

الانشطة الترويحية المدرسية ودورها في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي

من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية. دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية برهوم ولاية المسيلة
School recreational activities and their role in promoting mental health among primary school students from the point of view of physical education and sports teachers. a field study at the level of primary schools in the municipality of Berhoum, W. M'Sila.

زهير رضوان

جامعة محمد بوضياف المسيلة

radhwane.zahir@univ-msila.dz

المخلص:

هذه الدراسة تهدف الى معرفة دور الانشطة الترويحية الممارسة في المدارس والابتدائيات في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. الدراسة تمت وفق المنهج الوصفي عبر توزيع استبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي على مستوى بلدية برهوم دائرة مقرة ولاية المسيلة والمقدر عددهم بـ 22 استاذ. وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية ومختلف الأساليب الإحصائية الضرورية وتحليلها وتفسيرها توصلنا الى عدة نتائج منها: -للأنشطة الترويحية المدرسية (الرياضية-السياحية-الفنية والثقافية) دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية عند التلاميذ وبناء عليها اقترحنا مجموعة من التوصيات والاقتراحات المستقبلية التي تخدم موضوع بحثنا.

معلومات المقال

تاريخ الارسال:

2025/02/08

تاريخ القبول:

2025/02/18

الكلمات المفتاحية:

- ✓ أ. الترويحية المدرسية
- ✓ الصحة النفسية
- ✓ تلاميذ التعليم الابتدائي

Abstract :

This study aims to understand the role of recreational activities practiced in schools and primary schools in promoting mental health among primary school students. The study was conducted using a descriptive approach by distributing a questionnaire to a group of physical education and sports teachers for primary education at the level of the municipality of Barhoum, in the district of M'sila, estimated at 22 teachers. After collecting and analysing data using statistical packages and various necessary statistical methods, and interpreting them, we reached several results, including: School recreational activities (sports, tourism, artistic and cultural) have a positive role in promoting students' mental health. Based on these findings, we have proposed a set of recommendations and future suggestions that serve the subject of our research.

Article info

Received

08/02/2025

Accepted

18/02/2025

Keywords:

- ✓ School recreational activities
- ✓ Mental Health
- ✓ Primary school students

الجانب النظري

1- مقدمة واشكالية الدراسة:

تعتبر الأنشطة الترويحية جزءاً أساسياً من حياة الأفراد، حيث تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، و يُعرف الترويح بأنه مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى توفير المتعة والاسترخاء، فهي تساعد الأفراد على الهروب من ضغوط الحياة اليومية، وتنوع هذه الأنشطة بين الألعاب الرياضية، الفنون، والموسيقى، والسياحة والرحلات وكلها تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة لدى الأفراد، وتشير الدراسات إلى أن الترويح يساهم في تعزيز الإبداع والابتكار، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام للفرد سواء في حياته الشخصية أو المهنية.

وفي السياق التربوي والتعليم، تُعتبر الأنشطة الترويحية المختلفة ذات أهمية كبيرة داخل المدارس، حيث تساهم في تطوير مهارات التلاميذ الاجتماعية والنفسية، وتتضمن هذه الأنشطة مجموعة واسعة من الفعاليات التي تُنظم في البيئات المدرسية مثل الألعاب الرياضية كاللوجات الرياضية، والأنشطة الفنية والثقافية مثل المعارض والمسرح، والمغامرات الخارجية مثل الرحلات وزيارة الآثار والمتاحف، وتهدف هذه الأنواع من الأنشطة إلى تعزيز التعاون والترابط بين التلاميذ، مما يعزز من الشعور بالانتماء ويقلل من مشاعر العزلة مما يحسن الجانب النفسي لدى الطفل.

وبالإضافة إلى ذلك تشير الأبحاث إلى أن المشاركة في الأنشطة الترويحية داخل المدارس تعزز من التحصيل الدراسي وتساعد على تحسين التركيز والقدرة على التعلم، كما يؤكد الباحثون أن "مشاركة الطلاب في الأنشطة الترويحية تؤثر بشكل إيجابي على المتغيرات النفسية والاجتماعية والبدنية"

وتتجلى العلاقة بين الأنشطة الترويحية والصحة النفسية في عدة جوانب إذ تُظهر الدراسات أن الانخراط في الأنشطة الترويحية يساهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب، ويعزز من الشعور بالسعادة والرضا، فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن "الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن

الشخص من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكاناته"، وبالنسبة للتلاميذ، فإن هذه الأنشطة تُعدّ فرصة لتطوير مهارات التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية، مما يعزز من رفاههم النفسي ويقلل من عزلتهم وانطوائهم وشعورهم بالخل، وتعمل الأنشطة الترويحية على إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يؤدي إلى تحسين المزاج وزيادة الطاقة. كما أن "الترويح من العوامل المساعدة على سلامة الصحة النفسية والعقلية"، وبالتالي يُعدّ دمج الأنشطة الترويحية في المناهج الدراسية خطوة مهمة لتعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ، مما يساهم في تكوين جيل قادر على مواجهة تحديات الحياة بشكل إيجابي.

وتؤكد دراسة اوزنجة العيد (2014) بعنوان "أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر" على أهمية البيئة الأسرية في تعزيز الصحة النفسية، مما يتطلب التركيز على تحسين البيئة التعليمية لدعم نمو التلاميذ نفسياً واجتماعياً، مشيرةً إلى وجود ارتباطات قوية بين الثقة بالنفس والاستقرار الانفعالي والعلاقات الوالدية وتأثيرها على الأداء الدراسي، واما دراسة عطوي نور الدين وآخرون (2024) بعنوان "دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم" فهي تتناول الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في الحفاظ على الصحة النفسية للأطفال الصم، حيث أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لها دور كبير في الحفاظ على الصحة النفسية للأطفال، حيث تساهم في تحسين صحتهم العامة وتوفير الفرح والراحة لهم، وأوصى الباحثون بضرورة التركيز على الأطفال ذوي الإعاقات وتمكينهم من ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال دمجهم في المجتمع عبر اللوجات الرياضية، لتعزيز صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية.

وقام كل من دقباج محمد وبن زيدان حسين (2023) بدراسة بعنوان "دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل" وأكدوا على فعالية النشاط الرياضي كوسيلة لتحسين

ب- هل للنشاطات الترويحية المدرسية السياحية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

ج- هل للنشاطات الترويحية المدرسية الفنية والثقافية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

3-فرضيات الدراسة:

1.3.الفرضية العامة:

-للسنشاطات الترويحية المدرسية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2.3.الفرضيات الجزئية:

أ- للنشاطات الترويحية المدرسية الرياضية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ب- للنشاطات الترويحية المدرسية السياحية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ج- للنشاطات الترويحية المدرسية الفنية والثقافية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4-أهداف البحث:

-التعرف على النشاطات الترويحية المدرسية داخل المؤسسات التربوية.

-التعرف على الصحة النفسية وما يرتبط بها خاصة عند فئة تلاميذ التعليم الابتدائي.

-التعرف على دور النشاطات الترويحية المدرسية في تعزيز الصحة النفسية.

-التعرف على وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية (التعليم الابتدائي) وما مدى ادراكهم لأهمية النشاطات الترويحية المدرسية في تعزيز الصحة النفسية عند تلاميذهم.

5-الكلمات الدالة في الدراسة:

1.5.الترويج:

لغة: مشتق من أصل لاتيني كلمة recreation ولقد استخدمت في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على

الصحة النفسية للأطفال ،وتوصلوا الى أن الممارسة الرياضية تعمل على تعزيز الصحة النفسية للأطفال من خلال تقليل الضغوط النفسية والمشاكل الصحية ،كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية وعي الأسرة والمجتمع بدور النشاط الرياضي في حياة الطفل، مما يساهم في تحقيق توازن نفسي واجتماعي أفضل ،وفي نفس السياق قام كل من عبد الرفيق بن دراجي، مهبوبي عيسى (2023) بدراسة بعنوان "دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط" وتؤكد الدراسة أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة النفسية للطلاب في المدارس المتوسطة، وأظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية تلعب دورًا فعالاً وإيجابيًا في تعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ، مما يساهم في تحسين حالتهم النفسية العامة.

وبالاستعانة بالدراسات السابقة ومن خلال هذه الدراسة سنستعرض الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية والترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وسنسلط الضوء على الفوائد العديدة التي تُقدمها هذه الأنشطة لهؤلاء التلاميذ ، كما اننا سننتطرق أيضاً الى أهمية اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة ،وكيفية دمجها في روتين الحياة المدرسية لتحقيق أقصى استفادة منها ،وسنسلط الضوء على أهمية تشجيع التلاميذ على ممارسة تلك الأنشطة الترفيهية والمشاركة فيها، ودور الوزارة الوصية في توفير بيئة داعمة وفرصة مناسبة لممارسة هذه الأنشطة لتحقيق حياة صحية وسعيدة ،فهل يدرك تلاميذ التعليم أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي ويمثلهم عينة من أساتذة ابتدائيات بلدية برهوم لذلك الدور الذي تلعبه النشاطات الترويحية الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذهم؟

2-التساؤل العام للدراسة:

هل للنشاطات الترويحية المدرسية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

1.2.التساؤلات الفرعية:

أ- هل للنشاطات الترويحية المدرسية الرياضية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

ممارسة عمله ،وينظر كرواس بربارا باتش إلى الترويح على أنه نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد نتيجة للممارسة لأنشطة الفراغ من خلال دافع شخصي. (درويش، 2001، ص25)

والترويح قد يتكون من بعض الممارسات العابرة والوقتية أو الارتباط الجاد ببعض أنواع الممارسات طوال الحياة، ويرى بتلر أن الترويح هو نوع من أنواع النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية أو اجتماعية ،ويرى تشارلز بيونشر الترويح بأنه يرتبط بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون عن نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي (الربيعي، 2012، ص19)، أما تشارلز برايتبل فإنه يشير إلى أن الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد لممارسته في وقت فراغه، مؤكداً على أهمية ودور هذه الممارسة في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

أما اصطلاحاً: فهو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطاً قد يكون نشاطاً عنيفاً كما في الرياضيات والألعاب العنيفة أو نشاطاً هادفاً كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد وما هو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر ،بل يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطاً آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد والشعور بالسعادة. (تهاني، 2001، ص104)

وأما اجرائياً: فالترويح هو مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الأفراد خلال أوقات فراغهم، والتي تهدف إلى إشباع رغباتهم الشخصية وتحقيق شعورهم بالراحة والسعادة، وتشمل هذه الأنشطة أنواعاً متنوعة من الممارسات، سواء كانت جسدية، عقلية، أو اجتماعية، وتكون مرتبطة بدوافع ذاتية، ويُعتبر الترويح وسيلة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

2.5.2. النشاطات الترويحية المدرسية:

1.2.5. النشاط:

في قاموس المحيط نشط كسمع نشاطاً بالفتح فهو ناشط طابت نفسه للعمل وغيره، والنشاط ضد الكسل، ويكون في

الأنسان والدابة، نشط الإنسان ينشط فهو نشيط طيب النفس للعمل، المنشط المفعول من النشاط وهو العمل الذي تنشط له وتخف إليه وتأثر فعله، وهو مصدر ميمي بمعنى النشاط، وفي حديث عبادة ابن الصامت رضي الله عنه بايعت رسول الله صل الله عليه وسلم عللاً المنشط والمكره (الطحان، 2020، ص13)، وهناك تعريف آخر للنشاط لغة قال ابن الأثير : المنشط مفعول من النشاط وهو الأمر الذي تنشط له وتخف إليه وتأثر فعله، وهو مصدر بمعنى النشاط، ومن ثم يكون النشاط هو أن يخف الإنسان إلى الأمر الذي يؤثر فعله. (السهيلي، 2015، ص2730)

2.2.5. النشاطات الترويحية:

هي عبارة عن أنشطة بدنية وثقافية واجتماعية تهدف إلى مساعدة الأفراد إلى الحصول على خبرات ايجابية أثناء أوقات الفراغ تساعدهم على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية، وتشمل جميع أوجه النشاط البناء أو المقبولة اجتماعياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها وفق لإرادة الفرد بغرض اكساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة والسعادة النفسية من المشاركة ذاتها. (العنزي، 2017، ص192)

3.2.5. النشاطات الترويحية المدرسية:

هي كل الفعاليات والأنشطة التي تنظمها الإدارة المدرسية (المؤسسات التربوية) خارج أوقات الدراسة والعمل والتي تهدف إلى تحقيق السعادة والسرور وتخفيف أعباء الدراسة عن التلاميذ ومنسبها مثل: الرحلات والمسابقات الثقافية والدورات الرياضية وغيرها من الأنشطة .

3.5. الصحة النفسية:

1.3.5. الصحة :

حالة من الرفاه واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من العلل والأمراض والعاهات والعجز (منظمة الصحة العالمية، 1988) كما عرفها هيرلمان (Hurrelman) بأنها عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند الأشخاص، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة ومتلائمة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي يضعها ومع الظروف الموضوعية للحياة.(أبو دلو، 2009، ص33)

2.3.5. النفس:

وحسب تعريف الداهري (2005) فإن الصحة النفسية هي عبارة عن مجموعة من مظاهر السلوك التي يتصف بها المتمتع بالصحة النفسية، وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، والقدرة على تقدير الآخرين، وأخيراً القدرة على تلبية متطلبات الحياة.

4.5. تلميذ التعليم الابتدائي:

1.4.5. التلميذ:

-لغة: جمع تلاميذ، وهو الطالب العلم، الذي يتعلم صنعة أو حرفة. (جبران، 1992، ص 198)

-اصطلاحاً: هو الشخص الذي تهيأ لمرحلة تعليمية معينة يتحكم فيها المستوى العقلي والزمني كما وجب أن تتوفر فيه قدرات واهتمامات وعادات بغية اكتساب المهارات والعادات اللغوية الذي يطمح الأستاذ تعليمها له، مع مراعاة قدرات واستعدادات المتعلم من حيث الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه. (خبرات، 2015، ص 5)

والتلميذ يعرف على أنه ذلك الشخص الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو الاعدادية أو الثانوية. (الغندوري، 2014، ص 202)

كما يعرف أيضاً على أنه العنصر الأساسي لإطار العلاقة المدرسية المكونة أساساً من المعلم والتلميذ لذلك يجب على المعلم أن يكون ملماً بخصائص التلميذ حتى يضمن النجاح لعمله اليومي. (لبنى، 2008، ص 34)

وأما اجرائياً فالتلميذ هو الشخص الذي يتلقى علم أو معرفة أو مهارة ما من المدرس في مؤسسة مدرسية سواء في مرحلة الابتدائية أو الاعدادية أو الثانوية.

2.4.5. التعليم الابتدائي:

تعرف المرحلة الابتدائية بأنها أول فرصة تتاح للطفل من أجل تربية نظامية يتولاه فيها مربون مختصون في فهم التربوي .

كما تعرف بأنها مرحلة إلزامية ومجانية لجميع الأطفال في كثير من دول العالم، باعتبار التعليم إلى جانب أنه حق وطني وأساسي لكل مواطن فهو أيضاً وقبل هذا من أولى حقوق الإنسان كإنسان، ومن المعروف بأن مدة التعليم الابتدائي تبدأ من سن السادسة إلى الثانية عشر . (وزارة التربية الوطنية، 1973، ص 35-36)

هي القاعدة الأساسية التي يركز عليها بناء المنظومة التربوية بأكملها لكونها مؤسسة عمومية تربوية تحتضن الأطفال لأول مرة في حياتهم ، لتزودهم بالعلوم والمعارف ولتكسبهم القدرات

يقال: نَفَسَ تَنَفِيساً، وَنَفَساً عَنْهُ أَي: فَرَّجَ عَنْهُ (ابن الجزري 1985، ص 203) وفي الحديث عن النبي محمد ﷺ أنه قال: (مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ) (صحيح مسلم، 1955، ص 2074)، وَأَنْفَسَهُ الشَّيْءُ: أَعْجَبَهُ وَصَارَ عَنْدهُ نَفِيساً، وَالنَّفْسُ: الرُّوحُ، وَالنَّفْسُ: الْعَيْنُ، يُقَالُ: خَرَجَتْ نَفْسُهُ، أَي: رُوْحُهُ، وَيُقَالُ: إصَابَتْهُ نَفْسٌ، أَي: عَيْنٌ، وَالنَّفْسُ مُؤْنْتُ إِنْ أُرِيدَ بِهَا الرُّوحُ.

وجاء في لسان العرب أن النَّفْسَ تعني: الْعَظْمَةُ، وَالْكِبَرُ، وَالنَّفْسُ: الْهَمَّةُ، وَالنَّفْسُ: الْعِزَّةُ، وَالنَّفْسُ: عَيْنُ الشَّيْءِ، وَكُنْهٌ... (ابن منظور، ص 233)

وأما تعريف النفس اصطلاحاً فلقد أسهم العديد من العلماء المسلمين، ببيان النفس، وإظهار معانيها، ولهم فيها أقوال، ومن هذه الأقوال ما يأتي: ان النفس هي الجوهر البخاري اللطيف، الحاصل لقوة الحياة، والحس، والحركة الإدارية ، وسميت بالروح الحيواني (الجرجاني ، 1985، ص 132) ، وإن النفس والروح اسمان مرادفان لشيء واحد. (سعد، 2008 ، ص 109)

3.3.5. الصحة النفسية:

حسب تعريف الصحة العالمية (WHO) للصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود مرض. (العزة، 2004، ص 23)

ويعرف القوصي (1975) الصحة النفسية بأنها التوافق التام ما بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية.

فيما يعرف الشاذلي (1997) الصحة النفسية بأنها عبارة عن الحالة النفسية التي تتصف بالاتزان والثبات النسبي، والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، وخاليا من التأزم والاضطراب، وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا والراحة النفسية، وقادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته وأهدافه بإمكاناته الحقيقية ، وقادراً على استخدام هذه الصفات في أفضل وأمثل الصور الممكنة ، ويعد هذا الشخص في نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً وإيجابياً في المجتمع، وذلك بسبب تميزه بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط والقلق والاضطراب النفسي واليأس، بالإضافة الى العيش في وفاق وسلام مع نفسه، ومع محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي.

الأنشطة الترويحية المدرسية بما يتناسب مع احتياجات التلاميذ.

2.1. مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الابتدائي يدرسون بابتدائيات بلدية برهوم دائرة مقرة ولاية المسيلة والبالغ عددهم (32) خلال الموسم الدراسي: 2025/2024.

وأما عينة الدراسة ككل هي (26) استاذ مختارون بطريقة عشوائية بنسبة حوالي 17 % من مجتمع الدراسة ، تم استخدام (22) للدراسة الأساسية و 4 اساتذة تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية.

3.1. أداة الدراسة وإجراءات تطبيقها:

في هذه الدراسة اعتمدنا على استمارة استبيان تم إعدادها خصيصاً من قبل الباحث كأداة لجمع البيانات ، حيث تعتبر هذه الأداة من أهم الوسائل التي تسهم في كشف جوانب الموضوع المدروس، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة من المشاركين في الدراسة.

احتوى الاستبيان على مجموعة من الأسئلة التي تم تصميمها بعناية لتخدم الفرضيات المقترحة ، وقد تم استلهاً الأسئلة من دراسات سابقة ذات صلة، بالإضافة إلى الاطلاع على المراجع والكتب والمقالات العلمية التي تناولت الموضوع ، هذا الجمع بين المصادر المختلفة ساعد في ضمان شمولية وموضوعية الأسئلة المطروحة ، ولضمان جودة وموثوقية الاستبيان، تم عرضه على مجموعة من المحكمين والأساتذة المختصين في المجال. وقد تم أخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار لإجراء التعديلات اللازمة.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

تساؤلاً الدراسة كانت:

أ- هل للنشاطات الترويحية المدرسية الرياضية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

-تم اقتراح الفرضية التالية للإجابة على التساؤل السابق:

- للنشاطات الترويحية المدرسية الرياضية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

والمهارات الكافية طبقاً لنموهم النفسي والاجتماعي والأخلاقي واللغوي، ولا يتحقق هذا إلا بفضل معلمين أكفاء وإدارة علمية وبالإضافة إلى دور المدرسة في تربيته وتهذيبه فهي تقوم بتعليمه وفق منهج محدد وبطريقة معينة من طرف مربين متكونين في ذلك " (مرسي ، 1998 ، ص 53)

ويمكن تعريف المرحلة الابتدائية بأنها مرحلة تعليمية إلزامية تبدأ عادة في سن الخامسة . وخلال هذه المرحلة يتلقى التلاميذ مجموعة متنوعة من المعارف والقيم، بالإضافة إلى أنماط السلوك التي تساهم في تشكيل شخصياتهم وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.

وتعتبر هذه المرحلة حقاً من حقوق الأطفال، حيث يجب أن تتاح لهم الفرصة للحصول على التعليم الأساسي الذي يساهم في تنميتهم الفكرية والعاطفية. وفي الوقت نفسه، تعتبر مسؤولية على عاتق الأولياء، الذين يفترض بهم دعم أبنائهم ومساعدتهم في هذه الرحلة التعليمية ، فالمرحلة الابتدائية لها أهمية خاصة في حياة الأطفال، حيث تشكل الأسس التي تُبنى عليها مراحل التعليم اللاحقة، وتؤثر بشكل كبير على تطورهم الشخصي والاجتماعي.

-الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة:

1.1. منهج الدراسة:

يعتبر البحث العلمي عملية منهجية تتطلب استخدام أساليب علمية محددة لضمان دقة النتائج وموضوعيتها ، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي كإطار رئيسي للتحليل، حيث يتيح لنا هذا المنهج وصف الوضع الراهن للظاهرة المدروسة بشكل دقيق ، ولقد هدفنا من خلال استخدام هذا المنهج هو استكشاف دور النشاطات الترويحية المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي ، ومن خلال استقصاء آراء أساتذة التربية البدنية والرياضية، سعينا لفهم كيفية تأثير هذه النشاطات على رفاهية التلاميذ النفسية وسلوكهم العام.

يسمح لنا المنهج الوصفي بجمع البيانات النوعية والكمية، مما يمكننا من تقديم صورة شاملة عن تأثير النشاطات الترويحية المدرسية، وبذلك نستطيع تحليل العوامل المختلفة التي تلعب دوراً في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ، مما يساهم في تقديم توصيات مبنية على الأدلة لتحسين البرامج التربوية وتطوير

التحليل:

النسبة العالية: (86%) تشير هذه النسبة إلى أن معظم الأساتذة يؤمنون بأن الأنشطة الترويحية المدرسية الرياضية تساهم في تخفيف التوتر وتعزيز المزاج، مما يعزز من القدرة على التعلم والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، مما يؤثر على صحتهم النفسية بالإيجاب.

النسبة المنخفضة: فقط 5% من الأساتذة رأوا أن الأنشطة الترويحية الرياضية لا تؤثر بشكل إيجابي وهي نسبة قليلة، مما يدل على توافق عام في الرأي نظراً لأن أغلبية الأساتذة يرون عكس ذلك، مما يشير إلى أن هذه الأنشطة تُعتبر جزءاً أساسياً من العملية التعليمية وهذا لأهمية الجانب النفسي للتلميذ في العملية.

النسبة المحايدة: (9%) تعكس هذه النسبة وجود بعض الأساتذة الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المعلومات أو التجارب لتكوين رأي واضح حول أهمية الأنشطة الترويحية المدرسية الرياضية، وقد يكون من المفيد توجيه مزيد من الأبحاث أو ورش العمل لهم لتعزيز فهمهم حول فوائد الأنشطة الرياضية.

بشكل عام تدعم النتائج الفرضية التي تشير إلى أن النشاطات الترويحية المدرسية الرياضية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، وهذا ما يتوافق مع دراسة عطوي نور الدين وآخرون (2024) بعنوان "دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم"، ودراسة كل من عبد الرفيق بن دراجي، ميهوبي عيسى (2023) بدراسة بعنوان "دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط"، ودراسة سليمان نور لدين (2023) بعنوان "الصحة النفسية و علاقتها بدافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة"، فكل هذه النتائج تشدد على ضرورة دمج الأنشطة الترويحية الرياضية في المناهج الدراسية كوسيلة لتعزيز رفاهية الأطفال النفسية والاجتماعية وتحسن من صحتهم النفسية.

ب- هل للنشاطات الترويحية المدرسية السياحية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
-تم اقتراح الفرضية التالية للإجابة على التساؤل السابق:

ويمكن توضيح الاستجابات المتحصل عليها في الجدول رقم (01):

الجدول رقم (01) يمثل استجابات افراد العينة على السؤال رقم 01 :

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	86%
لا	1	5%
محايد	2	9%
المجموع	22	100%

المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel

كما يمكن تمثيل النتائج المبينة في الجدول أعلاه من خلال الشكل الموالي:

الشكل رقم (01) يمثل توزيع إجابات العينة عن السؤال 1:



المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel

- يوضح الجدول رقم (01) والشكل البياني رقم (01) إجابات العينة المدروسة عن السؤال رقم 1، حيث نجد أن: تشير نتائج الفرضية التي تقترح أن للنشاطات الترويحية المدرسية الرياضية دوراً إيجابياً في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى توافق كبير في الآراء، حيث أيد 86% من الأساتذة هذا الرأي، مما يعكس وعياً عميقاً بأهمية الرياضة في تحسين الصحة النفسية للأطفال.

للتواصل الاجتماعي والتفاعل مع أقرانهم، مما يساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية وتقليل الشعور بالوحدة. في المقابل كانت نسبة الأساتذة الذين لم يروا تأثيرًا إيجابيًا لهذه الأنشطة (14%) وهي نسبة منخفضة مما يدل على توافق عام في الآراء عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، إلا أنها تشير إلى وجود بعض التحفظات أو القلق بشأن تأثير هذه الأنشطة على الصحة النفسية، وقد يكون السبب في ذلك هو عدم وجود تجارب إيجابية سابقة أو مخاوف من عدم ملائمة الأنشطة السياحية لبعض التلاميذ.

أما النسبة المحايدة (12%) فهي تشير إلى وجود بعض الأساتذة الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المعلومات أو الخبرة لتكوين رأي واضح نحو أهمية الأنشطة الترويحية السياحية للطفل خاصة الجانب النفسي، مما يعكس أهمية تعزيز التوعية حول فوائد الأنشطة السياحية في التعليم.

وبشكل عام تدعم النتائج المتحصل عليها من الجدول أهمية النشاطات الترويحية المدرسية السياحية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، فعلى سبيل المثال تساهم الأنشطة مثل الرحلات المدرسية وزيارة الآثار والمتاحف في تطوير المهارات الاجتماعية، حيث يتفاعل التلاميذ مع بعضهم ويعملون كفريق، مما يعزز من مهارات التواصل لديهم، وتزيد هذه الأنشطة من دافعية التلاميذ للاهتمام بالدراسة وحب المدرسة والمدرسين، وتقدم الدعم النفسي للذين يعانون من مشاكل اجتماعية، مما يعكس دورها الإيجابي في تحسين رفاهية التلاميذ، فالأنشطة السياحية تلعب دورًا مهمًا في تحسين الصحة النفسية للأطفال.

ج- هل للنشاطات الترويحية المدرسية الفنية والثقافية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

- تم اقتراح الفرضية التالية للإجابة على التساؤل السابق:

- للنشاطات الترويحية المدرسية الفنية والثقافية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية. ويمكن توضيح الاستجابات المتحصل عليها في الجدول رقم (03):

الجدول رقم (03) يمثل استجابات افراد العينة على السؤال رقم 03 :

- للنشاطات الترويحية المدرسية السياحية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية. ويمكن توضيح الاستجابات المتحصل عليها في الجدول رقم (02):

الجدول رقم (02) يمثل استجابات افراد العينة على السؤال رقم 02 :

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	17	77%
لا	3	14%
محايد	2	9%
المجموع	22	100%

المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel

كما يمكن تمثيل النتائج المبينة في الجدول أعلاه من خلال الشكل الموالي:

الشكل رقم (02) يمثل توزيع إجابات العينة عن السؤال 2:



المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel.

- يوضح الجدول رقم (02) والشكل البياني رقم (02) إجابات العينة المدروسة عن السؤال رقم 2، حيث نجد ان:

نتائج الفرضية الثانية المتعلقة بتأثير الأنشطة السياحية على الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الابتدائي إلى دعم قوي من قبل الأساتذة، حيث يرى 77% منهم أن هذه الأنشطة تساهم بشكل إيجابي في تعزيز الحالة النفسية للأطفال وتساهم في تحسينها، وتعكس هذه النسبة الوعي بأهمية التجارب الجديدة والتفاعل مع البيئة المحيطة كوسيلة لتحفيز الفضول وتنمية المعرفة، كما أن الأنشطة السياحية توفر للأطفال فرصًا

توافق عام حول أهمية النشاطات الثقافية في تعزيز الصحة النفسية للأطفال.

وبالنسبة للنسبة المحايدة (12%) فإنها تشير إلى وجود بعض الأساتذة الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المعلومات أو التجارب لتكوين رأي واضح، مما يعكس الحاجة إلى تعزيز التوعية حول فوائد الأنشطة الفنية والثقافية في التعليم. بشكل عام تدعم النتائج فكرة أن الأنشطة الفنية والثقافية تلعب دورًا مهمًا في تحسين الصحة النفسية وتعزيز المهارات الاجتماعية والإبداعية لدى الأطفال، وهو ما تؤكد دراسة كل من طرفاية شادية وملياني نادية (2024) بعنوان "مقارنة منهجية لدراسات التربية الفنية في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ" وفيها قاموا بمقارنة لدور ثلاث أنشطة متنوعة وهي المهرج، الموسيقى والمسرح.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

1.3. استنتاجات عامة:

-للنشاطات الترويحية الرياضية أهمية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية عند التلاميذ.

-يوجد تأثير النشاطات السياحية في تعزيز الصحة النفسية عند التلاميذ من وجهة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- للنشاطات الترويحية الفنية والثقافية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية عند التلاميذ من وجهة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-هناك توافق العام في الآراء بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في دور الإيجابي للنشاطات الترويحية المدرسية في تعزيز الصحة النفسية عند التلاميذ.

وبهذا نجد كاستنتاج عام ان للأنشطة الترويحية المدرسية على اختلافها دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2.3. الاقتراحات:

-دمج الأنشطة الترويحية في المناهج الدراسية:

يجب إدراج الأنشطة الرياضية والسياحية والفنية والثقافية ضمن المناهج الدراسية لتعزيز الصحة النفسية للتلاميذ.

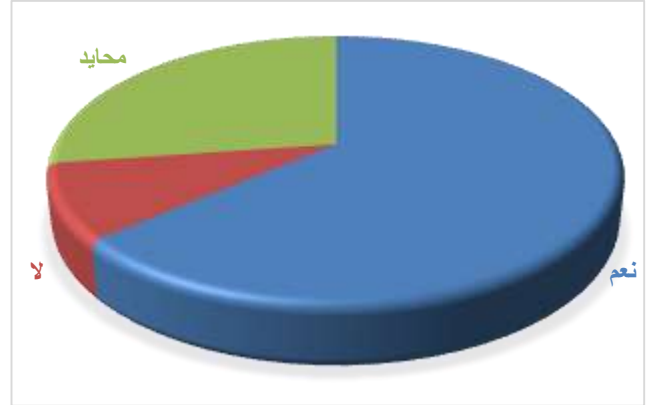
-تنظيم أيام تكوينية وورش عمل تدريبية:

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	64%
لا	2	9%
محايد	6	27%
المجموع	22	100%

المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel

كما يمكن تمثيل النتائج المبينة في الجدول أعلاه من خلال الشكل الموالي:

الشكل رقم (03) يمثل توزيع إجابات العينة عن السؤال 3:



المصدر: تم إعداده بناء على مخرجات برنامج Excel.

- يوضح الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (03) إجابات العينة المدروسة عن السؤال رقم 3، حيث نجد ان: نتائج الفرضية الثالثة المتعلقة بتأثير الأنشطة الفنية والثقافية على الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الابتدائي إلى توافق كبير بين آراء الأساتذة، حيث أيد 64% منهم الفرضية المقترحة وأكدوا أن هذه الأنشطة تساهم بشكل إيجابي في تعزيز الحالة النفسية للأطفال، وتعكس هذه النسبة الوعي بأهمية الثقافة والفنون كوسيلة لتطوير الإبداع والتعبير عن الذات، مما يساهم في تحسين المزاج وزيادة الرضا العام عن الحياة، كما أن الأنشطة الفنية والثقافية مثل الفنون والموسيقى والمسرح، توفر للأطفال بيئة تفاعلية تعزز من قدراتهم الاجتماعية وتساعدهم في التواصل مع الآخرين، مما يؤثر بالإيجاب على الجانب النفسي للتلاميذ.

وكانت نسبة الأساتذة الذين رأوا أن الأنشطة الفنية والثقافية لا تؤثر بشكل إيجابي ضئيلة أي بنسبة (8%)، مما يدل على

تعزز الأنشطة الترويحية السياحية التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وتخلق تجارب ومغامرات جديدة لديهم، كما تلعب الأنشطة الترويحية الفنية والثقافية دورًا مهمًا في تطوير مهارات التلاميذ الإبداعية والاجتماعية مما ينعكس إيجابيا على صحتهم النفسية.

وبالرغم من النتائج المحصل عليها إلا أن الدراسة بينت أن هناك حاجة ملحة لتوعية الأساتذة وتدريبهم ومن ورائهم الإدارة المدرسية والقائمين على القطاع على كيفية دمج هذه الأنشطة بفاعلية في المناهج الدراسية، حيث يتطلب ذلك توفير الموارد اللازمة وتعزيز التعاون بين الأساتذة وأولياء الأمور والمجتمع المحلي، حيث تُعد النشاطات الترويحية جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، حيث تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تحسين جودة الحياة المدرسية وتعزيز رفاهية الأطفال النفسية والاجتماعية.

في الختام تُظهر هذه الدراسة أن النشاطات الترويحية المدرسية ليست مجرد أنشطة ترفيهية لتمضية الوقت، بل تمثل جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال، وإن الاستثمار في هذه الأنشطة يعود بالنفع الكبير على الأطفال، مما يساعدهم على التفاعل بشكل إيجابي مع بيئتهم التعليمية والاجتماعية، ويساهم في نموهم نمواً صحيحاً وسليماً من كل الجوانب.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- 1- ابن الاثير الجزري ،النهاية في غريب الحديث والأثر ،مؤسسة اسماعيليان، قم، ايران، 1985.
- 2- أبو الحسين مسلم، صحيح مسلم -ج4- ت محمد فؤاد عبد الباقي ،دار إحياء الكتب العربية: فيصل عيسى البابي الحلبي وصورتها دار إحياء التراث، بيروت، 1955.
- 3- اوزنجة العيد ،أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر،مجلة العلوم الإنسانية ،جامعة قسنطينة ،المجلد ب، العدد 42، 2014، ص 455-500.
- 4- بن سي مسعود لبني ،واقع التقويم في التعليم الابتدائي في ظل المقاربة بالكفاءات دراسة ميدانية بولاية ميلة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم التربوية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008، ص34.

إقامة ورش تكوينية دورية للأساتذة لتوعيتهم بفوائد الأنشطة الترويحية وكيفية تنفيذها بفاعلية.

-تطوير برامج وأنشطة ترويحية شاملة:

تصميم برامج وأنشطة ترويحية تتضمن أنشطة متنوعة تتناسب مع اهتمامات وقدرات التلاميذ المختلفة.

-توفير الموارد والدعم لتنظيم مختلف:

تأمين الموارد اللازمة (معدات رياضية، مواد فنية، تنقلات للأنشطة السياحية) لدعم تنفيذ الأنشطة بشكل فعال.

-تشجيع المشاركة الفعالة للتلاميذ:

تشجيع التلاميذ عن طريق وضع تحفيزات على المشاركة في الأنشطة الترويحية لتعزيز الروابط الاجتماعية.

-إجراء بحوث ودراسات تقييمية دورية:

تنفيذ دراسات وبحوث تقييمية دورية لقياس تأثير الأنشطة الترويحية على الصحة النفسية للتلاميذ وتعديل البرامج بناءً على النتائج.

-توجيه الدعم النفسي:

استغلال نتائج الدراسة من أجل توفير دعم نفسي للتلاميذ الذين يعانون من مشاكل اجتماعية أو نفسية، من خلال مختصين في الصحة النفسية.

-تعزيز الشراكات مع المؤسسات المحلية:

التعاون مع المؤسسات المحلية (مثل الأندية الرياضية والمراكز الثقافية) لتوفير أنشطة ترويحية إضافية للتلاميذ.

-تقديم معلومات شاملة:

توفير معلومات شاملة عن الفوائد النفسية للنشاطات الترويحية المدرسية لجميع المعنيين (أساتذة، أولياء أمور، تلاميذ) عبر طباعة الدراسة ونشر نتائجها.

- إجراء بحوث ودراسات أخرى:

القيام بدراسات وبحوث تتناول مواضيع وأنشطة تختلف عن الدراسة الحالية تكون مكملة وإضافة للنتائج المتحصل عليها.

-الخاتمة:

تؤكد الدراسة على أهمية النشاطات الترويحية المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الابتدائي. حيث أظهر الأساتذة توافقاً كبيراً حول الفوائد المتعددة لهذه الأنشطة، بما في ذلك الأنشطة الترويحية الرياضية، السياحية، والفنية والثقافية، وتشير النتائج إلى أن النشاطات الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في تحسين المزاج وتخفيف التوتر، بينما

- 5- التهاني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، 2001.
- 6- جبران مسعود، معجم الرائد، دار العلم للملايين، لبنان بيروت، الطبعة 7، 1992.
- 7- جمال أبو دلو، الصحة النفسية، دار أسامة، ط1، عمان، 2009.
- 8- جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، طباعة دار صادر، ج14، بيروت.
- 9- حسين عباس حسين علي الطحان، الأنشطة التعليمية مدخل لتنمية وتعزيز مهارات وقيم وهوية الأطفال، دار الوفاء، الاسكندرية، 2020.
- 10- حمود بن محمد ناوي العنزي، الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة مرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مج 10، 1، السعودية، 2017.
- 11- خيرات نعيمة، تطور المعجم اللغوي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الادب العربي، كلية الآداب، جامعة عبد الحميد بن باديس، 2015، ص 5.
- 12- دقباح محمد وبن زيدان حسين، دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل، مجلة الاوراس لعلوم الرياضة، المجلد 01، العدد 00، 2023، ص 64-74.
- 13- سعد رياض، موسوعة علم النفس من منظور إسلامي، دار ابن الجوزي، القاهرة، 2008.
- 14- سعيد حسني العزة، تمريض الصحة النفسية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.
- 15- سليمان نور لدين، الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة، مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة، جامعة المسيلة، المجلد 03، العدد 01، 2023، ص 77-88.
- 16- سناء الغندوري، مفهوم السلطة لدى المدرس وعلاقته بالقلق النفسي، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد الثالث، المغرب، العدد 12، 2014، ص 202.
- 17- السهيلي نجلاء مطلق، دور الأنشطة الترويحية في شغل وقت الفراغ لدى المسنات المشتركات في مركز الأمير في
- مدينة الرياض، مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع 38، جامعة حلوان، كلية العلوم الإنسانية، جزء 13، 2015.
- 18- صالح الحسن الداهري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005.
- 19- طرفاية شادية، ملياني نادية، مقارنة منهجية لدراسات التربية الفنية في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ، مجلة المحترف لعلوم الرياضة، المجلد 11، العدد 01، 2024، ص 46-70.
- 20- عبد الحميد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997.
- 21- عبد الرفيق بن دراجي، ميهوبي عيسى، دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة الاوراس لعلوم الرياضة، المجلد 01، العدد 00، 2023، ص 95-105.
- 22- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975.
- 23- عطوي نور الدين وآخرون، دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي، المجلد 16، العدد 02، 2024، ص 79-93.
- 24- علي بن محمد بن علي الجرجاني، التعريفات، دار الكتاب العربي، ط1، بيروت، 1405هـ.
- 25- كمال درويش، الترويح اوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، دار الاهرام للنشر والتوزيع، الطبعة 1، القاهرة، 2001.
- 26- مالك سليمان المخول، علم النفس المراهقة، المطبعة الجديدة، ط1، دمشق، 1985.
- 27- محمد منير مرسى: المعلم وميادين التربية، مكتبة الأنجلو المصرية، بدون طبعة، القاهرة، 1998.
- 28- محمود داود الربيعي، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة، دار الكتب العلمية، الطبعة 1، بيروت، 2012.
- 29- وزارة التربية الوطنية، مديرية التكوين، الجزائر، 1973.