

التربية البدنية: مناخ تحفيزي يعزز مهارات الطلاب الاجتماعية والعاطفية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التربية البدنية: مناخ تحفيزي يعزز مهارات الطلاب الاجتماعية والعاطفية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120358>

تخيل طالباً في المرحلة الإعدادية يتردد على حصة التربية البدنية، ليس بدافع الاستمتاع بالرياضة أو تحسين لياقته البدنية، بل خوفاً من الفشل أو التعرض للسخرية. هذا السيناريو، للأسف، ليس نادراً. فكيف يمكننا تحويل حصة التربية البدنية من مصدر قلق إلى بيئة داعمة تعزز ليس فقط الصحة الجسدية، بل أيضاً النمو العاطفي والاجتماعي للشباب؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام الباحث تشاو زهو بدراسة معمقة تهدف إلى فهم العلاقة بين المناخ التحفيزي الداعم (empowering motivational climate) في دروس التربية البدنية وبين الكفاءات الاجتماعية والعاطفية لدى المراهقين. المناخ التحفيزي الداعم، ببساطة، هو البيئة التي يشعر فيها الطلاب بالتشجيع على بذل الجهد، وتطوير مهاراتهم، وتقبل الأخطاء كجزء من عملية التعلم. لم يركز الباحث على التأثير المباشر لهذا المناخ فحسب، بل سعى أيضاً إلى تحديد الآليات التي يعمل من خلالها هذا التأثير.

اعتمدت الدراسة على جمع البيانات من مجموعة من الطلاب في المرحلة الإعدادية، باستخدام استبيانات مصممة لقياس عدة جوانب رئيسية. شملت هذه الجوانب تقييم المناخ التحفيزي الذي يعيشه الطلاب في دروس التربية البدنية، وجودة العلاقة بين الطلاب والمعلمين، ومستوى النشاط البدني الذي يمارسونه. بالإضافة إلى ذلك، تم قياس الكفاءات الاجتماعية والعاطفية للطلاب، والتي تشمل القدرة على فهم وإدارة المشاعر، وبناء علاقات صحية، واتخاذ قرارات مسؤولة.

استخدم الباحث أسلوب التحليل الإحصائي المتقدم، وتحديداً ما يُعرف بالوساطة التسلسلية (serial mediation)، لفحص ما إذا كانت العلاقة بين المناخ التحفيزي الداعم والكفاءات الاجتماعية والعاطفية تتم من خلال عاملين وسيطين: العلاقة بين المعلم والطالب، ومستوى النشاط البدني. هذا الأسلوب يسمح بتحديد ما إذا كان المناخ الداعم يؤثر على الكفاءات الاجتماعية والعاطفية بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر من خلال تحسين العلاقة بين المعلم والطالب، أو من خلال زيادة مستوى النشاط البدني، أو من خلال مزيج من هذه العوامل.

نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة أن المناخ التحفيزي الداعم في دروس التربية البدنية له تأثير إيجابي كبير على الكفاءات الاجتماعية والعاطفية لدى المراهقين. وهذا يعني أن الطلاب الذين يشعرون بالدعم والتشجيع في دروس التربية البدنية يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على فهم وإدارة مشاعرهم، وبناء علاقات صحية مع الآخرين، واتخاذ قرارات مسؤولة.

ولكن الأهم من ذلك، كشفت الدراسة أن هذا التأثير ليس مباشراً فحسب، بل يتم من خلال وسيطين رئيسيين. أولاً، وجد الباحث أن المناخ التحفيزي الداعم يعزز العلاقة بين المعلم والطالب. عندما يشعر الطلاب بالدعم والتشجيع، يصبحون أكثر ثقة في التفاعل مع معلمهم، وطلب المساعدة عند الحاجة، وتقبل التوجيهات والنصائح. هذه العلاقة القوية بين المعلم والطالب بدورها تعزز الكفاءات الاجتماعية والعاطفية للطلاب.

ثانياً، وجدت الدراسة أن المناخ التحفيزي الداعم يزيد من مستوى النشاط البدني لدى الطلاب. عندما يستمتع الطلاب بحصص التربية البدنية ويشعرون بالتشجيع على المشاركة، يصبحون أكثر عرضة لممارسة النشاط البدني خارج المدرسة أيضاً. ممارسة النشاط البدني لها فوائد عديدة للصحة العقلية والعاطفية، بما في ذلك تقليل التوتر والقلق، وتحسين المزاج، وزيادة الثقة بالنفس.

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة للغاية بالنسبة للمعلمين وصناع السياسات في مجال التعليم. إنها تؤكد على أهمية خلق بيئة تعليمية داعمة ومشجعة في دروس التربية البدنية، ليس فقط لتحسين الصحة الجسدية للطلاب، بل أيضاً لتعزيز نموهم العاطفي والاجتماعي.

تشير النتائج إلى أن تدريب المعلمين على خلق مناخ تحفيزي داعم يجب أن يكون أولوية قصوى. يجب أن يتعلم المعلمون كيفية تقديم الدعم العاطفي للطلاب، وتشجيعهم على بذل الجهد، وتقبل الأخطاء كجزء من عملية التعلم. كما يجب أن يعمل المعلمون على بناء علاقات قوية وإيجابية مع طلابهم، من خلال الاستماع إليهم، وفهم احتياجاتهم، وتقديم المساعدة والتوجيه عند الحاجة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على المدارس توفير فرص للطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية خارج المدرسة، وتشجيعهم على تبني نمط حياة صحي ونشط. يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم فعاليات رياضية، وتوفير مرافق رياضية جيدة، وتقديم برامج توعية بأهمية النشاط البدني.

في الختام، تقدم هذه الدراسة دليلاً قوياً على أن التربية البدنية يمكن أن تكون أكثر من مجرد حصة رياضية. يمكن أن تكون بيئة تعليمية قيمة تعزز النمو الشامل للطلاب، وتساعدهم على تطوير الكفاءات الاجتماعية والعاطفية التي يحتاجونها للنجاح في الحياة.

Reference

Zhao Z. (2026). *The influence of an empowering motivational climate in physical education on adolescents' social-emotional competencies: the serial mediating roles of teacher-student relationships and physical activity levels*. BMC Public Health, 26(1), 501-501.

DOI: [10.1186/s12889-025-26033-5](https://doi.org/10.1186/s12889-025-26033-5)