

دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلمين -منظور تحليلي-

The role of school sports in enhancing the mental health of the school

student- Analytical Perspective-

د. منى خرموش¹ ، د. صابر بحري²

¹ جامعة محمد لامين دباغين سطيف 02 (الجزائر)، amounarym@yahoo.fr

² جامعة محمد لامين دباغين سطيف 02 (الجزائر)، bahsab@yahoo.com

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/04/28

تاريخ الاستلام: 2021/04/07

ملخص:

تلعب الرياضة المدرسية العديد من الأدوار في المجال التربوي خاصة وأنها تساهم في بناء شخصية المتعلمين من عدة نواحي في ظل التأثير الذي تحدثه في سلوكيات المتعلمين، وإضافة إلى ذلك تلعب دورا مهما في الجانب النفسي خاصة ما تعلق منها بمسألة تعزيز الصحة النفسية في ظل النظرة الإيجابية للصحة النفسية، وسنحاول في هذا المقام معرفة دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية من خلال منظور تحليلي.

كلمات مفتاحية: الرياضة المدرسية، تعزيز الصحة النفسية، المتعلمين، المدرسة.

Abstract:

School sport plays many roles in the educational field Especially as it contributes to building the schoolboy's personality from several aspects in light of the influence it has on the schoolboy's behavior In addition, it plays an important role in the psychological aspect Especially related to the issue of promoting mental health In light of the positive outlook on mental health, we will try in this regard Knowing the role of school sports in promoting mental health through an analytical perspective

Keywords: School sports; Promote mental health; Schooling; School.

1. مقدمة:

تعد الرياضة اليوم أحد أهم المجالات المساهمة في بناء شخصية الفرد أينما كان خاصة لدى الطفل المتمدرس إذ تعمل على تنمية قدراته ومهاراته سواء تعلق الأمر بالجانب الحسي أو الجانب الحركي أو الجانب الوجداني ولعل ذلك ما جعلها محور اهتمام الباحثين في مختلف التخصصات خاصة في مجال علوم التربية وعلم النفس الرياضي. إن الإنسان يتربي وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان، فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية والفسولوجية والاجتماعية والعقلية التي ينمها النشاط البدني الرياضي لما له من أوجه نشاط متعددة ومواقف نفسو-حركية تستطيع تنمية القدرات العقلية والسمات الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة (زيوش، 2010: 195)، فالنشاط البدني الرياضي ينمي الفرد حركيا ونفسيا كما يساهم في عملية الإدماج الاجتماعي وخاصة وأن الرياضة تعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية في ظل التعارف وتبادل النشاط بين الأفراد الممارسين للرياضة ما يجعل الشق الاجتماعي يبرز هو الآخر للوجود كجانب مهم في تنمية الفرد تقوم به الرياضة اليوم.

2. مفاهيم الدراسة:

الرياضة المدرسية:

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، والإتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معينة يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر على المنافع والجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على الجوانب الأخرى ألا وهي النفسية والاجتماعية، عقلية ومعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني، وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا (منصور، 1971: 209)، فالنشاط

البدني الرياضي يركز على عملية إكساب الفرد مجموعة من المهارات والإتجاهات والتي يستخدمها في حياته اليومية إذ يعمل النشاط البدني على التعديل والتغيير للسلوك في حدود إستجابة الفرد للنشاط البدني الرياضي.

ولأن المؤسسات التربوية تشترك مع نظيرتها من مؤسسات المجتمع في " فعل التنشئة ونظرا لمسؤوليتها على عملية التربية بصفة عامة والتربية البدنية الرياضية بصفة خاصة، فإن لها جاذبية من خلال هذه الأخيرة على الفرد بإعتبارها مجالا لممارسة النشاط البدني الرياضي، فالتربية البدنية الرياضية بمفهومها العام والشامل مجسدة في جملة النشاطات الرياضية والبدنية تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية العقلية والإنفعالية والاجتماعية فهي بذلك تتوخى تحقيق التوافق والتكيف بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، وعليه فهي عامل أساسي لتحقيق تطلعات المجتمع بحيث يمكن للفرد أن يتعلم من القيم من نظام الإحترام، التعاون، الإقدام والجرأة، لهذا يبرز أثرها الواضح والجلي في تكوين الصفات الإيجابية للأفراد ضمن القيم والمعايير الراسخة في كل مجال ومحيط(خلافي، وبلجوه، 2018: 127)، فالنشاط البدني الرياضي يهدف في الأساس لغرس مجموعة من القيم لدى الفرد حسب طبيعة النشاط البدني الرياضي الممارس من قبل الفرد، خاصة وأنه يعمل على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الفرد سواء تعلق الأمر بالمهارات أو السلوكيات الممارسة.

إن النشاط البدني الرياضي يهدف في العموم على تحسين وتعزيز الصحة بصفة عامة من خلال ما يقوم به الفرد من حركات رياضية بدنية تساهم في الحد من القلق والتقليل من الضغوطات كما تساهم في عملية تفرغ النشاط الزائد وتعمل على تقوية الجسم بما يجعله قادرا على تحمل مختلف الضغوطات التي تواجهه أو حتى التحمل الجسدي.

تعزير الصحة النفسية:

لقد أطلق ماير وكليفورد بيرز إسم الصحة النفسية على المجهودات الثابتة المخططة التي تبذل للمحافظة على الصحة النفسية والوقاية من المرض العقلي، باعتبارها جهودا تؤدي إلى نتائج تؤثر على الحياة الشخصية والاجتماعية والاقتصادية لبني البشر، وتدعيما لذلك أنشأت في عام 1909 بأمريكا اللجنة القومية للصحة النفسية، كما أقيمت كذلك معاهد منفصلة خاصة بالصحة النفسية، وأخيرا عرفت الجمعية الأمريكية للصحة النفسية هذا المفهوم (الصحة النفسية) بأنه يمل: الإجراءات التي تتخذ لخفض انتشار الأمراض العقلية بالوقاية والعلاج المبكر (أبو النيل، 2014).

فالصحة النفسية تمثل مختلف الجهود المبذولة من أجل الحفاظ والوقاية من الأمراض العقلية التي يمكن أن تصيب الإنسان، ولأن الإنسان هو في الواقع مهدد دوما بالمرض العقلي فإن محاولة حماية الإنسان من هذا المرض يعد من باب الصحة النفسية أي وقاية الفرد بتعزيز صحته النفسية من خلال إكسابه جملة من الميكانيزمات الدفاعية والإستراتيجيات والتقنيات التي من شأنها الحفاظ على الصحة النفسية، أين يكون دور هذه الميكانيزمات مهما كان نوعها سلبيا أو إيجابيا كدرع يحفظ الصحة النفسية، فهي تمثل بذلك الحاجز الذي وجب أن يمتلكه كل فرد لكي لا يقع في المرض العقلي.

تعرف تعزير الصحة كفعل وكدعوة من أجل الصحة يتوجه إلى المجال الكامل من المحددات الصحية المعدلة والقوية، ويتعلق بتعزيز الصحة والوقاية بنشاطات متشابهة، ويستعمل تعزير الصحة أحيانا بمفهوم المظلة التي تغطي كذلك النشاطات الوقائية الأكثر نوعية (منظمة الصحة العالمية، 2005: 21)، وإن كان هناك اهتمام في الكثير من المجتمعات بتعزيز الصحة خاصة من خلال الوقاية من الأمراض والتوعية بأسبابها وخطورتها في محاولة لبناء جدار صحي يحول دون انتشار الأمراض في العالم، ولعل الحملات الإعلامية في كم من مرة التي جعلت من التوعية الصحية منطلقا لها تؤكد ذلك، في حين أن الاهتمام بالصحة النفسية قليل مقارنة بالاهتمام الذي تلاقيه الصحة العامة.

إن عملية تعزيز الصحة النفسية في أي بلد أو مجتمع يتطلب من القادة والناس في المجتمعات المحلية فهم قيمة الصحة النفسية وخيارات ترويجها (Helen,Eva,2012: 3)، ولعل فهم قيمة الصحة النفسية وأهميتها لدى الكثير من الدول العربية والتي من بينها الجزائر هو الشيء الغائب، إذ نلاحظ أن هناك اهتمام بالصحة العامة في ظل غياب الاهتمام بالصحة النفسية التي تترجم بغياب الهياكل الخاصة بالصحة النفسية بالمقارنة بالصحة العامة، وهو ما يؤكد ذلك التغيب للجانب النفسي للأفراد بالرغم من أهميته.

وكثيرا ما يشار إلى تعزيز الصحة النفسية للصحة النفسية الإيجابية، ويهدف تعزيز الصحة النفسية للتأثير على محددات الصحة العقلية وذلك بزيادة الصحة النفسية الإيجابية، للحد من عدم المساواة وبناء الرأس مال الاجتماعي في محاولة لتضييق الفجوة في التوقعات الصحية بين الدول والجماعات (إعلان جاكرتا لتعزيز الصحة)، وهي تعني بذلك مختلف أنشطة تعزيز الصحة النفسية بتوفير الظروف الاجتماعية والبيئية التي تمكن الفرد من النمو النفسي الأمثل، وتشمل مبادرات الأفراد في عملية تحقيق الصحة النفسية الإيجابية، تعزيز نوعية الحياة والتمكين، والوقاية من الإضطرابات النفسية والتي تعتبر واحدة من أهداف ونتائج إستراتيجية تعزيز الصحة النفسية (WHO,2004: 16)، فتعزيز الصحة النفسية هو الجانب الإيجابي للصحة النفسية والتي من خلاله تتم عملية توفير البيئة الملائمة للأفراد للعيش في بيئة نفسية آمنة، مما يضمن لهم نمو نفسي سليم في ظل الظروف التي يعيشها الأفراد في مختلف المجتمعات.

ولقد أعاد تعزيز الصحة النفسية التصور الإيجابي لمصطلح الصحة النفسية أكثر من التصور السلبي، يتطلب هذا التغيير أو التبدل في التركيز على المشاعر الإيجابية للعافية القيام بالتصفية المنهجية للمشاعر الإيجابية الراسخة لنتاج الصحة النفسية، ويتطلب هذا التغيير أيضا التركيز على طرائق البحث التي ستوثق عملية التمكين للصحة النفسية الإيجابية وكذلك لاستعراض الشروط الضرورية للتدخلات الناجحة (منظمة

الصحة العالمية، 2005: 35)، ولعل عدم اهتمام مختلف المجتمعات بالصحة النفسية جعل المنظمة العالمية للصحة تؤكد على أهمية هذا الموضوع الذي يرسخ مبادئ الصحة النفسية الإيجابية والذي يعمل من أجل التمكين النفسي للفرد في مختلف المجالات، عن طريق تلك التدخلات التي تهدف كإستراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية للفرد.

3. دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلمين:

تلعب الرياضة مهما كان نوعها في ترسيخ مجموعة من القيم والمهارات والقدرات لدى ممارسها إذ لا تكتفي فقط في تعديل السلوك لدى الممارس بل إنها تتعداه في الكثير من الأحيان في تغيير سلوكياته لذلك غالبا ما ينصح الأفراد بممارسة الرياضة من أجل الإقلاع عن عادة معينة أو تغيير سلوك معين، وعلى الرغم من واقع الرياضة المدرسية في ظل غياب المنشآت الخاصة بها وقلة الوسائل وغياب التأييد في بعض الأحيان فإن للرياضة كنشاط مدرسي دور جد هام بالنسبة للمتعلم خاصة وأنها تساهم فيصقل معارفه الرياضية وتطوير قدراته الجسمية فلا يمكن تصور نمور عقلي بدون أو غياب نمو جسدي الذي تعد الرياضة أحد أهم منافذه من خلال عملها على تطوير الجسم، ولعل ذلك ما جعل الرياضة تساهم في تعزيز الصحة النفسية، وهو ما سنحاول الإشارة إليه في هذا المقام:

إعداد الشخصية: ولاشك أن النشاط الرياضي له دور كبير ومهم في إعداد شخصية الفرد والتي يبدأ بتشكيلها خلال مراحلها الدراسية مختلفة، ولهذا خصصت لهذا العلم كليات أطلق عليها التربية الرياضية، فالتربية البدنية والرياضية عند شارلز بيوكري هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والإنفعالية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي، والتربية الرياضية تستفيد من المعطيات الإنفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه (أحمد، دس: 3).

إن الرياضة المدرسية تساهم في صقل وإعداد شخصية المتعلمين من خلال ما يمارسه المتعلمين من نشاطات رياضية تساهم في إكسابه العديد من السلوكيات الجديدة الإيجابية خاصة ما تعلق منها بالقدرة على التحمل والصبر وهي بذلك تنمي لديه البعض من القدرات النفسية التي تعمل على تعزيز الصحة النفسية لديه من خلال ذلك الشعور الذي يختلجه بعد نهاية حصة التربية البدنية وهو ما يؤكد أهمية الرياضة المدرسية في عملية تعزيز صحة المتعلمين لذا من المهم تنميتها والعمل على تأطيرها بما يتوافق وأهداف الصحة النفسية خاصة وأن نتائجها الإيجابية جد حاسمة بالنسبة لبناء شخصية الفرد.

الصحة الجسدية: من بين البرامج المسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية نجد برنامج حصة التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر إحدى البرامج الرئيسية المدرجة على مستوى التعليم الثانوي والمتوسط لما يمد للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية من المهارات وخبرات حركية والتي لها دور في عملية التوافق العضلي العصبي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فإنه يوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كما تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ إذ يتمكنون من خلال الحصة من كسب علاقات الإخوة والاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية والفردية (بن حاج جيلالي، 2014: 39).

إن الرياضة المدرسية تعمل على المحافظة على الصحة الجسدية للمتعلمين على اعتبار أن العقل السليم في الجسم السليم، فالمتعلمين الممارسين للرياضة يبقى محافظا على لياقة جسدية معينة تعمل على تعزيز صحته النفسية على اعتبار أن الصحة النفسية تتأثر بالوضع الجسدي العام للفرد، فحين يشعر الفرد بالتعب أو الإرهاق فإن ذلك يؤثر على حالته المزاجية مما يقلل من الصحة النفسية لديه، كما أن الفرد يكتسب العديد من إستراتيجيات المقاومة والدفاع النفسية عن طريق الرياضة التي تعد ميكانيزم فعال في تعزيز صحة الفرد النفسية.

تنشيط الذهن: إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق ويكون في حالة تهيب عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني كالثقافة والجنس، والسن، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام، وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن وإستخدامه إستخداماً أكثر فائدة وتأثير بل يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (الخوالي، 1996: 42)، وتساهم الرياضة المدرسية في عملية تنشيط الذهن لدى المتعلم خاصة وأنها تغرس نوعاً من الحيوية والنشاط الدائم لديه من خلال ما يتم إكتسابه من معلومات ومعارف وقدرات جسدية تنمي قدرات الفرد من الناحية الذهنية وهو ما يساعد على تعزيز صحة الفرد النفسية.

تنمية العلاقات الإجتماعية: يؤكد عبد الحفيظ وباهي 2001 على أن التنشئة الاجتماعية في الرياضة عموماً تهدف إلى تنمية العلاقات الفردية مع الآخرين في فريقه، أو مع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الإجتماعي، كما تهدف أيضاً إلى تزويد الفرد بالقيم، والإتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم لتأهيله حتى يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه (رمزي، 2011: 150).

إن العلاقات الإجتماعية جد مهمة لتعزيز الصحة النفسية للمتعلم حيث أنها تخرجه من دائرة الإنطواء عن النفس إلى عملية التعاون والمشاركة وهي عمليات من شأنها تعزيز الثقة لديه ما يجعله يتمتع بصحة نفسية عالية خاصة وأن العلاقات تعد مؤشراً متحكماً في الصحة النفسية على إعتبار أن الفرد هو كائن إجتماعي يتبادل المعلومات والخبرات عن طريق الآخرين، فالتفاعل الإجتماعي الذي يحدث لدى المتعلم من خلال مشاركته النشاطات الرياضية المدرسية مع أقرانه يعمل على تطوير علاقاته الإجتماعية

وتكوين علاقات صداقة مما يعزز محيطه الإجتماعي وهو ما من شأنه أن يعمل على تعزيز الصحة النفسية لديه من خلال تلك العلاقات التي يعايشها في الواقع.

الثقة بالنفس: وهي مهارة نفسية يمكن إكتسابها وتحسين وتطوير مستواها من خلال الممارسة الرياضية الحادة، وإتباع الخطوات العلمية المقننة خلال عملية التدريب التي تتيح للرياضي إكتشاف قدراته النفسية وإكتساب تحمل مسؤولية محاولاته، والإصرار عليها، وبذل المجهود المطلوب، وتراكم خبرات النجاح لديه والتوجه نحو الأداء الواصل(قمراوي، 2008-2009: 137-138).

إن المتمدرس يمكن أن يكتسب الثقة بنفسه من خلال الرياضة المدرسية خاصة إذا تم الإستخدام الجيد للنشاطات الرياضية المدرسية من قبل القائمين عليها، فالنشاط الرياضي يعمل على تفرغ الطاقات والشحنات الزائدة لدى المتمدرس وهو ما يجعل يشعر بنوع من الراحة والرضا عن الذات مما يعزز تقديره لذاته الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على ثقته بنفسه، وعملية الثقة بالنفس تعد عامل مهم في تعزيز الصحة النفسية خاصة وأنها تجعل المتمدرس قادرا على تحمل الأعباء ومواجهة الأزمات النفسية نتيجة الثقة التي يكتسبها من خلال ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

الطلاق النفسية: تتميز الطلاقة النفسية بخاصية أساسية وهي ملازمة لنشاط الرياضيين ومرتبطة بإدراكاتهم الشخصية فإذن هي خبرة شخصية خاصة، وهي أكثر أهمية عند الناجحين في الرياضة وأكثر إرتباطا بها مما دفع أحد الباحثين بالقول "ويضيف رياضي القمة إلى هذا أنهم يؤدون خبرة الطلاقة على الأقل بعض الوقت خلال عملية التدريب، وأيضا خلال المنافسات الرياضية ويعتبرون الطلاقة جزءا هاما من خبرتهم الرياضية وأن إدراكاتهم الخاصة بخبرة الطلاقة النفسية تتعلق ببعض العوامل المسيرة، وهي تساعد على المرور بهذه الحالة النفسية(قمراوي، 2008-2009: 156)، فالمتمدرس الممارس للرياضة المدرسية يكتسب الطلاقة النفسية التي تعد عامل مهم ومساعد على

الإتزان النفسي مما يجعلنا نعتبرها مؤشراً وعاملاً لتعزيز الصحة النفسية إذ تعمل على تدريب المتدرب على مواجهة مختلف المشكلات التي تعترضه، أين يضحي قادراً على التعامل معها مما يجنبه الدخول في مرحلة الأزمة النفسية وهو الأمر الذي يقوي المناعة النفسية لديه عن طريق تعزيز صحته النفسية.

تقدير الآخرين: يهئ النشاط البدني في الحياة المتقدمة جو اجتماعاً وذلك يجذب الأفراد لبعضهم البعض للمشاركة في مثل هذا النشاط، ومن خلال اللعب وممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وإنجازاتهم وإمكانات التنفيس عن الغضب وإكتساب عادة الكرم في شكل إجتماعي مقبول، وهناك فوائد إجتماعية أخرى تستمد من الإشتراك في بعض أنواع من الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات الجديدة والإحساس بالإنتماء وأن يكون عضواً في فريق وتحسين الثبات العاطفي والنضج (رملي، وشحاتة، 1991: 106).

إن تقدير الآخرين من طرف المتدرب الذي يتم إكتسابه عن طريق الرياضة المدرسية يساعده في عملية تعزيز الصحة النفسية على إعتبار أن ذلك التقدير يمثل دعماً نفسياً يعزز ثقة الشخص في نفسه ويعمل على تعزيز صحته النفسية، خاصة وأن عملية التواصل التي يتلقاها الشخص من خلال تقدير الآخرين له تدعم المناعة النفسية لديه مما يجعله يواجه مختلف المشكلات التي تواجهه وهو ما يجعل صحته النفسية مرتفعة نتيجة الأثر الذي يحدثه ذلك التقدير في حد ذاته.

إن النشاط الرياضي المدرسي يعلم المتدرب كيفية تقدير الآخرين وإحترامهم ومعرفة طريقة التعامل معهم والتي يكتسبها من خلال مشاركة أقرانه في الرياضة خاصة في الرياضات الجماعية التي تقوم على أساس العمل الجماعي، ولعل ذلك يسهم في تعزيز الصحة النفسية من منطلق الحصول على تقدير للآخرين من خلال مؤشر العلاقات الإجتماعية أين يحصل الفرد على رد فعل نتيجة إستجابته في عملية التقدير، كما أن الرياضة المدرسية تساهم في تعزيز الصداقات وروح الإنتماء والولاء مما يعزز صحة الفرد

النفسية على إعتبار حصوله على مؤشر الثبات العاطفي والنضج نتيجة تقدر الآخرين فهو يتعلم كيفية منح الآخرين قيمتهم وإحترامهم وهو ما من شأنه تعزيز الصحة النفسية على إعتبار أنها كل متكامل.

تنمية الجانب المعرفي النفسي: تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو إستقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع(علوي، 1986: 120).

الإتزان النفسي: تعتبر التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية لممارسة النشاط البدني وفي تنمية شخصية الفرد والتي تتسم بالإتزان والنضج يهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه وكذا متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة عوامل منها الفروق الفردية على إعتبار أن الفرد كيان مستقل(الخولي وآخرون، 1998: 23)، ولا يمكن تصور عملية تعزيز الصحة النفسية بدون إتزان نفسي الذي يعد مؤشر أساسي في عملية بناء شخصية الفرد خاصة وأنها عملية مساعدة للتكيف والتوافق النفسي لدى الفرد، ولأن الرياضة تعمل على مساعدة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين عن طريق الإتصالات الخارجية والحصول على الرضا الذاتي مما يجعله متزن نفسيا وهو الأمر الذي يعزز صحته النفسية ويجعله خال من الإضطرابات النفسية.

تحسين مفهوم الذات: تهتم الأنشطة الرياضية بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج، وخلق

نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، الذات الجسمية، الثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية، فمن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يعبر الأفراد عن شعورهم ويحاولون تحقيق حاجاتهم ورغباتهم التي يبحث عنها ومن ثم خلق نوع من الإتيان النفسي (الطريف، 2014: 40)، فالرياضة المدرسية كمجال لإشباع الميول والحاجات هي بذلك تمثل عاملاً أساسياً لتعزيز الصحة النفسية التي لا يمكن بناؤها خارج تحسين مفهوم الذات خاصة وأن بناء مفهوم سوي عن الذات لدى الشخص يساهم في تعزيز الصحة النفسية من خلال إكتسابه ميكانيزمات التوافق النفسي ومقاومة مختلف المشكلات التي تعترضه عن طريق معالجتها بالتعامل الجيد معها وهو أمر تساعده فيه عملية المفهوم الإيجابي عن الذات.

تفريغ الدوافع والحاجات: اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، ولقد كان ذلك أحد المفاهيم الرئيسية التي بزغت في ضوءها الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية الكبرى حيث يجتمع الناس على الود والتفاهم والصدقة في إطار ترويحي يعمل على إزالة التوترات ويزرع في هذا السياق أيضاً مفهوم تفريغ الطاقة الزائدة كما يسهم في إعادة التوازن النفسي الاجتماعي، ولهذا ينظر لآلية تفريغ الدوافع المكبوتة محاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة فيما عرف بالطاقة الزائدة فهناك تلازم بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية (الطريف، 2014: 45)، فالرياضة المدرسية تعد مجالاً مهماً في إزالة مختلف التوترات والضغوطات لدى المتدريس مما يجعلها تمثل فضاءاً ترويحياً للنفس بالدرجة الأولى ومكاناً مهماً لتعزيز الصحة النفسية عن طريق مساعدة الجسم على اكتساب صحة نفسية وجسدية يتمتع بها من خلال إخراج مختلف التوترات والضغوطات التي تعترضه لذا غالباً ما ينصح بالرياضة من أجل القضاء على القلق

والتوتر والضييق، لذا فالرياضة بصفة عامة تساهم في عملية تعزيز الصحة النفسية من خلال تفرغ الدوافع والحاجات لدى المتعلمين ما يجعل من ممارستها أمر محبب بالنظر للفوائد التي يمكن أن يجنيها من خلالها خاصة في عملية ضمان سلامة الجهاز النفسي وتمتع الشخص بالصحة النفسية كما تعمل على تعزيزها.

التعبير عن النفس: تعتبر ممارسة النشاط الرياضي عاملا من العوامل الهامة التي يمكن عن طريقها إذا حظيت بالعناية والاهتمام الكافيين-أن تكون ذات أثر فعال في تشكيل قدرات الفرد وذلك بما تتيحه له من فرص عملية بأن يعبر عن ذاته، وأن يجد فيها إشباعا لرغباته، ومجالا لتحقيق ميوله الخاصة، وتنمية، وتنمية استعداداته وقدراته الفطرية، مما يساهم في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسين إنتاجه وأدائه بصفة عامة (حمي، دس: 3)،

فحينما يعبر المتعلم عن نفسه عن طريق الرياضة فهو بذلك يقدم مختلف الشحنات والطاقة النفسية والجسدية مما يجعله يحس بنوع من الراحة والأمن النفسي الذي يعد عاملا مهما على استقرار الصحة النفسية لديه، وإخراج المكبوتات والقدرة على التعبير عن نفسه أمر من شأنه تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلم خاصة وأن هذا التعبير يمثل نوع من الإشباع النفسي لحاجات مختلفة تساهم بطريقة مباشرة في تكوين شخصيته وتطويرها مما يمثل عاملا مهما في تعزيز الصحة النفسية لديه.

4. خاتمة:

إن الدور الأساسي للرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلمين يكمن في أنها تعد منفذ أساسي وعامل مهم في تعزيز صحة الفرد النفسية إذ تعد من بين أهم الإستراتيجيات التي يمكن الاعتماد عليها في هذا الشأن ولعل هذا ما يؤكد الأهمية التي يجب أن توليها مختلف المصالح المهتمة بالشأن التربوي للرياضة المدرسية لتنمية شخصية المتعلم وتطويرها بما يتلاءم وتحقيق الأهداف التربوية من جهة وضمان استقرار نفسي من خلال تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلم خاصة وأن التحول الذي حدث اليوم من خلال الاهتمام

بتعزيز صحة الشخص النفسية حفاظا على بنيته النفسية على إعتبار أنها عامل مهم للوقاية وهو الاتجاه الحديث في مجال علم النفس.

ومن المهم اليوم ربط الرياضة المدرسية بالصحة النفسية من خلال إجراء الدراسات الميدانية لمعرفة تلك العلاقة التي تربط الرياضة المدرسية بالصحة النفسية خاصة اكتشاف الأدوار الممكنة والتي من شأنها وضع اللبنة الأساسية للبنية النفسية للشخص بما يضمن لنا تطوير الرياضة المدرسية من جهة وترقيتها من جهة أخرى.

قائمة المراجع:

1. أبو النيل، محمود السيد أبو النيل. (2014). الصحة النفسية. برنامج التعليم المفتوح. مصر: كلية الآداب شعبة التنمية الإجتماعية جامعة عين شمس.
2. أحمد ادم أحمد محمد. (دس). الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم الإجتماعي دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. ورقة دراسية. <http://www.abhato.net.ma/page-principale/%D985>
3. بن حاج جيلالي، سماعيل. (2014). "دور النشاط البدني التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية". مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، ع4. ص38-46.
4. حبي، أحمد قاسم محمد. (دس). دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة. العراق: جامعة دهوك. <file:///C:/Users/smarttech/Downloads/Anshita.pdf>
5. خلافي، عزيز وبلجوهر، فيصل. (2018، جوان). "دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق الإمتثال عند تلاميذ المرحلة الثانوية 15-18 سنة". مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ع4. ص126-136.
6. الخوالي، أمين أنور وآخرون. (1998). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. الخوالي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة: الكويت.

8. رمزي، رسمي جابر. (2011، يونيو). "أثر العوامل الاجتماعية والنفسية على التنشئة الرياضية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية". *مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية*، م15. ع1. ص147-173.
9. رملي، عباس عبد الفتاح، وشحاتة، محمد إبراهيم. (1991). *اللياقة والصحة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. زيوش، أحمد. (2010). "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*، ع7. ص186-203.
11. الطريف، غادة بنت عبد الرحمن. (2014). *منظور علم الاجتماع الرياضي لدور المؤسسات الرياضية في الوقاية من المخدرات*. مركز الدراسات والبحوث قسم الندوات واللقاءات العلمية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: مكة المكرمة.
12. علوي، محمد حسن. (1986). *علم النفس الرياضي*. (ط1). القاهرة: دار المعارف.
13. قمرأوي، محمد. (2008-2009). *المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي دراسة ميدانية لعينة من الناجحين في الرياضة*. دكتوراه دولة في علم النفس العام. جامعة وهران السانية: الجزائر.
14. منصور، علي يحيى. (1971). *الثقافة الرياضية*. (ط1. ج1). مصر.
15. منظمة الصحة العالمية. (2005). *تقرير مختصر تعزيز الصحة النفسية*. قسم الصحة النفسية وتعاطي العقاقير والمواد بالتعاون مع جامعة ملبورن ومؤسسة فيكتوريا لتعزيز الصحة. القاهرة: منظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
16. Helen Herrman, Eva Jané-Llopis. (2012). *The Status of Mental Health Promotion*. *Public Health Reviews*, Vol. 34, No 2.
17. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. (2004). *Prevention of Mental Disorders EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS*, World Health Organization, Department Nijmegen and Maastricht. Geneva.
- of Mental Health and Substance Abuse. Prevention Research Centre of the Universities of