والوقاية والتدخل. القاهرة: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
20. فضل عبد القادر سلامة. (2014). سيكولوجية اللعب. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
21. قطامي نايفة، ومنى الصرايرة. (2009). الطفل المتنمر. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

22. كمال درويش، وأمين الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. مصر: دار الفكر العربي.
23. كمال درويش، ومحمد الحماحي. (2007). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
24. لطفي الشربيني. (2003). موسوعة شرح المصطلحات النفسية (بالعربية والإنجليزية). بيروت: دار النهضة العربية.
25. محمد أحمد محمد بيومي. (2008). علم الاجتماع العائلي: دراسة التغيرات في الأسرة العربية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
26. محمد محمد الحماحي، وعبد العزيز مصطفى عايدة. (2009). الترويح بين النظرية والتطبيق (المجلد 7). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
27. مصطفى محمد السايح. (2007). موسوعة الألعاب الصغيرة. الإسكندرية: دار الوفاء.
28. المعجم الوجيز. (2001). معجم اللغة العربية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية.
29. هدى حسن محمود محمد، وماهر حسن محمود محمد. (2000). الترويح وأهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين (الإعاقة الذهنية) (المجلد 1). الإسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.
30. هدى محمود محمد، وحسن محمود محمد. (2008). الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمحتدي الإعاقة. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
31. يوسف قطامي. (2002). النمو المعرفي واللغوي. الأردن: دار الفكر.

ثانياً: الأطروحات والرسائل الجامعية

1. احمد حسني الشاذلي. (2011). تقويم برامج الأنشطة الرياضية والترويحية لذوي الاحتياجات الخاصة لمديرية الشباب والرياضة بالجيزة (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية: جامعة بنها.
2. بلال حسين. (2020). برنامج تربوي ترويحي رياضي لخفض القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية (دكتوراه). جامعة الجزائر 3: معهد التربية الرياضية.
3. جلال وائل عبد الرؤوف مرسي. (2014). توثيق الألعاب الشعبية في شمال الصعيد (دكتوراه). كلية التربية الرياضية: القاهرة.
4. الحاج صياد. (2013). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري (ماجستير). جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
5. حورية مسكف. (2019). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات (دكتوراه). جامعة زيان عاشور الجلفة.
6. راشد حمية. (2021-2022). برنامج ترويحي مبني على الألعاب التقليدية وأثره على تطوير بعض المهارات الحسية الحركية لتلاميذ الطور الابتدائي (دكتوراه). جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

7. ربة محاشي (2022). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى الطالبات (دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
8. زهور عبد الله باشماخ (2011). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى (ماجستير). جامعة أم القرى، السعودية.
9. صلاح الدين بن ميلود (2024). تأثير برنامج التدريب الرياضي باستخدام شبه الألعاب الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي (دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
10. لعزري نصر الدين (2024). تأثير برنامج تربوي مقترح مبني على الألعاب المصغرة في تنمية بعض المكونات للأطفال (دكتوراه). جامعة تيسمسيلت.
11. ماحي قصار (2015). بناء برنامج مقترح للتخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء (دكتوراه). جامعة الجزائر 3.
12. منال بلعباس بن قرعة (2021). فاعلية برنامج ترويحي رياضي على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين (دكتوراه). جامعة عبد الحميد ابن باديس.
13. نبيل دخان (2011). الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي بقطاع غزة (ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة.
14. نصر الدين لعزري (2023-2024). تأثير برنامج ترويحي مقترح مبني على الألعاب المصغرة للأطفال (دكتوراه). جامعة تيسمسيلت.
15. ويسام علوان (2017-2018). فعالية اللعب في تنمية القدرات الإبداعية لدى أطفال ما قبل المدرسة (دكتوراه). جامعة دالي إبراهيم.

ثالثاً: مقالات المجلات العلمية

3. احمد ابو الليل محمود. (ديسمبر, 2020). معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى طلاب جامعة العريش. مجلة سيناء للعلوم الرياضية، الصفحات 92-123.
4. احمد نبيل كامل الشيخ. (3, 2017). دور الترويح الرياضي في نشر الثقافة الرياضية داخل دور رعاية المسنين. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، الصفحات 23-37.
5. اسماء يحيى عداوي. (30 فيفري, 2023). واقع تطبيق الألعاب الشعبية بالانشطة اللامنهجية في مرحلة الطفولة المبكرة من وجهة نظر المعلمات. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، الصفحات 135-175.
6. اسية محمد الصقعي. (7, 2016). الترويح عن النفس في السنة النبوية. مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالإسكندرية، الصفحات 611-657.

7. بشير قاسمي، حياة تواتي، وطاهر طاهر. (جانفي، 2018). دور تظاهرات الألعاب والرياضات التقليدية (الشعبية) في تفعيل السياحة الرياضية. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*، الصفحات 145-154.
8. جروان، فتحي عبد الرحمان، ميماس، ذاكر كمور (2008). أثر برنامج ارشادي مستند الى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الأردن، *مجلة الطفولة العربية*، العدد السابع والثلاثون، ص ص [08-35].
9. حسام الدين شريط. (2019). اقتراح برنامج ترويجي رياضي للرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعياً (15-16 سنة). *مجلة علوم الرياضة والتدريب*.
10. حميدة السيد العربي السيد. (2021). فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في خفض سلوك التنمر وأثره على تقدير الذات لدى الاطفال ذوي قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. *مجلة جامعة فينوم للعلوم التربوية والنفسية*، الصفحات 318-412.
11. ديليمي، و الياسري. (2012). الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. *مجلة كلية التربية الأساسية - جامعة بابل*، العدد 8، تموز، 1-21.
12. سليمان رستم شيرين. (03، 2021). انعكاسات مشكلة التنمر على جماعات النشاط المدرسي. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية*.
13. سليمان صالح باسم، و أمل علي محمود. (04، 2022). دور بعض المؤسسات التربوية للحد من ظاهرة التنمر في الحلقة الابتدائية بمحافظة أسيوط "دراسة ميدانية". *المجلة التربوية لتعليم الكبار*، الصفحات 378-407.
14. سليمة عبد الله علوان . (2019). مراجعة للطب النفسي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد. *مجلة التربية البدنية*، 28(1)، 347-360.
15. سمير أبيض . (04، 06، 2017). المشكلات النفسية و الاجتماعية للطفل مجهول النسب و انعكاساتها على حياته المدرسية . *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، الصفحات 202-223.
16. سميرة مردناس. (2022). دور التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي للفرد. *مجلة المنظومة الرياضية*، الصفحات 518-531.
17. صبرينة قهار. (2010). مفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة له. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، الصفحات 117-141.
18. عادل خوجة . (2011). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية*، الصفحات 1283-1336.

19. عباس محمد نجوان همام، و اميرة محروس محروس محمد. (2024). برنامج ترويجي رياضي لخفض حدة التلوث النفسي عند الأطفال الأيتام وأثره على التدفق النفسي لديهم. *مجلة بحوث و دراسات الطفولة، الصفحات 229-364*.
20. عبد الباسط احمد عطا الله. (1, 2015). الالعاب الالكترونية بين الترويح و الادمان "دراسة فقهية مقارنة". *المجلة العلمية، الصفحات 715-830*.
21. عبد الله بن علي الخضير. (افريل, 2021). الالعاب الشعبية وأثرها الاجتماعي على النشء. *مجلة كلية الآداب، الصفحات 1-30*.
22. عبد الله بن علي خضير. (04, 2021). الألعاب الشعبية وأثرها الاجتماعي على النشء. *مجلة كلية الآداب - جامعة بنها، الصفحات 1-30*.
23. عبد زيد الدليمي، و محمد جاسم الياسري. (2012). الامن النفسي و علاقته باتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية. *مجلة كلية التربية الاساسية*.
24. فراس، طنوس، جورج، (2014). أثر برنامج معرفي سلوكي في تنمية الذكاء الانفعالي ودافعية التعلم لدى عينة من الطلبة ذوي السلوكيات التخريبية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-المجلد الثاني-ع (07)، ص ص [173-210].
25. لطيفة غني نصيف . (2018). الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 30(3)، 444-463*.
26. مجلي عبد الله شايح . (2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة. *مجلة جامعة دمشق*.
27. محمد عبد الكريم الطاهر. (05, 2023). قياس مستوى المشكلات النفسية لدى الطلبة المتفوقين عقليا. *مجلة كلية التربية الاساسية، الصفحات 83-108*.
28. محمد عبد الله علي الغامدي. (2016). الامن النفسي و علاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الدمام بمدينة الدمام . *مجلة كلية التربية بنها*.
29. محمود حسين شحاته. (10, 2021). برنامج إرشادي لخفض سلوك التنمر المدرسي وأثره في تنمية مهارات الاتصال لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحوث التربوية و النوعية، الصفحات 65-107*.
30. محمود محمد صبري عبد السلام. (01, 2025). مهارات التواصل الوظيفي وعلاقتها بمشكلات التنمر لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد المدمجين. *مجلة العلمية محكمة ربع سنوية، الصفحات 273-299*.
31. مروة محمد عبد المحسن. (2020). الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طفل ما قبل المدرسة . *دراسات تربوية واجتماعية - كلية التربية - جامعة حلوان*.

32. مصطفى عبد المحسن الحديبي، عبد الرزاق مجيد نهلة، و عبير محمود علي جابر . (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس التنمر لدى الاطفال ذوي اضطراب التعلق من (7-12) عاما. *مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي و التربوي*.
33. معمر رياض، و باي بلخير قدوري. (2024). دور برنامج تروحي رياضي مقترح في التقليل من المشاكل السلوكية لطفل التوحد (7-12 سنة). *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*.
34. منى محمد سلوم. (2015). المشكلات النفسية لدى اطفال الرياض و علاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية و النفسية، الصفحات 480-503*.
35. مها عزمي، امال مرسى، و غادة فاروق عبد العزيز. (2022). تأثير بعض الألعاب الشعبية على حدة التنمر لدى طالبات المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضة، الصفحات 40-60*.
36. ناصر حمد الزمامي مزنة. (اقريل, 2023). دور الألعاب الشعبية في تنمية بعض المهارات الحركية من وجهة نظر معلمات الطفولة المبكرة. *بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، الصفحات 159-186*.
37. نتيجة سعيد مناع ، و سهيلة محمد بنات. (06 05, 2017). المشكلات النفسية للاطفال الذين يقون في المنزل بمفردهم ووالديهم في العمل في مدينة عمان في الاردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث و الدراسات التربوية و النفسية*.
38. نوف محمد عزم عويضة حجاب الهاجري. (04, 2022). سلوك التنمر لدى الاطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، الصفحات 289-310*.
39. يوسف محمد رامز. (2017). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بكل من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدي طلبة كلية التربية . *مجلة مندومه للبحوث، الصفحات 385-436*.

المراجع الأجنبية:

- Charlene, S.-M. (2013). Bullying in recreation and sport settings: Exploring risk factors, prevention efforts, and intervention strategies. *Journal of Park and Recreation Administration*, 13(1), 15–33.
- Cohen, D. (1993). *The development of play*. London: Routledge.
- Espinoza, G., Wang, Y., & Juvonen, J. (2011). Bullying experiences and compromised academic performance across middle school grades. *The Journal of Early Adolescence*, 31(2), 152–173. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/241653629>
- Hoge, D. R., Smit, E. K., & Hanson, S. L. (1990). School experiences predicting changes in self-esteem of sixth- and seventh-grade students. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 117–127. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.117>
- Hosogi, M., Okada, A., & Fujii, C. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *Biopsychosocial Medicine*, 6(9)
- Khairuddin, A. O., & Al-Hilali, E. (1997). *Sports meeting*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Lisa, K., Brendan, T., Siobhán, O., & Louis, M. (2024). Risk and protective factors for bullying in sport: A scoping review. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-024-00242-9>

Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Mulyadi, S. (2010). Effect of psychological security and psychological freedom on verbal creativity of Indonesia homeschooling students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(2), 72–79. Available at: www.ijbssnet.com

Peter, Š. (2021). Self-esteem: Individual versus team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12915. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412915>

The experience of bullying among secondary school students. (2010). *Psychology in the Schools*, 47(4), 328–341. <https://doi.org/10.1002/pits.20473>

Unpublished dissertation. (n.d.). *Empathetic listening on psychological safety in the supervision-subordinate relationship*. George Washington University.

الملاحق

الملحق (1) مقياس السلوك التنمري المطبق

بدائل الاجابة					مقياس السلوك التنمري	
هذا السلوك يتكرر كثيرا جدا	هذا السلوك يتكرر كثيرا	هذا السلوك يتكرر الى حد ما	هذا السلوك يحدث أحيانا	هذا السلوك لا يحدث مطلقا	<u>الفقرات:</u>	
					أسب بعض التلاميذ بألفاظ بذينة	1
					أشعل الفتنة بين التلاميذ	2
					أشجع التلاميذ على التشاجر مع بعضهما	3
					ابتعد عمدا عن أحد التلاميذ	4
					أطلق الفاظ بذينة على بعض التلاميذ	5
					انظر الى بعض التلاميذ باستهزاء لأشعرهم بالغضب	6
					الشعور بالسعادة حينما اوجه اهانة للآخرين	7
					احرض زملائي على الآخرين	8
					اتعمد الإساءة لبعض التلاميذ	9
					أحب السيطرة على الآخرين	10
					أرد على انتقادات الآخرين بكلمات عنيفة	11
					اتعمد تهديد زملائي	12
					اطلب من زملائي عدم تقديم المساعدة لمن يحتاجها	13
					افرض ارائي على الآخرين بالقوة	14
					اطلق على زملائي اسماء مثيره للضحك والسخرية	15
					اتجاهل مشاعر الآخرين	16
					اشعر بالارتياح حينما ارى الخوف في عيون الآخرين	17
					اتحدث بلهجة رافضة لأراء الآخرين	18
					انظر الى الآخرين نظرات غاضبه لتخويفهم	19
					اقوم بابتزاز الآخرين	20
					اجبروا الآخرين على فعل اشياء لا يرغبونها	21
					اتعمد ضرب او دفع الآخرين دون سبب	22
					اهدد الآخرين واتواعدهم بالإيذاء او الضرب	23
					أطلق الشائعات والاكاذيب على بعض التلاميذ	24
					اتعمد نقد زملاء والسخرية منهم دون سبب	25
					احصل على ما اريده من الآخرين بالقوة	26
					اضع قواعد قاسية تحول دون مشاركة زملائي في اللعب	27
					اعرقل الآخرين بقدمي اثناء مرورهم امامي	28
					اقوم بصفع أحد التلاميذ امام الآخرين	29

				احرض الاخرين على تجاهل أحد التلاميذ	30
				اسعى الى افساد انشطه زملائي	31
				استفز زملائي عند الحديث معهم	32
				اقوم بعمل مقالب في زملائي وادعي ان زميل اخر هو الذي فعل ذلك	33
				افتعل اسبابا وهميه للتشاجر مع الاخرين	34
				اضايق التلاميذ الاصغر سنا مني	35
				اتعمد اغاظه زملائي	36
				اقوم بتخريب واتلاف ممتلكات زملاء	37
				اتعمد اخفاء الاشياء التي تخص زملائي	38
				ارفض ارجاع الاشياء التي استعرتها من زملائي	39
				اتعمد اخذ الاشياء التي تخص زملائي	40

الملحق (2) مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين المطبق

بدائل الاجابة			مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين	
أبداً،	أحيانا	دائماً	الفقرات:	
			1. أشعر بأنني محبوب من الآخرين	1
			2. يحسدني أصدقائي على كل شيء	2
			3. أتوتر عند الكلام أمام الآخرين	3
			4. أشعر بأنني أعني في أسرة سعيدة	4
			5. أشعر بحب أساتذتي	5
			6. أحب أسرتي ويحبونني	6
			7. أشعر بأن زملائي يكرهونني	7
			8. يحترم الناس رأيي.	8
			9. أرغب في التعاون مع الآخرين	9
			10. أحترم ما يقوله والدي	10
			11. أحب التعاون مع رفاقي	11
			12. أكره لوم الآخرين لي	12
			13. أتعامل مع زملائي بكل ارحمة وسرور	13
			14. أشعر بحب والداي لي	14
			15. أشعر بأن أصدقائي يسخرون مني	15
			16. أحس بإهمال والدي لي.	16
			17. أرغب في اللعب مع أصدقائي في الحي	17

			18	ينتظرني أصدقاؤني للعب معهم
			19	عند مقابلتي أشخاص لأول مرة أشعر بعدم اهتمامهم بي .
			20	أتشاجر مع والدي
			21	أشعر بحب المؤسسة التي أدرس بها
			22	أشعر بان والدي يكرهاني
			23	أشعر بالافتخار بنفسي
			24	أميل إلى الجلوس وحدي
			25	أتكلم بصراحة عن مشاعري .
			26	أكره الجلوس مع الغرباء
			27	أشعر بالطمأنينة في حياتي

الملحق (3) مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) Cooper Smith Self – Esteem Inventory

بدائل الإجابة		Cooper Smith Self – Esteem Inventory (اختبار تقدير الذات للأطفال)	
لا تنطبق	تنطبق	<u>العبارة</u>	
			1. أرغب كثيرا أن أكون شخصا
			من الصعب جدا أن أتكلم أمام زملائي في القسم
			3 . توجد أشياء كثيرة تحبني أرغب في تغييرها إن استطعت
			4 . يمكن أن أتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة كبيرة
			5 . يفرح الآخرون بوجودي معهم
			6 . يمكن أن أتضايق بسهولة في المنزل
			7 . أن أعود على شيء جديد يستغرق مني وقتا طويلا
			8 . أنا محبوب بين زملائي الذين في نفس عمري
			9 . يراعي والداي مشاعري عادة
			10 . يمكن أن أستسلم بسهولة كبيرة
			11 . يتوقع والدي أشياء كثيرة مني
			12 . من الصعب إلى حد أنم أظل كما أنا
			13 . تختلط كل الأشياء في حياتي
			14 . يتبع زملائي أفكارى عادة
			15 . رأيي عن نفسي منخفض

		16 . في كثير من الأحيان أرغب في ترك المنزل
		17 . في كثير من الأحيان أشعر بالضيق في المدرسة
		18 . لست جذابا مثل كثير من الناس
		19 . إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله، فيني أقوله عادة
		20 . يفهمني والداي
		21 . معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22 . أشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني للعمل
		23 . لا ألقى تشجيعا في المدرسة في كثير من الأحيان
		24 . لا تضايقتني الأشياء عادة
		25 . لا يعتمد الآخرون علي

مذكرة رقم : 01 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات	10 دقائق	التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية	المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم

<p>تعزيز الانتماء للفريق تقوية روح التعاون تقليل السلوك العدواني</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية لعبة كرة القدم المصغرة تقسيم التلاميذ إلى فريقين كل فريق يتكون من 5 لاعبين ثم شرح طريقة اللعب وكيفية التوزيع في الملعب وأهم قوانين اللعبة لكل فوج في نصف الملعب وعلى حافة كل فوج توجد مرمى يقوم التلاميذ بتمرير الكرة بالقدم فيما بينهم للوصول إلى الفريق الخصم ويحاول التسجيل في مرمى الفريق الآخر ويتم إحتساب الاهداف المسجلة واختيار الفريق الفائز</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية تحسين تقدير الذات التقليل من التنمر زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 02 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر

(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	10 دقائق	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>تعزيز الانتماء للفريق . تقوية روح التعاون . تقليل السلوك العدواني .</p>	40 دقيقة	<p>اللعبة الشعبية . لعبة شد الحبل . . يقسم الاطفال إلى فريقين متساوي العدد وكل فريق أو فوج يمسك رف الحبل وتحدد نقطة في المنتصف عند إعطاء الإشارة يبدأ يشد كل فريق الحبل باتجاهه الذي ينجح في سحب الفريق الآخر لمسافة معينة هو الفائز</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>

<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 03 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص) :
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>

<p>تعزيز الانتماء للفريق - تقوية روح التعاون - تقليل السلوك العدواني</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية لعبة المناديل يجلس الاطفال على الارض على شكل دائرة مستديرة ويقوم أحد الاطفال بالرد حول منديلا ويدور حولهم باستمرار ، ثم يضع المنديل خلف ظهر أحدهم وخلال دوران أحدهم يتحسس الاطفال خلفهم ثم يركض خلف الطفل الذي وضعها قبل أن يجلس في مكانه ويأخذه الملاحق وضربه من الخلف ليكمل اللعبة</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية - تحسين تقدير الذات - التقليل من التنمر - زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

--	--	--	--

مذكرة رقم : 04 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>تعزيز الانتماء للفريق . تقوية روح التعاون . تقليل السلوك العدواني . تحسين سرعة ردة الفعل . التخطيط الجماعي</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية . لعبة الصياد والحيوانات يقف على حدود الملعب تلميذين ومعهم كرة (صيادين) ويتوزع بقية التلاميذ داخل الملعب يحاول الصيادون إصابة أكثر عدد من</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>

		الحيوانات ، الذي يصاب يخرج من اللعبة حتى يتبقى تلميذين هم الفائزين	
إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد	10 دقائق	تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب	المرحلة الختامية

مذكرة رقم : 05 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب	10 دقائق	التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول	المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات

<p>الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>		<p>الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>الجسم</p>
<p>تعزيز الانتماء للفريق تقوية روح التعاون تحسين التوافق الحركي الدقة في التصويب العمل تحت الضغط لروح التشويق</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية إسقاط الهرم يتم تقسيم التلامذ إلى فوجين ، يتكون كل فوج من 4 أطفال على شكل قاطرة أمام فريق هرم متكون من أكواب كرطونية ، يقوم كل تلميذ من كل فريق عند سماع الصافرة بالتصويب وإسقاط الهرم وتسجيل عدد الاكواب التي سقطت ، الفريق الذي يسقط أكثر عدد من الاكواب هو الفائز بتكرار النشاط</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية تحسين تقدير الذات التقليل من التنمر زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ</p>	<p>10 دقائق</p>		<p>المرحلة الختامية</p>

تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد		تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب	
---	--	---	--

مذكرة رقم : 06 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر : (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات	10 دقائق	التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية	المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم
.زيادة الانتباه والتركيز .سرعة رد الفعل . تعزيز التفاعل والمرح	40دقيقة	اللعبة الشعبية .لعبة الكرسي يدور	المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية .تحسين تقدير الذات

		<p>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين يتكون كل فوج من 4 ، يوضع 3 كراسي أمام كل فوج ، يدور الاطفال حول الكراسي وعند سماع الصافرة يجلس كل طفل على كرسي والذي لا يجد كرسي يجلس فيه يخرج من إطار اللعبة</p>	<p>.التقليل من التنمر .زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 07 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	
---------------	-------	---------------	--

			أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. تنمية مهارات المراوغة . القبول الاجتماعي . التعاون لحماية الآخر .</p>	<p>40 دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية . لعبة القط والفأر . يقف جميع التلاميذ في دائرة ممسكين بايدي بعضهم البعض يتم اختيار تلميذ واحد ليكون القط وتلميذ اخر ليكون الفار يقف القط خارج الدائرة ويقف الفار داخل الدائرة الاطفال الذين يشكلون الدائرة يساعدون الفار ويمنعون القط من الدخول والخروج بحرية عن طريق تحريك ايدهم بنكاء القط يحاول الدخول بين ايديهم للامساك بالفار اذا نجح في ذلك تنتهي الجولة ويتم تبديل الادوار مع تلاميذ اخرين</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>

<p>إتباع تعليمات الاستاذ</p> <p>تمارين المرونة لتهدأة</p> <p>الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10</p> <p>دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء</p> <p>الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء</p> <p>والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
---	------------------------	--	--------------------------------

مذكرة رقم : 08 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
: (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع</p> <p>توجيهاتالاستاذ -</p> <p>التسخين الجيد لتجنب</p> <p>الاصابات - التركيز الجيد</p> <p>أثناء أداء الحركات</p>	<p>10</p> <p>دقائق</p>	<p>التحية الرياضية</p> <p>التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول</p> <p>الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم</p> <p>الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل</p> <p>والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>الهدف من القسم التحضير</p> <p>وتسخين أجهزة عضلات</p> <p>الجسم</p>
<p>. تحسين الانتباه</p> <p>. تطوير مهارات المراوغة</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

<p>. تقوية روح الفريق</p>		<p>. لعبة الوساطة: يقف تلميذين على حافة الملعب مقابلين بعضهم ويقف بقية التلاميذ وسطهم يقوم التلميذ الاول برمي الكرة على تلاميذ لاصابة أحدهم واخراجه من اللعبة في حين يهرب التلاميذ للجهة المقابلة متجنبين رمية الكرة يلتقطها زميله في الجهة المقابلة ليصيب التلاميذ مرة اخرى ويبقى التلاميذ في ذهاب واياب الى ان يصيبو جميع التلاميذ والآخر هو الفائز</p>	<p>الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 09 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
: (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	
---------------	-------	---------------	--

			أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ -</p> <p>التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	10 دقائق	<p>التحية الرياضية</p> <p>التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>تعزيز التعاون .</p> <p>تحسين التنسيق الحركي .</p> <p>تنمية الصبر .</p>	40 دقيقة	<p>اللعبة الشعبية</p> <p>. لعبة نقل الكرات: تقسيم المجموعة الى فريقين جلوس المشاركين على شكل قاطرتين متساويتين العدد وضع الكرة في يد التلميذ الاول من القاطرة .</p> <p>. اعطاء اشارة البدء من المعلم للنقل الكرات للخلف بالتبادل وعند تسليم الكرة للطالب الاخير يقوم والجري للوصول الى اخر القاطرة حتى وصول الكرة الى خط النهاية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>الاهداف الثانوية</p> <p>. تحسين تقدير الذات .</p> <p>. التقليل من التنمر .</p> <p>. زيادة الامن النفسي .</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ</p> <p>تمارين المرونة لتهدأة</p>	10 دقائق		<p>المرحلة الختامية</p>

الجسم والاسترخاء الجيد		تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب	
------------------------	--	---	--

مذكرة رقم : 10 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقدير الذات والتقليل والتقليل من التمر (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص) :
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات	10 دقائق	التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية	المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم

<p>. تنمية روح التحدي الايجابي . سرعة ردة الفعل . التركيز والانتباه</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية . الحصول على الكنز: يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين، تكون كل فوج من 4 اطفال يقف الاطفال في صفين متساويين متواجهين يضع الكنز بينهما بنفس المسافة عند الصافرة يجري كل طفل من الصفين محاولا اخذ الكنز والفائز تحسب له نقطة</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 11 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	10 دقائق	<p>التحية الرياضية</p> <p>التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. تعزيز اللياقة البدنية . تنمية التخطيط والتحرك السريع . التعاون</p>	40 دقيقة	<p>اللعبة الشعبية</p> <p>. المسك والمطاردة</p> <p>تتكون من فريقين (7-8) أشخاص على ملعب محدد بأربعة اقماع بشكل مثلثين مشتركين بالقاعدة، يرمى أحدهم الكرة (بطريقة الإرسال الساحق باتجاه الفريق الآخر، إذا تم لقفها يخرج ويأتي الثاني وهكذا، وتتبادل الأدوار، لكن إذا لم تمسك كرته، يقوم بالجري حول المثلثين حال انشغال الفريق الآخر بإحضار الكرة لضربها باتجاهه فإذا لمستته يخرج، وحال إتمامه الدورة تسجل للفريق نقطة وهكذا</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>الاهداف الثانوية</p> <p>. تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>

إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد	10 دقائق	تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب	المرحلة الختامية

مذكرة رقم : 12 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات	10 دقائق	التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية	المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم
. تنمية التوازن	40دقيقة		المرحلة الرئيسية

<p>. ضبط الانفعالات أثناء الخسارة . المرح الجماعي</p>		<p>اللعبة الشعبية لعبة الاكياس يدخل اللاعب رجليه في الكيس ويمسك باطرافه بيديه ينطلق من خط البداية قفزا إلى خط النهاية ثم يعود ويكون زميلة قد انطلق بعد أن وصل هو إلى خط النهاية وتكون العودة بالركض دون القفز داخل الكيس ليسلم الزميل الثالث الكيس تحديد الفائز الأسرع من الفرق</p>	<p>الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 13 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	
---------------	-------	---------------	--

			أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>التحية الرياضية</p> <p>التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والذراع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. تنمية تعزيز التواصل بين الاعضاء . رفع مستوى التركيز . منع السلوكيات العدوانية</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية</p> <p>لعبة التمريرات الخمسة يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال عند سماع الصافرة يقوم تلاميذ الفوج أ بالتمريرات بينهم في حين يقوم تلاميذ فريق بمحاولة خطف الكرة وتكسير التمريرات</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء</p> <p>الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

		الهدوء والمشى حول الملعب	
--	--	--------------------------	--

مذكرة رقم : 14 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقدير الذات والتقليل والتقليل من التنمر
(صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	10 دقائق	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجزع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. سرعة الاستجابة . العمل الجماعي</p>	40 دقيقة	<p>اللعبة الشعبية لعبة النار والماء</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية</p>

<p>. الانتباه السمعي والبصري</p>		<p>يقسم الفصل إلى قسمين احدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي المعلم الطلاب (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب) وهكذا تكرر اللعبة</p>	<p>. تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 15 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر : (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1 ساعة

<p>معايير النجاح</p>	<p>الزمن</p>	<p>وضعيات الاداء</p>	<p>أقسام الحصة</p>
<p>التركيز والهدوء مع</p>	<p>10 دقائق</p>		<p>المرحلة التحضيرية</p>

<p>توجيهات الاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>		<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. تحسين التوافق الحركي . الثقة بالنفس . الالتزام بالقوانين</p>	<p>40دقيقة</p>	<p>اللعبة الشعبية تخطي الحبل تخطي الحبل عدد الاعبين : غير محدد . طريقة الأداء : يقوم ب لاعبان مسك الحبل من طرفيه على شكل خط مستقيم وحاول اللاعبين تخطي الحبل ومن تمكن من ذلك فهو فائز وله الحق في مواصلة اللعبة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية . تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم : 16 الهدف من الحصة : زيادة الامن النفسي وتحسين تقديرالذات والتقليل والتقليل من التنمر
: (صافرة ، كرات ملونة ، أقماع ، ميقاتي ، شواخص)
المدة : 1ساعة

معايير النجاح	الزمن	وضعيات الاداء	أقسام الحصة
<p>التركيز والهدوء مع توجيهاتالاستاذ - التسخين الجيد لتجنب الاصابات - التركيز الجيد أثناء أداء الحركات</p>	10 دقائق	<p>التحية الرياضية التهيئة النفسية- الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام لتسخين اليدين والجذع ثم الركبتين - تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية الهدف من القسم التحضير وتسخين أجهزة عضلات الجسم</p>
<p>. تعزيز التركيز . التخطيط</p>	40دقيقة	<p>اللعبة الشعبية لعبة المربعات</p>	<p>المرحلة الرئيسية الاهداف الثانوية</p>

<p>. الصبر</p>		<p>طريقة الأداء : تتعدد أشكالها فمنها المستطيل ومنها على شكل الاداة المستخدمة قطعة من الطوب المفلطح او علبة صغيرة يقوم اللاعب بوضع الأداة المستخدمة في اللعب بقذفها من الخارج والحجل على قدم واحدة حتى ينتهي اللاعب من جميع البيوت مع عمل نصف دورة في الهواء والعودة بالحجل بنفس القدم حتى البيت الأول وضرب الأداة بباطن القدم</p>	<p>. تحسين تقدير الذات . التقليل من التنمر . زيادة الامن النفسي</p>
<p>إتباع تعليمات الاستاذ تمارين المرونة لتهدأة الجسم والاسترخاء الجيد</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء الخروج من حالة التنافس إلى مرحلة الهدوء والمشي حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الملحق (4) مخرجات الدراسة الاستطلاعية

1-مخرجات spss مقياس السلوك التنمري:

-الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي: الطريقة الأولى

		التنمر النفسي			التنمر النفسي			التنمر النفسي
S2	Pearson Correlation	,908**	S10	Pearson Correlation	,652**	S25	Pearson Correlation	,790**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25		N	25
S3	Pearson Correlation	,817**	S16	Pearson Correlation	,881**	S30	Pearson Correlation	,852**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25		N	25
S6	Pearson Correlation	,753**	S17	Pearson Correlation	,904**	S33	Pearson Correlation	,662**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25		N	25
S7	Pearson Correlation	,893**	S21	Pearson Correlation	,839**	S38	Pearson Correlation	,819**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25		N	25
S8	Pearson Correlation	,800**	S24	Pearson Correlation	,865**	التنمر النفسي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25		N	25

		التنمر اللفظي			التنمر اللفظي
S1	Pearson Correlation	,677**	S20	Pearson Correlation	,908**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S5	Pearson Correlation	,854**	S23	Pearson Correlation	,840**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S9	Pearson Correlation	,712**	S32	Pearson Correlation	,869**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S11	Pearson Correlation	,785**	S36	Pearson Correlation	,774**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S12	Pearson Correlation	,882**	S39	Pearson Correlation	,802**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S15	Pearson Correlation	,770**	S40	Pearson Correlation	,676**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S19	Pearson Correlation	,832**	التنمر اللفظي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25

		التنمر الاجتماعي			التنمر الاجتماعي
S4	Pearson Correlation	,841**	S27	Pearson Correlation	,889**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S13	Pearson Correlation	,894**	S31	Pearson Correlation	,902**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S14	Pearson Correlation	,812**	S35	Pearson Correlation	,797**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S18	Pearson Correlation	,884**	التنمر الاجتماعي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25

		التنمر الجسدي			التنمر الجسدي
S22	Pearson Correlation	,875**	S34	Pearson Correlation	,925**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S26	Pearson Correlation	,899**	S37	Pearson Correlation	,878**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
S28	Pearson Correlation	,901**	التنمر الجسدي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25
S29	Pearson Correlation	,889**			
	Sig. (2-tailed)	0,000			
	N	25			

الطريقة الثانية:

Correlations						
		التممر النفسي	التممر اللفظي	التممر الاجتماعي	التممر الجسمي	السلوك التئمري
التممر النفسي	Pearson Correlation	1	,978**	,939**	,878**	,988**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25
التممر اللفظي	Pearson Correlation	,978**	1	,940**	,873**	,987**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25
التممر الاجتماعي	Pearson Correlation	,939**	,940**	1	,917**	,971**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25
التممر الجسمي	Pearson Correlation	,878**	,873**	,917**	1	,926**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	25	25	25	25	25
السلوك التئمري	Pearson Correlation	,988**	,987**	,971**	,926**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	25	25	25	25	25

–الثبات:

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
0,952	13	0,961	14

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
0,947	6	0,940	7

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,986	40

2-مخرجات spssمقياس الأمن النفسي:

-الصدق: صدق الاتساق الداخلي: الطريقة الأولى:

		الأمن النفسي			الأمن النفسي
1ع	Pearson Correlation	,660**	15ع	Pearson Correlation	,688**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
2ع	Pearson Correlation	,670**	16ع	Pearson Correlation	,511**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,009
	N	25		N	25
3ع	Pearson Correlation	,771**	17ع	Pearson Correlation	,781**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
4ع	Pearson Correlation	,780**	18ع	Pearson Correlation	,695**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
5ع	Pearson Correlation	,803**	19ع	Pearson Correlation	,820**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
6ع	Pearson Correlation	,733**	20ع	Pearson Correlation	,604**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,001
	N	25		N	25
7ع	Pearson Correlation	,765**	21ع	Pearson Correlation	,554**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,004
	N	25		N	25
8ع	Pearson Correlation	,829**	22ع	Pearson Correlation	,641**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,001
	N	25		N	25
9ع	Pearson Correlation	,712**	23ع	Pearson Correlation	,805**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
10ع	Pearson Correlation	,784**	24ع	Pearson Correlation	,799**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
11ع	Pearson Correlation	,793**	25ع	Pearson Correlation	,804**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
12ع	Pearson Correlation	,440*	26ع	Pearson Correlation	,691**
	Sig. (2-tailed)	0,028		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
13ع	Pearson Correlation	,583**	27ع	Pearson Correlation	,589**
	Sig. (2-tailed)	0,002		Sig. (2-tailed)	0,002
	N	25		N	25
14ع	Pearson Correlation	,458*	الأمن النفسي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,021		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25

الثبات:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,966	27

3-مخرجات spss مقياس تقدير الذات:

-الصدق:-صدق الاتساق الداخلي:

		تقدير الذات			تقدير الذات
A1	Pearson Correlation	,612**	A14	Pearson Correlation	,715**
	Sig. (2-tailed)	0,001		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A2	Pearson Correlation	,662**	A15	Pearson Correlation	,733**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A3	Pearson Correlation	,798**	A16	Pearson Correlation	,736**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A4	Pearson Correlation	,825**	A17	Pearson Correlation	,710**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A5	Pearson Correlation	,778**	A18	Pearson Correlation	,745**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A6	Pearson Correlation	,868**	A19	Pearson Correlation	,771**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A7	Pearson Correlation	,610**	A20	Pearson Correlation	,628**
	Sig. (2-tailed)	0,001		Sig. (2-tailed)	0,001
	N	25		N	25
A8	Pearson Correlation	,636**	A21	Pearson Correlation	,733**
	Sig. (2-tailed)	0,001		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A9	Pearson Correlation	,662**	A22	Pearson Correlation	,857**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A10	Pearson Correlation	,753**	A23	Pearson Correlation	,764**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A11	Pearson Correlation	,702**	A24	Pearson Correlation	,787**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A12	Pearson Correlation	,751**	A25	Pearson Correlation	,832**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	25		N	25
A13	Pearson Correlation	,631**		تقدير الذات	1
	Sig. (2-tailed)	0,001		Sig. (2-tailed)	
	N	25		N	25

الثبات:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,964	25

الملحق (5) مخرجات spss الدراسة الأساسية

I-الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس التمر المدرسي قبل تطبيق (البرنامج المقترح).

Group Statistics					
المجموعة	قبلي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التمر النفسي	ضابطة	12	44,8333	4,13045	1,19236
	تجريبية	12	44,4167	4,25245	1,22758
التمر اللفظي	ضابطة	12	43,1667	4,42787	1,27822
	تجريبية	12	43,1667	4,62863	1,33617
التمر الاجتماعي	ضابطة	12	24,3333	2,57023	0,74196
	تجريبية	12	23,8333	3,04014	0,87761
التمر الجسمي	ضابطة	12	20,2500	2,73446	0,78937
	تجريبية	12	20,5833	2,50303	0,72256
السلوك التمرري	ضابطة	12	132,5833	10,83310	3,12725
	تجريبية	12	132,0000	12,15057	3,50757

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التمر النفسي	Equal variances assumed	0,024	0,879	0,243	22	0,810	0,41667	1,71133	-3,13242	3,96575
	Equal variances not assumed			0,243	21,981	0,810	0,41667	1,71133	-3,13260	3,96593
التمر اللفظي	Equal variances assumed	0,239	0,630	0,000	22	1,000	0,00000	1,84911	-3,83481	3,83481
	Equal variances not assumed			0,000	21,957	1,000	0,00000	1,84911	-3,83525	3,83525
التمر الاجتماعي	Equal variances assumed	1,431	0,244	0,435	22	0,668	0,50000	1,14922	-1,88334	2,88334
	Equal variances not assumed			0,435	21,408	0,668	0,50000	1,14922	-1,88717	2,88717
التمر الجسمي	Equal variances assumed	0,165	0,689	-0,311	22	0,758	-0,33333	1,07014	-2,55267	1,88600
	Equal variances not assumed			-0,311	21,830	0,758	-0,33333	1,07014	-2,55367	1,88701
السلوك التمرري	Equal variances assumed	0,346	0,562	0,124	22	0,902	0,58333	4,69922	-9,16226	10,32893
	Equal variances not assumed			0,124	21,716	0,902	0,58333	4,69922	-9,16964	10,33631

2-الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس التمر المدرسي بعد تطبيق (البرنامج) لصالح المجموعة الضابطة.

Group Statistics					
المجموعة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التمر النفسي	ضابطة	12	44,1667	3,99621	1,15361
	تجريبية	12	31,2500	13,19866	3,81012
التمر اللفظي	ضابطة	12	42,6667	5,12274	1,47881
	تجريبية	12	28,8333	12,46693	3,59889
التمر الاجتماعي	ضابطة	12	23,5833	3,08835	0,89153
	تجريبية	12	16,0000	6,98049	2,01509
التمر الجسدي	ضابطة	12	20,1667	2,82307	0,81495
	تجريبية	12	13,4167	5,33357	1,53967
بعدي السلوك التمرري	ضابطة	12	130,5833	12,99971	3,75269
	تجريبية	12	89,5000	36,62463	10,57262

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التمر النفسي	Equal variances assumed	21,891	0,115	3,245	22	0,004	12,91667	3,98094	4,66071	21,17262
	Equal variances not assumed			3,245	13,000	0,006	12,91667	3,98094	4,31638	21,51696
التمر اللفظي	Equal variances assumed	18,504	0,289	3,555	22	0,002	13,83333	3,89087	5,76416	21,90251
	Equal variances not assumed			3,555	14,612	0,003	13,83333	3,89087	5,52089	22,14577
التمر الاجتماعي	Equal variances assumed	9,143	0,624	3,441	22	0,002	7,58333	2,20350	3,01355	12,15312
	Equal variances not assumed			3,441	15,147	0,004	7,58333	2,20350	2,89065	12,27601
التمر الجسدي	Equal variances assumed	6,355	0,195	3,875	22	0,001	6,75000	1,74205	3,13722	10,36278
	Equal variances not assumed			3,875	16,715	0,001	6,75000	1,74205	3,06983	10,43017
بعدي السلوك التمرري	Equal variances assumed	19,036	0,249	3,662	22	0,001	41,08333	11,21887	17,81682	64,34984
	Equal variances not assumed			3,662	13,728	0,003	41,08333	11,21887	16,97651	65,19015

3-نصت الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التمر المدرسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي."

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي التمر النفسي تجريبية	44,4167	12	4,25245	1,22758
	بعدي التمر النفسي	31,2500	12	13,19866	3,81012
Pair 2	التمر اللفظي	43,1667	12	4,62863	1,33617
	بعدي التمر اللفظي	28,8333	12	12,46693	3,59889
Pair 3	التمر الاجتماعي	23,8333	12	3,04014	0,87761
	بعدي التمر الاجتماعي	16,0000	12	6,98049	2,01509
Pair 4	التمر الجسدي	20,5833	12	2,50303	0,72256
	بعدي التمر الاجتماعي	13,4167	12	5,33357	1,53967
Pair 5	السلوك التمرري	132,0000	12	12,15057	3,50757
	بعدي السلوك التمرري	89,5000	12	36,62463	10,57262

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي التمر النفسي تجريبية & بعدي التمر النفسي	12	-0,190	0,554
Pair 2	التمر اللفظي & بعدي التمر اللفظي	12	-0,152	0,637
Pair 3	التمر الاجتماعي & بعدي التمر الاجتماعي	12	-0,120	0,710
Pair 4	التمر الجسدي & بعدي التمر الاجتماعي	12	0,212	0,509
Pair 5	السلوك التمرري & بعدي السلوك التمرري	12	-0,121	0,707

Paired Samples Test									
	تجريبية قبلي بعدي	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	قبلي التمر النفسي تجريبية - بعدي التمر النفسي	13,16667	14,61527	4,21906	3,88057	22,45276	3,121	11	0,010
Pair 2	التمر اللفظي - بعدي التمر اللفظي	14,33333	13,94361	4,02517	5,47399	23,19268	3,561	11	0,004
Pair 3	التمر الاجتماعي - بعدي التمر الاجتماعي	7,83333	7,94107	2,29239	2,78782	12,87885	3,417	11	0,006
Pair 4	التمر الجسدي - بعدي التمر الاجتماعي	7,16667	5,39079	1,55619	3,74152	10,59181	4,605	11	0,001
Pair 5	السلوك التمرري - بعدي السلوك التمرري	42,50000	39,96248	11,53617	17,10905	67,89095	3,684	11	0,004

4- نصت الفرضية على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التمر المدرسي.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي التمر النفسي	44,8333	12	4,13045	1,19236
	بعدي التمر النفسي	44,1667	12	3,99621	1,15361

Pair 2	التنمر اللفظي	43,1667	12	4,42787	1,27822
	بعدي التنمر اللفظي	42,6667	12	5,12274	1,47881
Pair 3	التنمر الاجتماعي	24,3333	12	2,57023	0,74196
	بعدي التنمر الاجتماعي	23,5833	12	3,08835	0,89153
Pair 4	التنمر الجسدي	20,2500	12	2,73446	0,78937
	بعدي التنمر الاجتماعي	23,5833	12	3,08835	0,89153
Pair 5	السلوك التنمري	132,5833	12	10,83310	3,12725
	بعدي السلوك التنمري	130,5833	12	12,99971	3,75269

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي التنمر النفسي & بعدي التنمر النفسي	12	0,982	0,000
Pair 2	التنمر اللفظي & بعدي التنمر اللفظي	12	0,949	0,000
Pair 3	التنمر الاجتماعي & بعدي التنمر الاجتماعي	12	0,786	0,002
Pair 4	التنمر الجسدي & بعدي التنمر الاجتماعي	12	0,649	0,023
Pair 5	السلوك التنمري & بعدي السلوك التنمري	12	0,986	0,000

Paired Samples Test									
		Paired Differences Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	قبلي التنمر النفسي - بعدي التنمر النفسي	0,66667	0,77850	0,22473	0,17203	1,16130	2,966	11	0,113
Pair 2	التنمر اللفظي - بعدي التنمر اللفظي	0,50000	1,67874	0,48461	-0,56662	1,56662	1,032	11	0,324
Pair 3	التنمر الاجتماعي - بعدي التنمر الاجتماعي	0,75000	1,91288	0,55220	-0,46538	1,96538	1,358	11	0,202
Pair 4	التنمر الجسدي - بعدي التنمر الاجتماعي	-3,33333	2,46183	0,71067	-4,89751	-	-	11	0,521
Pair 5	السلوك التنمري - بعدي السلوك التنمري	2,00000	2,95420	0,85280	0,12299	3,87701	2,345	11	0,439

تقدير الذات

1-الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس

تقدير الذات لدى التلاميذ المتممين قبل تطبيق (البرنامج المقترح).

Group Statistics					
المجموعة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقدير الذات	ضابطة	12	14,1667	8,11097	2,34144
قبلي	تجريبية	12	13,5000	10,27353	2,96571

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تقدير الذات	Equal variances assumed	2,134	0,158	0,176	22	0,862	0,66667	3,77859	-7,16966	8,50299
قبلي	Equal variances not assumed			0,176	20,876	0,862	0,66667	3,77859	-7,19420	8,52753

2-الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات لدى التلاميذ المتميزين بعد تطبيق (البرنامج) لصالح المجموعة التجريبية.

Group Statistics					
المجموعة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقدير الذات	ضابطة	12	14,0833	8,00521	2,31090
بعدي	تجريبية	12	21,1667	3,88080	1,12029

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تقدير الذات	Equal variances assumed	5,936	0,234	-2,758	22	0,011	-7,08333	2,56814	-12,40932	-1,75734
بعدي	Equal variances not assumed			-2,758	15,900	0,014	-7,08333	2,56814	-12,53033	-1,63633

3-نصت الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي."

Paired Samples Statistics					
	تجريبية قبلي بعدي	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي تقدير الذات	13,5000	12	10,27353	2,96571
	بعدي تقدير الذات	21,1667	12	3,88080	1,12029

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي تقدير الذات & بعدي تقدير الذات	12	0,937	0,000

الأمن النفسي	Equal variances assumed	0,017	0,897	0,165	22	0,870	0,91667	5,54863	-10,59048	12,42381
قبلي	Equal variances not assumed			0,165	21,928	0,870	0,91667	5,54863	-10,59266	12,42600

2-الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأمن النفسي بعد تطبيق (البرنامج) لصالح المجموعة التجريبية.

Group Statistics					
المجموعة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأمن النفسي	ضابطة	12	55,4167	14,61916	4,22019
بعدي	تجريبية	12	72,7500	5,87947	1,69726

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الأمن النفسي	Equal variances assumed	9,864	0,065	-3,811	22	0,001	-17,33333	4,54870	-26,76676	-7,89991
بعدي	Equal variances not assumed			-3,811	14,468	0,002	-17,33333	4,54870	-27,05982	-7,60685

3- الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي."

Paired Samples Statistics					
	تجريبية قبلي/بعدي	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي الأمن النفسي	55,2500	12	13,97482	4,03418
	بعدي الأمن النفسي	72,7500	12	5,87947	1,69726

Paired Samples Correlations				
	تجريبية قبلي/بعدي	N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي الأمن النفسي & بعدي الأمن النفسي	12	-0,336	0,286

Paired Samples Test								
تجريبية قبلي/ بعدي	Paired Differences				Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				
Pair 1 الأمن النفسي - بعدي الأمن النفسي	-17,50000	16,88194	4,87340	-28,22627	6,77373	-3,591	11	0,004

4- الفرضية على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس الأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي الأمن النفسي	56,1667	12	13,19665	3,80954
	بعدي الأمن النفسي	55,4167	12	14,61916	4,22019

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي الأمن النفسي & بعدي الأمن النفسي	12	0,996	0,000

Paired Samples Test								
	Paired Differences				Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				
Pair 1 قبلي الأمن النفسي - بعدي الأمن النفسي	0,75000	1,86474	0,53831	-0,43480	1,93480	1,393	11	0,191

الملحق رقم (06) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج الترويحي المقترح

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء المتخصصين حول محتوى البرنامج الترويحي المقترح

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

إستبيان آراء الخبراء حول محتوى البرنامج

إلى الاستاذ الفاضل :

تحية طيبة ، أما بعد

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه ل م د في شعبة النشاط الرياضي التربوي ، تخصص ترويح رياضي

يجري الباحث بحثا بعنوان :

فاعلية برنامج ترويحي باستخدام ألعاب شعبية رياضية في حل بعض المشكلات النفسية (تقدير الذات ، الامن النفسي) عند التلاميذ المتنمرين من 09 سنوات إلى 11 سنة .

إشراف : أ.د بن زيدان حسين

إعداد : دقباچ محمد

أ.د بلعيدوني مصطفى

تم وضع بين أيديكم محتويات البرنامج الترويحي الذي أقترحه نظرا لما تتمتعون به من كفاءة في هذا المجال يرجى تقديمكم بتحكيم البرنامج .

وفكرة هذا البرنامج بصورة مختصرة : تطبيق برنامج ترويحي بالألعاب الشعبية في تحسين تقدير الذات وتعزيز الامن النفسي عند التلاميذ المتنمرين .


كما أرجو منكم ملء البيانات الشخصية الموجودة في الجدول أسفله .


وفي الاخير أتقدم إليكم بأسمى عبارات التقدير والشكر .

البيانات الشخصية

الاختصاص	الكلية أو المعهد	البلد والجامعة	المؤهل العلمي	الاسم واللقب
نشاط تربوي رياضي نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - مستغانم	أستاذ التعليم العالي مشرف ومحكم	البروفيسور - بن زيدان الحسين
نشاط تربوي رياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - مستغانم	أستاذ التعليم العالي مشرف ثاني ومحكم	البروفيسور : بلعيدوني مصطفى
نشاط بدني رياضي وقائي صحي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - البيض	أستاذ محضر	البروفيسور : العربي محمد
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - تيسمسيلت	أستاذ التعليم العالي	البروفيسور: نحال حميد
إدارة رياضية وترويح رياضي	جامعة حلوان	مصر	أستاذ التعليم العالي	البروفيسور: كمال درويش
	جامعة ديالي	العراق	أستاذ التعليم العالي	البروفيسور: ناظم أحمد عكاب

الملحق رقم (07) تسهيل مهمة

**République Algérienne Démocratique et Populaire**
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

**جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم**
معهد التربية البدنية و الرياضية
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportive
Sous direction de la post- graduation

الرقم 221 / م.ت.ب.ر/ 2022 / مستغانم يوم 2022/10/05

تسهيل مهمة

إلى السيد : مدير التربية لولاية تيسمسيلت

السلام عليكم السادة الكرام...

يرجى منكم السادة الكرام تسهيل مهمة الطالب "دقباچ محمد" من مواليد 1982/05/02 تيسمسيلت مسجل في السنة الثانية دكتوراه ل.م.د تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم لغرض إنجاز أطروحته .

في الأخير تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر.

مدير المدرسة
مدير أم محمد شاير

جامعة المستغانم
نيابة
المديرية المكلفة
بما بعد التدرج
التربية البدنية و الرياضية

أد كوتشوك سيدي محمّد
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حرونة
ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر
الهاتف: +213 (0) 45 421134 الفاكس: +213 45 42 11 36
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

1/ ملخص الدراسة باللغة العربية

فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية عند التلاميذ
المتنمرين (تقدير الذات ، الامن النفسي)

دراسة ميدانية أجريت على التلاميذ المدرسة الابتدائية 20 أوت 1955 تيسميسيلت

من اعداد الطالب الباحث : دقباج محمد

تحت اشراف أ. د/ بن زيدان حسين

أ. د/ بلعيدوني مصطفى

معهد علوم والأنشطة البدنية والرياضية مستغانم

ملخص الدراسة:

الهدف الأساسي من الدراسة هو معرفة فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الالعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية عند التلاميذ المتنمرين بالمرحلة الابتدائية، وتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ ابتدائية 20 أوت 1955 ولاية تيسميسيلت الطور الخامس الابتدائي، وقدر حجم المجتمع بـ 127 تلميذا وتلميذة يتوزعون على 73 ذكور و54 اناث. تم اختيار القسم الأكثر تنمرا حيث قدر بـ 36 تلميذا وتلميذة حيث تم اختيار الفوج بطريقة قصدية. ثم تم توزيعهم عشوائيا على المجموعتين، التجريبية (12) والضابطة (12). وبعد ذلك تم تطبيق أدوات جمع البيانات.

ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي مع تبني تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث قام الباحث ببناء برنامج ترويجي قائم على الألعاب الشعبية، كما استخدم الباحث ثلاث أدوات قياس جاهزة وهي (مقياس السلوك التنمري للباحث مجدي الدسوقي - مقياس تقدير الذات (اختبار تقدير الذات للأطفال) - Cooper Smith Self - Esteem Inventory لكل من فاروق عبد الفتاح موسى ومحمد أحمد دسوقي - مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين إعداد د. عقيل بن ساسي) بعد حساب خصائصها السيكومترية على عينة استطلاعية أولية من مجتمع الدراسة، ومعالجة البيانات تم استخدام برنامج الاحصائي SPSS V25 وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة الى فعالية البرنامج الترويجي الرياضي باستخدام الألعاب الشعبية الرياضية في حل بعض المشكلات النفسية (التنمر المدرسي، ضعف تقدير الذات، وضعف الأمن النفسي) لدى التلاميذ المتنمرين.

الكلمات المفتاحية: برنامج ترويجي، الألعاب الشعبية، المشكلات النفسية، التنمر المدرسي، الأمن النفسي، تقدير الذات

Study summary

2/ The Effectiveness of a Recreational program Using Traditional sports Games in addressing certain psychological problems among Bullying pupils (self-Esteem and psychological Security)

Prepared by student researcher dokbadj mohamed

Under the supervision of Dr. ben zidane hocine

Dr. belaidouni Mustapha

Institute of Physical and Sports Sciences and Activities Mostaganem

The primary aim of this research is to examine the effectiveness of a recreational program based on traditional sports games addressing certain psychological issues among bullying pupils at the primary school. The study population consisted of 127 fifth-grade students (73 boys and 54 girls) from 20 August 1955 Primary School in Tissemsilt Province. The class with the highest incidence of bullying was selected (36 pupils), and from this group, participants were purposively chosen and then randomly assigned into two groups: an experimental group (12) and a control group (12). Data collection tools were subsequently administered. To achieve the study's objectives, the experimental method was adopted, using a two-group design (experimental vs. control). The researcher developed a recreational program grounded in traditional games and employed three standardized measurement tools: Bullying Behavior Scale (Majdy El-Dessouky) Self-Esteem Inventory for Children (Cooper Smith), adapted by Farouk Abdel Fattah Moussa & Mohamed Ahmed Dessouky Psychological Security Scale for Children and Adolescents (Dr. Aqil Ben Sassi) These tools were focusing on a pilot sample before being applied to the study group. Data were processed using SPSS V25. Findings indicated that the recreational sports program utilizing traditional games had a significant positive impact in reducing school bullying, enhancing self-esteem, and improving psychological security among bullying pupils.

Keywords: Recreational program, traditional games, psychological issues, school bullying, psychological security, self-esteem.