





جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي  
تيسميسيلت-

# المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات  
مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية  
والعلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الخامس عشر العدد 01 جوان 2024

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

# المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات  
مصنفة " C "



---

جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت - الجزائر -

---

## شروط النشر وضوابطه

-المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة

الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 08 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث

يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني محمد.

# المعيار

المجلد الخامس عشر العدد 1 جوان 2024

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: [www.cuniv.tissemsilt.dz](http://www.cuniv.tissemsilt.dz)

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ. د. عيساني محمد

رئيس التحرير:

أ. د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ. د. واضح أحمد الأمين، أ. د. علاق عبد القادر، أ. د. العيداني الياس، أ. د. عطار خالد،

أ. د. لكحل فيصل، أ. د. قاسم قادة، د. دهقاني أيوب، أ. د. بوسكرة عمر.

## سكربتيرة المجلة:

عرجان نورة

### هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، أ.د. عطار خالد، د. صالح ربوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابح خير الدين، أ.د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ.د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

### الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلاي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شامحة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسلي مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، أ.د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يونس محمد، أ.د. فتوح محمود، أ.د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، د. وسواس نجاة، أ.د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ.د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرراش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ.د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة مين دباغين، سطيف: أ.د. بوطالبي بن جدو، من جامعة وهران: أ.د. مخطط حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ.د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ.د. محمد عباس، أ.د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ.د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ.د. حفصاوي بن يوسف، أ.د. مويسي فريد، أ.د. بوراس محمد، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قزران مصطفى، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، أ.د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريدي عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ.د. عليان بوزيان، أ.د. فتاك علي، أ.د. بو سماحة الشيخ، أ.د. بن داود إبراهيم، أ.د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

## كلمة العدد

وكالعادة تواصل مجلة المعيار مسارها العلمي دون توقف، وقد بلغت العدد الأول من المجلد الخامس عشر من سنة 2024، حيث وصل عدد المقالات الى 123، وتبقى المجلة وفيه لخطها العلمي ومرافقة الطلبة الأساتذة الباحثين.

وقد احتوى هذا العدد على دراسات وأبحاث متنوعة، شملت كل التخصصات، فتناول المواضيع الأدبية والتاريخية والفلسفية، وقضايا المجتمع وأبحاث في النشاطات البدنية والرياضية. دون أن ننسى ذكر الدراسات والأبحاث العلمية ذات الطابع الاقتصادي والقانوني، بالإضافة إلى دراسات أخرى بلغات اجنبية. وأبحاث أخرى من خارج الوطن. نذكر منها جمهوريتي مصر والسودان.

ونبقى في انتظار كل الباحثين المهتمين بالبحث العلمي للتواصل معنا.

المدير المسؤول عن النشر  
أ.د. عيساني محمد

## محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
	كلمة العدد أ.د. عيساني امحمد	هـ
01	استثمار لسانيات المدونات في الدرس اللغوي العربي كلال زهرة، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر. / عماري عز الدين، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.	11-1
02	اشتغال خطاب التاريخ والذاكرة في رواية "غرفة الذكريات" لبشير مفتي د. دقي حياة، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر.	25-12
03	"الإسهامات الجمالية في الفكر الإسلامي عند أبي نصر الفارابي" نحو تأسيس تكامل فني بين الموسيقى والشعر غانم حنان، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله، بوزريعة - الجزائر.	36-26
04	الاقتراب التداولي بين المنجزين اللغويين: الغربي والعربي - وقفة تصورية من جهة التقاطع أ.د. لزعر مختار، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت، -الجزائر.	52-37
05	الخطاب المقدماتي في الشعر الصوفي الجزائري المعاصر ياسين بن عبيد أنموذجا ط. د. بن حميمي إلياس، جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر / د. زوقاي محمد2 جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر	61-53
06	القيمة الجمالية والدلالية لتأليف الأصوات وتناسيها عند البلاغيين بن فريحة جيلالي، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	72-62
07	المرجعيات الفكرية للنقد المغربي ما بعد الحداثة بوخالفة إبراهيم، المركز الجامعي مرسلني عبد الله بتيبازة، الجزائر.	88-73
08	آليات قراءة التراث النقدي عند جابر عصفور؛ مقارنة معرفية عميرات أسامة، المدرسة العليا للأساتذة مسعود زغار سطيف، الجزائر.	99-89
09	انفتاح النص الشعري العربي المعاصر بين التجريب والشعرية والنقد -قراءة في قصيدة النثر- وسواس نجاة، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	108-100
10	تعليم النحو في الجامعة الجزائرية قسم اللغة العربية بجامعة قسنطينة أنموذجا صبايحي بلال، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 1، الجزائر	117-109
11	تمثّلات العنف في الخطاب ما بعد الكولونيالي للمسرح الزنجي بأمريكا مقارنة ثقافية في مسرحية "العبد" لأميري بركة موسود رقية، المركز الجامعي مرسلني عبد الله -تيبازة-الجزائر / جميلة مصطفى الزقاي، المركز الجامعي مرسلني عبد الله -تيبازة-الجزائر	133-118
12	تيمة الثورة في الرواية الجزائرية المعاصرة رواية أنا وحاييم للحبيب السائح أنموذجا ط. د حسين عبد الحكيم، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو/ د. بوصبع راجح، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو	141-134
13	جماليات أسلوب التورية شارف عبد الكريم، المركز الجامعي نورالبيشير، البيض، الجزائر	154-142
14	جماليات الخطاب في خطبة أبي عبيدة الغزاوي رواق عثمان، جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة -الجزائر	169-155
15	جمالية النص النثري في كتاب التفسير المحيط لأبي حيان الأندلسي "دراسة أسلوبية بلاغية" ط. د بلبال بنعلي، جامعة يحيى فارس المدية/ د. زوقاي محمد، جامعة يحيى فارس المدية	181-170
16	دلالة النكتة في مسرحية "رحلة حنظلة" لسعد الله ونوس لاطرش كريمة، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان، الجزائر	193-182
17	دور الأداء الصوتي في التعبير عن المعاني زهور حميدي، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة (الجزائر)	202-194
18	صراع الأنوثة والقصيدة في شعر قاسم شيوخاوي قراءة في ديوان "الشمس اليتيمة" وقصائد أخرى د. عبد القادر كباس، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	217-203
19	قضية اللفظ والمعنى عند اللغويين والبلاغيين (الجاحظ وابن جني وابن رشيق القيرواني أنموذجا) ط. د. غافل فاطنة، جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر، / د. سيدي امحمد بن كعبة، جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر،	227-218

243-228	<b>Action culturelle pour enfants dans les bibliothèques publiques algériennes : Explorer des tendances à la bibliothèque principale de lecture publique de Tizi-Ouzou</b> Hassena Ourdia, Université Abou El Kacem Saâdallah Alger2, Algérie	20
251-244	<b>Ce que peut la folie dans Une Valse de Lynda Chouiten. What madness can achieve in the Novel "Une Valse" by Lynda Chouiten</b> LATACHI Imene, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie./ MOUSSEDEK Leila, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie.	21
266-252	<b>Does Every Student Matter?: Distance Learning in Algerian Universities and Digital Equity</b> Brahmi Mohamed, ENS Mostaganem, Algeria	22
281-267	<b>Educational Reform in Algeria: Between Preserving National Identity and the Challenges of Cultural Globalization</b> Mada Samia , university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria-/ Ben zeroug layachi, university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria	23
296-282	<b>L'écrit pour les filières « Sciences et Techniques », une nécessité ou un atout secondaire pour la réussite ?</b> BOUCHERIT Salah, doctorant université Oran 2, Algérie / ADIB Yasmine, Université De Tissemsilt, Algérie	24
305-297	<b>Meursault, contre-enquête de Kamel Daoud et L'Étranger d'Albert Camus : des textes palimpsests</b> BENSAID Ourida, Université de Tissemsilt, Algérie.	25
320-306	<b>Subjectivity and Death in the Time of Ecological Devastation in Don DeLillo's Zero K</b> Faiza Fatma Zohra Hadji, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria/ Dr. Fethi Haddouche, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria.	26
331-321	<b>Support pédagogique hybride dédié à l'enseignement de la littérature et de la culture : Le booktubing en classe de FLE</b> LARADJI Sara Manal, Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, Algérie / KHAFAGUE Soumia, Université Djilali Liabes, Sidi Bel Abbes, Algérie	27
344-332	أثر التبليغ القضائي الإلكتروني على سير إجراءات الدعوى الجزائية بن طيبة شفيق، جامعة يحي فارس المدينة-الجزائر/ د-العاقرب هية، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو الجزائر	28
359-345	التقاضي الإداري الإلكتروني في الجزائر بين النص القانوني والتطبيق الميداني بوسيف مصطفى، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر / أ. بوجانة محمد، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر	29
374-360	التكليف الجنائي للأفعال المجرمة خلال عمليات نقل الدم لحول مراد، كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس / بوشيخي عصام كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس	30
388-375	الحرية كمدخل للأمن والتنمية في منطقة الساحل الأفريقي عيسات فضيلة، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف،	31
399-389	الشهادة بواسطة تكنولوجيات الربط عن بعد امام المحكمة الجنائية الدولية ط/د. عبد الحي محمد، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر- / بدرالدين خلاف، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر-	32
414-400	العقوبة الدولية د. عبد المالك عرفة، جامعة عين شمس-القاهرة (مصر)	33
429-415	المستحدث في تسوية البناءات غير الشرعية بموجب المرسوم التنفيذي 55-22 حميداني نذير، المركز الجامعي مرسلني عبد الله تيبازة، الجزائر/ بوط سفيان، المركز الجامعي مرسلني عبد الله تيبازة، الجزائر	34
445-430	المسؤولية الإدارية بدون خطأ عن أعمال مرفق الشرطة ط. د. تواب حبيب، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر- / العربي وردية	35
461-446	حظر خطابات الكراهية ضد الأقليات الدينية في القانون الدولي ط. د. معروف يحي، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / أ. ورنيني شريف، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	36
477-462	دور الهيئات اللامركزية الإقليمية في تحقيق التنمية المحلية في الجزائر "المعوقات والحلول المقترحة" بن شهرة العربي، جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	37
493-478	سبل حماية الأعيان الثقافية الفلسطينية في ظل حرب طوفان الأقصى طراح فتحي، جامعة الزيتونة، تونس	38
509-494	ظاهرة التنمر في القانون الجزائري والمسؤولية الجزائية القائمة حولها بوخاري مصطفى أمين، جامعة غليزان، الجزائر	39

522-510	تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم قاضي جيلالي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / بارودي محمد أمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / مازوز غوثي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	40
539-523	تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية للتلاميذ في كرة اليد باستعمال الأسلوب التبادلي (12-14 سنة) كحلي أحمد، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت-الجزائر-	41
554-540	دور النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور الابتدائي. دراسة ميدانية بوزيان بوعلام، جامعة زيان عاشور الجلفة، -الجزائر-	42
568-555	فاعلية استخدام التصور العقلي على تحسن أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) بلقادة هواري، جامعة وهران -الجزائر- / بن زيدان حسين، جامعة مستغانم -الجزائر- / مقراني جمال، جامعة مستغانم -الجزائر-	43
584-569	فعالية برنامج إحماء وقائي قائم على FIFA 11 في الحد من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشباب عيموش بلال، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / نغال محمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / محجوب عرابي لحسن، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	44
596-585	فعالية بروتوكول تدريبي مقترح قائم على الفترتي مرتفع الشدة (HIIT) باستعمال بعض التمارين البليومترية في فقدان الوزن والتقليل من محيط البطن عند المتدربين في قاعات الجيم بردي طه إلياس، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	45
611-597	مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (RPE s) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة بن زهرة بوعلام، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / خروي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	46
626-612	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ومساهمتهما في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى براعم ذوي طيف التوحد ط. د مساح بلقاسم، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر	47
641-627	ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي شتوي نورالدين، -جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر- / دردون كتر، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر-	48
655-642	<b>Degrees of optimism among students about to graduate in the sports training major</b> Soufi Rachid, University of Djelfa / Hannat Abdelkader, University of Djelfa / Chekraoui Fethia, University of Media/ Nadir abdelkader, Blida 2 University (Lounici Ali)	49
671-656	<b>The extent to which students of physical education and sports institutes are interested in entering the world of sports entrepreneurship</b> Doc, Boumezrag Cheikh, Université de Tissemsilt, Algérie. / pro, Boumaza Med lamine, Université de Tissemsilt, Algérie. / Garmat Mostafa, lagouat, Algeria	50
685-672	أدوات الثورة الصناعية الرابعة ودورها في تمكين الاقتصاد الدائري في منظمات الأعمال دراريجي، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة العربي التبسي، الجزائر	51
702-686	استخدام نظرية الاصطفاف في قياس جودة الخدمات المصرفية ميدون العربي، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر/ بودالي مخطار، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر	52
713-703	الاتجاهات الحديثة للمؤسسات الجزائرية لتحقيق الأداء المتميز في ظل المتغيرات البيئية المعاصرة طويبري فاطمة، جامعة تلمسان، -الجزائر-	53
724-714	الحوكمة والإدارة المالية من منظور المؤسسات الوثائقية: دراسة في المفاهيم والعلاقة وطرق التطبيق لعابنية رجاء، جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)	54
738-725	المؤسسات الزراعية الناشئة في الجزائر بين الواقع والمأمول دراسة حالة مؤسسة AKT-FARMS مزارع تكنولوجيات المعرفة الجزائرية (الجزائر) ط. د. شعشوع عبد الله، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر/ عناني عبد الله، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	55
754-739	دراسة استكشافية لدى قابلية ادماج تقنية الذكاء الاصطناعي في مهنة المحاسبة في الجزائر عباس بن العربي، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر/ موسى مرفوعة، جامعة غرداية، الجزائر	56
769-755	دور الاستثمار في الأصول غير الملموسة في تحسين الأداء المالي لشركات التقنية والبرمجيات - دراسة حالة شركة ميتا FB/META- فوضيل لحسن، جامعة الشلف، -الجزائر- /خنوسة عديلة، جامعة الشلف، -الجزائر-	57
783-770	مشكلة الطاقة في الجزائر، بين الواقع والتوقعات المستقبلية د، بدري عبد العزيز، جامعة تيسمسيلت، الجزائر	58
795-784	<b>Analysis of the impact of innovation on Business performance of Algerian Economic companies</b> Benfattoum Fathi, University of Laghouat, Algeria / Benmouiza Ahmed, University of Laghouat, Algeria	59

811-796	<b>Early Warning System IRIS as a Tool for Assessing Financial Performance of Insurance Companies “A Case Study of Algerian Insurance Company (CAAT)”</b> <b>DEBOUB Ouissam, Tissemsilt University, Algeria // BOUKREDID Abdelkadir, Tissemsilt University, Algeria</b>	60
826-812	<b>Former and present public economic institution of Algeria</b> <b>Nadir Guemra, University of M’sila, Algeria</b>	61
839-827	<b>Green Marketing Strategic Approaches</b> <b>Brahimi Farouk, Mohamed Khider University-Biskra- Algeria</b>	62
851-840	<b>The role of startups in the field of technology and financial services in promoting financial inclusion</b> <b>phd Student MERABET Abdeldjelil, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria / Professeur. Mokhtar, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria</b>	63
867-852	أبعاد توظيف النص القرآني عند الشيخ أبي طالب المكي (ت 386هـ) قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد أنموذجا ليلي معاش، جامعة غرداية-الجزائر-	64
883-868	أثر المقاصد في نوازل كورونا-نماذج مختارة- ط-د: صديقة عبد الباقي، جامعة عمارثليجي بالأغواط -الجزائر-د: مايدي عيد الرحمن، جامعة عمارثليجي بالأغواط -الجزائر-	65
896-884	أثر تغير الفتوى بتغير المكان _ المهجر نموذجا_ حرير محمد أمين، جامعة غرداية، -الجزائر- / شويفر عبد العالي، جامعة غرداية، -الجزائر-	66
912-897	أزمة الضمير وضرورة العودة إلى التفكير ربيع أسماء، جامعة الجزائر 2 -الجزائر- / بن دودة مليكة، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله -تيبازة-	67
925-913	استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في أرشفة البيانات: برنامج ArcMate Capture نموذجا حموي نور الهدى، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-الجزائر-	68
942-926	الأخلاق من أحكام الثنانية إلى أحكام التعددية حمدي شهرزاد، جامعة محمد لمن دباغين سطيف 2-الجزائر- / عامر إيمان، جامعة 8 ماي 1945 قائلة-الجزائر-	69
958-943	الأسرة الجزائرية والنسق القرابي عبد اللطيف عمر، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / ميظرعائشة، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	70
972-959	الإنسان والعالم قراءة تأويلية في تفعيل الفهم والقدرة د. محمدي بلخير، جامعة مولود معمري تيزي وزو	71
986-973	التأويل ودلالته بين علم الكلام والتصوف ط. د. عقابة أنيسة، جامعة بن خلدون -تيارت- / أ د بلخير خديجة، جامعة بن خلدون -تيارت-	72
1001-987	التخطيط المعماري للمسكن بمدينة شرشال خلال العهد العثماني يوسف ياسين، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله -تيبازة- / عبد القادر دحوح، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله -تيبازة-	73
1016-1002	التنمية المحلية بين واقع السياسات الاجتماعية وآمال المجتمع المحلي تجاديت إدري، جامعة الجزائر 03-الجزائر-	74
1031-1017	الحراك النسوي في السودان والتغير الاجتماعي: الإنجازات المتحققة والتحديات د. فيصل محمد عبد الباري توتو، جامعة النيلين-كلية الدراسات الاقتصادية والاجتماعية - قسم علم الاجتماع-السودان	75
1046-1032	الحملات الإعلامية كاستراتيجية لتغيير سلوك العنف في الملاعب الجزائرية عبر الشبكات الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من شباب مستخدمي صفحات الفاسبوك - مهراوي نصر الدين، جامعة قسنطينة 3، الجزائر	76
1062-1047	السلطة العاربية (الجانب الخفي للدكتاتوريات الاخضاعية) معافة فطيمة جامعة الحاج لخضر باتنة 1-الجزائر-	77
1075-1063	الطب النسائي في الغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط ق4-7هـ/10-13م د بزة نوال، جامعة باتنة 1-الجزائر- / أ. د عشي علي، جامعة باتنة 1-الجزائر-	78
1085-1076	العصبية الرقمية: الماهية، الأسباب ونتائجها على الفرد والمجتمع بن عودة موسى، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	79
1098-1086	العلمانية كمنهج لقيام نهضة عربية في العصر الحديث "شيلي شميل وفرح أنطون" بن هبري حليم، جامعة مولود معمري تيزي وزو	80

1117-1099	القياس التصويري لرقمنة المواقع الأثرية كخطوة أولى لإعادة تصورها -الجامع الكبير بمدينة المنصورة الأثرية بتلمسان أنموذجا بكاركمال، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر- /أ.د. بلجوزي بوعبد الله، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	81
1131-1118	الكتاب الأبيض للثورة الجزائرية ورد فعل فرنسا تجاهه 1956 – 1960 عيسى حمري، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة –الجزائر/ بن عبد الله بدر، جامعة يحي فارس المدية-الجزائر	82
1146-1132	المحددات الاجتماعية لتطوير أداء القيادات في ضوء الإدارة الموقفية وتحقيق التنمية المستدامة د، وليد محمد عبد الحليم محمد عاشور، دكتوراه جامعة سوهاج واستشاري تعليم	83
1162-1147	المسؤولية الأخلاقية لممارسة مهنة الصحافة الاستقصائية في ضوء موثيق الشرف الدولية سعيد فاروق، جامعة باجي مختار عنابة -الجزائر-	84
1179-1163	المعاينة في البحث السوسولوجي. تصورات نظرية ونماذج تطبيقية د. حميداني خاليدة، جامعة لونيبي علي –البلدية، الجزائر،	85
1193-1180	الهجرة والرحلة الجزائرية إلى الحجاز ودورها في تثبيت الهوية العربية الإسلامية خلال القرنين 18 و19 م رشيد ولد بوسيافة، جامعة يحي فارس المدية الجزائر	86
1208-1194	انعكاسات متابعة مؤثري تيك توك على الهوية عند الشباب الجزائري د. رفيق بلعبيدي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر،	87
1223-1209	أهمية إعلام المؤسسة في تحقيق جودة التكوين في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية باباوا عمر عبد الرحمان، جامعة غرداية -الجزائر-	88
1236-1224	بناء اختبار تحصيلي في مقياس القياس التربوي وبناء الاختبارات المدرسية للسنة الثانية علوم التربية وفق النظرية الكلاسيكية للقياس د. هاني داتة، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر- /أ.د شفيقة كحول، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر-	89
1253-1237	تأثير التنشئة الاجتماعية والثقافة الصحية على نمط الرضاعة المتبع عند المرأة غير العاملة -دراسة ميدانية لعينة من النساء في ولايتي الجزائر والبويرة- ط.د. خالد عبد الرحمان، جامعة الجزائر 02 -الجزائر- /د. كواش زهرة، جامعة الجزائر 02 -الجزائر-	90
1267-1254	تشخيص فرعون موسى عليه السلام من خلال الوصف القرآني والمُعطى الأثري قلمام لوزية، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر- /بلقاسم رحمان، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر-	91
1278-1268	تطور الإذاعة السرية في الثورة الجزائرية من خلال تقارير وزارة التسليح والاتصالات العامة ديسمبر 1959 أوت 1961 أ.د احمد مسعود سيد علي، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-	92
1292-1279	تمثلات الحصان ورمزية التاريخية من خلال الأنصاب الرومانية للغرب الجزائري بلواضح أمجاد، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر- /مضوي خالدية، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر-	93
1307-1293	حركة الوصول الحر للمعلومات وتفعيلها بالمكتبات: التحديات والتحديات ط.د سعودي مقداد، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر- /أ.د قموح ناجية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر-	94
1322-1308	دراسات الجدوى للمشاريع المقاولاتية -نموذج روضة أطفال- بلواضح حسينة، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر- /مخلوف ناجح، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر-	95
1336-1323	دراسة العلاقة بين نوعية حياة الأطفال الأقل من 5 سنوات وبعض المؤشرات الاجتماعية والصحية في الجزائر صبيدون جهيد، جامعة لونيبي علي البلدية 2-الجزائر- /درديش أحمد، جامعة لونيبي علي البلدية 2-الجزائر-	96
1352-1337	درجة تقدير مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني المدمجين لسلوكيات التمر الوظيفي الممارس ضدهم- دراسة ميدانية بمركز التوجيه المدرسي بالمسيلة لكحل نجمة، جامعة باتنة 1-الجزائر- /شوشان عمار 2، جامعة باتنة 1-الجزائر-	97
1366-1353	دور المكتبات في الرفع من فاعلية البحث عن المعلومات لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد-19 دراسة ميدانية بالمكتبة المركزية لجامعة محمد خيضر بسكرة زميري خولة، جامعة الجزائر 2 -الجزائر-	98
1376-1367	رحلة المقرئ (ت 1041هـ/1631م) ودورها في التواصل الثقافي بين الجزائر والحجاز سماعيل فتحي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر/ بن حامد سعدية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر	99
1388-1377	سوسولوجيا المواطنة وإشكالية المقاربة السياحية عرباوي نصيرة، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	100
1401-1389	صورة العرب قبل الإسلام في السينما العربية دراسة نقدية لفيلم "فجر الإسلام" منير طيب، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي –تبسة، الجزائر	101
1413-1402	علاقة إدارة الألم بالرفاهية النفسية لدى مرضى ألم أسفل الظهر المزمن –دراسة ميدانية بمصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التربية الوظيفية بالمستشفى الجامعي فرانز فانون- عيسو عبد الحق، جامعة مولود معمري-تيزي وزو، الجزائر، / نايت عبد السلام كريمة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو، الجزائر،	102

1429-1414	فاعلية الوسائط التكنولوجية في تحسين تعليمية اللغة العربية في الجامعة أ.د. عبد الحفيظ تحريشي، جامعة محمد طاهري بشار، الجزائر	103
1448-1430	قراءة سوسولوجية في ثقافة المقاول في الجزائر ط. د. ليامين عكاشة، / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر، د. ليليا حفيظي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.	104
1463-1449	كفاءة الإدارة البشرية في الأزمات الصحية (رؤية مستقبلية للتحديات والفرص) أولاد النوى محمد، جامعة غرداية، الجزائر. / زرياني محمد مصطفى، جامعة غرداية، الجزائر.	105
1479-1464	محمد إقبال وعبد الحميد بن باديس، تقاطعات الرؤى في صناعة الإنسان د. غنية ضيف، جامعة الجزائر 02، الجزائر	106
1491-1480	مراكز التعليم والثقافة بالمغرب الإسلامي من القرن الأول وحتى القرن الخامس الهجري د / محمد ساكو، المدرسة العليا للأساتذة مبارك بن محمد الميلي الجزائري – بوزريعة (الجزائر)	107
1503-1492	مرجعيات الثقافة الجزائرية وراهنها محمد بوحجلة، جامعة حسية بن بوعلي، الشلف، الجزائر	108
1520-1504	مسألة الحرية في الفكر العربي الباحثة سفيان فاتن، قسم الفلسفة المركز الجامعي نورالبيشير البيض. الجزائر	109
1537-1521	ميراث المرأة القبائلية بين خضوعها لأعراف وتقاليد المجتمع والحاجة المادية ميلودي حسينة، جامعة العقيد أكي محند أولحاج بالبويرة، الجزائر	110
1548-1538	نقد العقل الإسلامي عند أركون حسين حيمر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تلمسان، الجزائر	111
1565-1549	واقع اللغة العربية في الخطاب الإشعاري الحلول والافاق دراسة تطبيقية لنماذج إشهارية العربي بوعمران بوعلام، جامعة خميس مليانة، الجزائر/ عيوش نعيمة، جامعة خميس مليانة، الجزائر	112
1580-1566	<b>Bullying and Its Impact on the Psychosocial Adjustment of Hearing-Impaired Children Integrated into regular Schools</b> Abdelkarim Yahiaoui, Abu Al-Qasim Saadallah University, Algeria2/ Farid Ben Guesmia, Abderrahmane Mira University, Bejaia	113
1595-1581	<b>Cyber space as existential threat to cultural security in Algeria</b> Nouri Aziz, Abbas Laghrour University –khenchela / Slimane Samira, Salah Boubnider Constantine 3 University	114
1604-1596	<b>Digital media between moral responsibility and practice</b> Omar Reikia, University of Algiers 3. Algeria	115
1619-1605	<b>Exploring the Impact of Psychological Capital on Work-Related Quality of Life: A Case Study of Saidal Group Employees in the Algerian Pharmaceutical Industry</b> Mohammed Mansouri, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes, /Algeria Hana Bouhara, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes	116
1634-1620	<b>L'ignorance sacrée et l'ignorance institutionnalisée chez Mohammed Arkoun: Analyses philosophiques de deux concepts controversés dans la pensée islamique</b> Mahrez BOUICH, Université Abderrahmane Mira- Bejaia	117
1646-1635	<b>Repenser la raison avec Gaston Bachelard</b> HADDOUCHE Zahir, Université A.Mira-Bejaia (Algerie)	118
1659-1647	<b>Teachers' social representations towards modern media and communication technology</b> Ferkous Nadira, Badji Mokhtar University – Annaba – Algeria	119
1675-1660	<b>The Competency-Based Approach: Between Theoretical Foundations and Epistemological Differences hamouche moslem, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou / farid_boutaba, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou</b>	120
1692-1676	<b>The effectiveness of digital communication in achieving creativity in Algeria's emerging institution Field study of the Yassir Algiers Foundation</b> Bahoussi nour el houda khadidja, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria) / Baali mohamed said, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria)	121
1709-1693	<b>The main functions of business leaders in the recruitment and human resources development process. Empirical study among SME creators in the Bejaia region</b> Haderbache Bachir, University Abderrahmane Mira of Bejaia /Maiga Hadiaratou Idrissa, University Abderrahmane Mira of Bejaia	122



ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي  
لدى أساتذة التعليم الثانوي

**Practicing recreational activities and their role in maintaining the  
psychological aspect of secondary education teachers**



شتوي نور الدين<sup>1\*</sup>، درون كنزة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة حسيبة بن بوعلی الشلف (الجزائر)، مخبر الإبداع والأداء الحركي

[n.chetoui22@univ-chlef.dz](mailto:n.chetoui22@univ-chlef.dz)

<sup>2</sup> جامعة حسيبة بن بوعلی الشلف (الجزائر)، مخبر الإبداع والأداء الحركي

[k.darredoune@univ-chlef.dz](mailto:k.darredoune@univ-chlef.dz)

تاريخ الإرسال: 2024/03/26 تاريخ القبول: 2024/05/14

\*\*\*\*\*

**الملخص:**

تهدف الدراسة الى معرفة أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي في ولاية الشلف، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، صمم وكيف مقياس الصحة النفسية ووزع على عينة عشوائية بلغ عددها 40 من أساتذة التعليم الثانوي الممارسين، حللت البيانات باستخدام النسب المئوية معززة بمعامل حسن المطابقة (كا2)، وأسفرت النتائج على ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور كبير في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة وعمال قطاع التربية والتعليم، وذلك من خلال المنافسات والدورات الرياضية، وذلك من اجل الحفاظ على الصحة بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الترويحية؛ الجانب النفسي؛ أساتذة التعليم الثانوي.

**Abstract:**

The current quantitative study aimed to find out the importance of practicing recreational activities in maintaining the mental health of secondary education teachers in the state of Chlef, where we relied on the descriptive approach. Practitioners of recreational sports activities, and to achieve the objectives of the study, the researchers used a measure of mental health adapted to the environment of secondary education teachers. The psychology of secondary education teachers, and the practice of recreational sports activities are of great importance in maintaining the health of the individual in general and bring him happiness and joy. In order to maintain general health, psychological health and social relationships.

**Key words:** Recreational activities; mental health; teachers.

## 1. مقدمة ومشكلة البحث:

لقد اصبح الانسان اليوم يعيش حياة صعبة مليئة بالضغوط والمشاكل الاجتماعية مما جعلته يبتعد تدريجيا عن العلاقات الإنسانية والاجتماعية التي تربطه مع الآخرين، حيث ادت هذه الظروف الصعبة التي يتسم بها مجتمعنا الى ظهور عدة مشكلات الجانب النفسي والعقلي للفرد، وأصبح الجانب المادي هو غاية الإنسان في المجتمع بدلا من ان يكون وسيلة لقضاء حاجيته، فهو يضحى باي شيء من اجل تحسين حياته، حيث اثرت في عديد من المفاهيم الموجود لديهم، ويعتبر الاهتمام بالجانب النفسي للفرد من القضايا المعاصرة والملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، ومن اهم الأهداف التي يسعى اليها علماء النفس والطب النفسي لتحقيقها، حيث تتجلى أهميتها في جعل الانسان يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، يجعله يستطيع مواجهة مشاكل الحياة اليومية (نادية، 2018، صفحة 41)

حيث نجد ان التكيف النفسي هو أن يكون الانسان راضيا عن نفسه، غير ساخط عليها او كاره لها أو نافر منها، كما يتسم الجانب النفسي للفرد بالخلو من التوترات العصبية والصراعات التي تقترن بمشاعر التأنيب والقلق و الضيق والرثاء للذات إن الأساس الأول لعدم التكيف النفسي هو وجود حالة من الصراع داخلي الذي يعاني منها الفرد، وينشأ الصراع غالب نتيجة وجود افكار مختلفة تواجه كل منها انسان وجهات مختلفة كالصراع بين الرغبة في الجنس من جهة اخري الجانب الديني وتحريمه للجنس، أو الصراع بين الرغبة في العدوان على الآخرين والاستحواذ على ممتلكاتهم والخوف من العقاب والعتاب، يتضح من الأمثلة أنه توجد حالة من حالات الصراع إلا إذا تعرض الإنسان إلا حالة من حالات التذمر والإحباط.

وان دوافع وغريزة الفرد الى الترويح النفسي هي حاجة انسانية ولها اهميتها، وكثير ما نهمل النشاط الترويحي في حياتنا ولا نعطيه اهمية بالغة، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد، وان يدرك الانسان مدى اهمية النشاط الترويحي في حياته، فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز باتجاه يحقق الانتعاش والفرح والسعادة للبشر، فان الفرد الذي يمارس الترويح يتميز بالصحة والاتزان والثقة بالنفس، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة النفسية والجسمانية والعقلية والعاطفية وليس خلو الفرد من الضعف والمرض فقط. (عبد السلام محمد، 2000، صفحة 153)

يعتبر (فهيم ابراهيم) أن الترويح الرياضي هو من النشاطات المحبوبة للإنسان وذلك لما يسهم فيه من تنمية عضوية ونفسية وعقلية وعاطفية، ولما يحققه من انتعاش وفرح وبهجة وسعادة ومنتعة كاملة، ومن خصائص هذا النشاط استنفاد طاقة الزائد بصورة بناءة، ويعمل النشاط الرياضي الترويحي على معالجة الأمراض النفسية والعصبية ويمكنه أن يقلل بصورة كبيرة من حدة الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف الجسم مثل بعض حالات الإمساك والاضطرابات المعدية والصداع والعصبية التي تتفاقم بسبب أعباء الحياة ومطالبها، ومن بين اهم الانشطة التنس، ركوب الخيل، الصيد، السباحة وما إلى ذلك (ابراهيم فهيم، 1970، صفحة 69)

ومن خلال هذه المقتطفات يتضح الأهمية البالغة في دراستنا وهو لمعرفة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الجانب النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وهذا وقد تم اختيار ولاية شلف لإجراء هذه الدراسة فكان التساؤل الرئيسي لها كالتالي:

- التساؤل العام:

- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أهمية في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسة الأنشطة الترويحية دور في التخفيف من الآثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

- هل لممارسة الأنشطة الترويحية دور في التقليل من سمة القلق لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

- هل ممارسة الأنشطة الترويحية تساهم في التقليل من اعراض العداوة لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

- الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة الترويحية اهمية كبيرة في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.  
- الفرضيات الجزئية:

- لممارسة الأنشطة الترويحية دور كبير في التخفيف من الآثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لممارسة الأنشطة الترويحية دور كبير في التقليل من سمة القلق لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اهمية كبيرة في التقليل اعراض العداوة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2. أهداف البحث:

- إبراز دور واهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في الحفاظ على الجانب النفسي لدي أساتذة التعليم الثانوي.

- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي ودوره في الوقاية من الآثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب.

- إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية ودورها في التقليل من القلق والانفعالات والاضطرابات النفسية وبناء شخصية سوية ومتزنة.

- إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية ودورها في التقليل من العداوة بين الافراد ونشر التسامح والمحبة وروح التعاون.

## 3. تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث:

## 1.3. الأنشطة الرياضية الترويحية:

## - الترويح اصطلاحاً:

ويعرفه الفاضل بأنه مجموعة من الأنشطة المختلفة البناءة والمقبولة في المجتمع وفي الدين والتي تمارس في أوقات الفراغ ويتم اختيارها حسب رغبات وميولات كل شخص، وذلك من أجل اكتساب العديد من القيم الشخصية والمهارية، وتحقيق الرضا النفسي والفرح والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل احمد محمد، 2007: 45).

وتعرفه تهاني عبد السلام بأنه شعور جميل يحسه الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط إما سلبياً أو إيجابياً أو إبداعياً فهو قيم هادف وبنّاء ويتم في وقت الفراغ والاشتراك فيه يكون تلقائياً ويتسم بحرية الاختيار لكل فرد. (تهاني عبد السلام محمد، 1979: 13)

- التعريف الاجرائي: هي كل النشاطات المختلفة التي يمارسها الفرد في اوقات الفراغ والتي تجلب له الفرح والسعادة.

## - تعريف النشاط الرياضي الترويحي اصطلاحاً:

ويعرف الحماحمي وعابدة الترويح الرياضي هو النوع من انواع الترويح العام الذي يتضمن مجموعة من الرياضات او الانشطة البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح شيوعاً وطلباً وله تأثيرات عديدة على الجوانب البدنية والنفسية والعاطفية للفرد (محمد الحماحمي، عبد العزيز مصطفى، 1998: 84)

2.3. الجانب النفسي: هو عبارة عن التكامل بين مختلف الوظائف النفسية للفرد، مما يجعله قادراً على تحمل ومواجهة الازمات النفسية والعصبية التي توجهه في حياته اليومية، والاحساس والشعور الايجابي والسعادة والكفاية وتحقيق التوازن النفسي (الداهري صالح حسين، 1999: 39)

التعريف الاجرائي: هي مجموعة الانشطة البدنية والرياضية التي يمارسها خارج اوقات العمل الفرد وتعمل على تنمية مختلف الجوانب الصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية.

## 3.3. الصحة النفسية اصطلاحاً:

هي قدرة الفرد على التكيف والشعور بالسعادة وتحقيق الذات والرضا النفسي وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وقدرته على التحمل والعودة الى نسبية الى الحالة الطبيعية بعد التعرض الى اي مشاكل أو أزمات أو ضغوط نفسية، الصحة النفسية لا تعني خلو الانسان من الامراض بل تعني التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا على الذات والسعادة والحيوية والاستقرار.

تعريف الاجرائي الصحة النفسية: هي سلامة الفرد ن الاراض النفسية والعصبية الناتجة عن التوتر والقلق والازمات النفسية وتقبل الذات وتعاش مع الآخرين في علاقات أخوية.

#### 4.3. أساتذة التعليم الثانوي:

##### - تعريف الأستاذ اصطلاحاً:

ويعرفه بولدرو ذلك الشخص والقائد فهو المسير والمنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في الجماعة داخل الفصل، فالأستاذ ليس فقط لإكساب المتعلم المعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضاً تربية النشأ تربية سليمة وغرس الفضائل والاخلاق الحميدة وتنظيم جماعة الفصل (محمود فهيم محمد، 2015: 396)

- التعريف الاجرائي للأستاذ: هو ذلك الشخص المتحصل على شهادات اكااديمية تمكنه من التدريس في تخصص معين له القدرة على التنظيم والتعليم والتقويم وتربية النشأ وعدد مواطن صالح في المجتمع.

#### 4. الدراسات السابقة:

- الدراسة 01: دراسة (بوعزيز محمد وبن سي قدور حبيب، 2018). هدفت الدراسة إلى معرفة مدى اسهامات الانشطة الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية للأساتذة، وتكونت عينة الدراسة من (304) أستاذا واستاذاة من متوسطات ولاية مستغانم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الى ان مستوى الضغوط النفسية للممارسين اقل من غير الممارسين.

- الدراسة 02: دراسة (بوزايد منير، 2006) بعنوان: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعين.

هدفت الدراسة الى كيفية وقاية الطلبة الجامعين من القلق عن طريق النشاط الرياضي الترويحي، وتكونت العينة من (346) طالب من المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات الهندسية بالرويبة الجزائر، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم المنهج الوصفي، ومقياس سبيلبرجر للقلق، وأظهرت نتائج الدراسة ان نسبة القلق عند الطالبة ممارسين اقل بكثير من عند الطالبة غير ممارسين النشاط الرياضي الترويحي.

- الدراسة 03: دراسة (بشير حسام، 2006) بعنوان: اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا.

هدفت الدراسة إلى كيفية التقليل من المشاكل النفسية من خلال ممارسة النشاط الترويحي للمعاق، حيث قام الباحث بتوزيع استمارات على المربين الذين يزاولون عملهم بالمركز التربوي للمعاقين حركيا بولاية ام البواقي وعددهم 20 مربي بغية معرفة آرائهم حول النشاط الرياضي الترويحي، وتكونت عينة الدراسة من (120) من الأشخاص ذو إعاقة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس القلق سبيلبرجر ومقياس الثقة بالنفس سيدني شروجر، وأظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة سيساعدهم على تصريف طاقاتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق والتوتر مع زيادة الثقة في النفس من جهة أخرى.

## 5. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

## 1.5- المنهج العلمي المتبع:

المنهج العلمي هو تلك الخطة التي يتبعها الباحث في تحليل المشكلة التي تعبر أساسا على موضوع البحث، وذلك بهدف اكتشاف مجموعة من الحقائق، والوصول إلى النتائج، ونستطيع ان نقول المنهج العلمي هو مجموعة من الاساسات التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى معلومات وحقائق دقيقة (بوحوش. محمود، 1995: 29)

ولقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، لانه هو المنهج المناسب في الدراسات الإنسانية، ويعرف المنهج الوصفي على انه أكثر منهج يصف الظواهر وصفا دقيقا وهو يهتم بتفسيرها وتحديد والعلاقات التي توجد بين الوقائع. فهو يهتم بالتحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة المدروسة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (سامي محمد، 2000: 370)

## 2.5- الدراسة الاستطلاعية:

يرى (مختار، 1995: 47) ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة المحطة الرئيسية الي تتم فيها الدراسة، وهي خطوة أساسية في عملية البحث العلمي، إذ من خلالها تسهل للباحثين عملية الاختبار كل الوسائل التي تكن في بحثهم وذلك للتأكد من عملها سلامتها ودقتها، قمنا في بحثنا بالدراسة الاستطلاعية حيث اتصلنا ببعض اساتذة التعليم الثانوي بولاية الشلف.

## 3.5- العينة وطرق اختيارها:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الاصلي للدراسة يتم اختيارها بطريقة ما وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استنتاج النتائج وتعميمها على باقي مجتمع الدراسة (طلعت همام، 1987: 73)، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة عشوائية إذ تم اختيار (40) من اساتذة التعليم الثانوي في ولاية الشلف.

## 4.5- مجالات البحث:

-المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة في بعض ثانويات ولاية الشلف.

-المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية: انطلقت الدراسة الميدانية تمت في 03 جانفي 2023 الى غاية 08 فيفري 2023.

-المجال المكاني للدراسة الاساسية: تمت الدراسة في بعض ثانويات ولاية الشلف.

-المجال الزماني للدراسة الاساسية: انطلقت الدراسة الميدانية في شهر 05 مارس 2023 وامتدت إلى 04 ديسمبر 2023.

5.5-الدراسة الاستطلاعية: يرى (مختار، 1995، صفحة 47) ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة المحطة الرئيسية الي تتم فيها الدراسة، وهي خطوة أساسية في عملية البحث العلمي، إذ من خلالها تسهل للباحثين عملية الاختبار كل الوسائل التي تكن في بحثهم وذلك للتأكد من عملها سلامتها ودقتها، قمنا في بحثنا بالدراسة الاستطلاعية حيث اتصلنا من بعض اساتذة التعليم الثانوي، وتم توزيع الاستبيان على عينة مكونة من (40) من اساتذة التعليم الثانوي ولاية شلف، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

#### 6.5- أدوات البحث المستخدمة:

مقياس الصحة النفسية قام بوضع المقياس ليونارد، ر.ديروجيتس، س. ليمان، لينو كوفي تحت عنوان Symptoms Check List SCL-90-R ثم قام أبو هين بتعريب المقياس وتقنينه على البيئة العربية الفلسطينية وذلك بحساب صدق المقياس سنة 1992 .

- الجدول رقم 01 : يوضح ابعاد مقياس الصحة النفسية.

الابعاد	عدد عبارات كل بعد
الاكتئاب	13
القلق	10
العداوة	06

7.5- الأسس العلمية للأداة: وتمثلت الخصائص السيكومترية فيما يلي:

- الصدق: تم استخدام صدق المحتوى، عرضنا المقياس على 05 أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة شلف وذلك لإبداء رأيهم في الاسئلة ومدى وملاءمتها للدراسة، تم إعادة صياغة بعض الكلمات من اجل وضوح المعنى، حيث أصبح المقياس مكيف في شكله النهائي قابل للتطبيق.

الجدول رقم 02: يوضح حساب معامل ثبات الفا كرومباخ SPSS

معامل الفا كرومباخ	عدد الفقرات	عدد العينة	عينة الدراسة
0.88	19	10	

8.5- الأدوات الإحصائية: تمثلت الطرق الاحصائية في هذا البحث فيما يلي:

- النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{عدد الكلي}} \times 100$$

- اختبار كاف تربيع:

$$K^2 = \frac{(ت و - ت م)^2}{ت م}$$

حيث: ت و: التكرارات الواقعة.

ت م: التكرارات المتوقعة.

6. عرض وتحليل النتائج:

1.6. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التخفيف من الاثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب لدي أساتذة التعليم الثانوي.

## - البعد الأول: الاكتئاب

السؤال 01: اشعر بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

الجدول رقم 03: يبين نتائج اختبار كاي 2 الخاص بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

## الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	00	01	02	13	24	التكرار
%100	%00	%2.5	%05	%32.5	%60	النسبة %
56.45						كاي <sup>2</sup> المحسوبة
9.49						كاي <sup>2</sup> الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 03 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 60% تشير إلى أن أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 32.5% من أساتذة التعليم الثانوي نادر ما يشعرون بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 05% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما يشعرون بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تحصلنا على قيمة كاي<sup>2</sup> المحسوبة 56.45 اكبر من كاي<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كاي<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كاي<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالاضطراب والارتعاش اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بل يشعرون بالارتياح والثقة في النفس.

السؤال 02: يرودوني شعور فقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

الجدول رقم 04: يبين نتائج اختبار كاي 2 الخاص بشعور فقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة

## الأنشطة الرياضية الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	01	01	03	14	21	التكرار
%100	%2.5	%2.5	%7.5	%35	%52.5	النسبة %
52.4						كاي <sup>2</sup> المحسوبة

ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي

9.49	كا <sup>2</sup> الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 04 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي بفقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اولا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52.5% تشير إلى أن أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بفقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 35.5% من أساتذة التعليم الثانوي نادر ما يشعرون بفقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 7.5% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما يشعرون بفقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 52.4 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بفقدان الامل في المستقبل اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بل يشعرون بالسعادة والتفاؤل.

2.6. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التقليل من سمة القلق لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- البعد الثاني: القلق

السؤال 01: اشعر بعدم التحكم في انفعالاتي اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

الجدول رقم 05: يبين نتائج اختبار كا<sup>2</sup> الخاص بعدم التحكم في انفعالاتي اثناء ممارسة الأنشطة

الرياضية الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	00	01	04	16	19	التكرار
%100	%00	%2.5	%10	%40	%47.5	النسبة %
						كا <sup>2</sup> المحسوبة
						كا <sup>2</sup> الجدولية
						درجة الحرية
						مستوى الدلالة
						الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 05 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بعدم التحكم في انفعالاتهم اولا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 47.5% تشير إلى أن أساتذة التعليم

الثانوي يتحكمون في انفعالاتهم بشكل كبير، في حين نجد نسبة 40% من أساتذة التعليم الثانوي نادر ما لا يتحكمون في انفعالاتهم بشكل كبير، في حين نجد نسبة 10% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما لا يتحكمون في انفعالاتهم بشكل كبير، حيث حصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 51.7 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي يتحكمون في انفعالاتهم بشكل كبير.

السؤال 03: اشعر بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟  
الجدول رقم 06: يبين نتائج اختبار كا<sup>2</sup> الخاص بعدم التحكم في انفعالاتي اثناء ممارسة الأنشطة

#### الرياضية الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	00	02	05	13	20	التكرار
%100	%00	%05	%12.5	%32.5	%50	النسبة %
			49.9			كا <sup>2</sup> المحسوبة
			9.49			كا <sup>2</sup> الجدولية
			04			درجة الحرية
			0.05			مستوى الدلالة
			دال			الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 06 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اولا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي حصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 50% تشير إلى أن أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 32.5% من أساتذة التعليم الثانوي نادرما يشعرون بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 12.5% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما يشعرون بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث حصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 49.9 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالخوف فجأة وبدون سبب محدد اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بل يشعرون بالفرح والسرور.

3.6. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اهمية كبيرة في التقليل اعراض العداوة لدي أساتذة التعليم الثانوي.

- البعد الثالث: العداوة

السؤال 01: اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟  
الجدول رقم 07: يبين نتائج اختبار كا2 الخاص بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة

الرياضية الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	00	00	03	10	27	التكرار
%100	%00	%00	%7.5	%25	%67.5	النسبة %
61.9						كا <sup>2</sup> المحسوبة
9.49						كا <sup>2</sup> الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 07 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 67.5% تشير إلى أن أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 25% من أساتذة التعليم الثانوي نادر ما يشعرون بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 3.4% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما يشعرون بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 61.9 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي لا يشعرون بالرغبة في إيذاء الآخرين اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

السؤال 02: اشعر بعدم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟  
الجدول رقم 08: يبين نتائج اختبار كا2 الخاص بعدم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة

الأنشطة الرياضية الترويحية

المجموع	04	03	02	01	00	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
40	00	02	03	16	19	التكرار
%100	%00	%00	%7.5	%40	%47.5	النسبة %
55.3						كا <sup>2</sup> المحسوبة

9.49	كا <sup>2</sup> الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

من خلال الجدول رقم 08 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التعليم الثانوي بعدم المقدرة على التحكم في الغضب اولا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التعليم الثانوي تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 47.5% تشير إلى أن أساتذة التعليم الثانوي لهم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 40% من أساتذة التعليم الثانوي نادرا ما لا تكون لديهم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين نجد نسبة 7.5% من أساتذة التعليم الثانوي احيانا ما لا تكون لديهم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 55.3 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة بحيث نجد ان أساتذة التعليم الثانوي لهم المقدرة على التحكم في الغضب اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

#### 7. تفسير ومناقشة النتائج:

##### 1.7. تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الاولى والتي تشير الى ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التخفيف من الاثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب لدي أساتذة التعليم الثانوي، ومن خلال الأسئلة (01.02.03) الموجهة لأساتذة تحليل النتائج اتضح لنا ان معظم الأساتذة قالو ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الاثار الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب لدي أساتذة التعليم الثانوي، وذلك من خلال الاندماج في الجماعة والتأقلم والابتعاد عن العزلة، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة (بوعزيز محمد وبن سي قدور حبيب، 2018)، وأظهرت نتائج الدراسة الى ان مستوي الضغوط النفسية عند الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية اقل من الأساتذة الغير ممارسين.

##### 2.7. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير الى لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التقليل من سمة القلق لدي أساتذة التعليم الثانوي، ومن خلال الأسئلة (01.02.03) الموجهة لأساتذة التعليم الثانوي، نجد النتائج توضح لنا ان معظم أساتذة التعليم الثانوي يرون ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة القلق، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة (مختاري محمد قاسم، بعيظ رضوان بن جدو، 2023) وأظهرت نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية تعزى لصالح أساتذة التربية البدنية والرياضية غير الممارسين.

### 3.7. تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة والتي تشير الى ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اهمية كبيرة في التقليل اعراض العداوة لدى أساتذة التعليم الثانوي، ومن خلال الأسئلة (01.02.03) الموجهة لأساتذة التعليم الثانوي وبعد عرض النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين يرون ان لممارسة الأنشطة الرياضية لها دور كبير في التقليل من اعراض العداوة مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والنشاط داخل المؤسسة وذلك من خلال ظهور بعض السمات كالتعاون والتسامح وتكوين صداقة مع الآخرين، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة (دادة أميرة، زيناى بلال، بركات حسين 2023) وأظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

#### - الخاتمة:

- \* تساهم في تقليل من سمة القلق والتوتر. تعمل كذلك من تقليل الضغوط النفسية وخاصة الاكتئاب والانتساب الى الجماعة وتكوين العلاقات الاجتماعية بين الافراد.
- \* تؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إلى تطور إيجابي في أنماط السلوك القيمة في الحياة الاجتماعية الفراد.
- \* تبرز لدى الاساتذة الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية صفات النظام والتقدير والاحترام والانضباط داخل المجموعة.
- \* تساهم ممارسة الأنشطة الترويحية في الحد من العداوة والعنف بين الافراد.
- \* تكون حاجة كبيرة لإحراز أهداف سواء لأنفسهم أو لغيرهم.
- \* تساهم في الاحتكاك المباشر بين المشاركين فيها ما يستوجب قوة التفاعل والتعاون ولتأزر.
- \* تساهم في نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتنمي الشعور بالانتماء والتفاعل بين أفراد المجتمع وتحسين العلاقات.
- \* تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية على التقليل من الضغوطات النفسية والتوترات العصبية والتخلص من الروتين اليومي لدى الاساتذة.
- \* ترفع من مستوى الكفاءات النفسية كالثقة والاتزان النفسي والقدرة على التحكم في الانفعالات.
- \* تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية على تحسين اللياقة البدنية.

#### - الاقتراحات والتوصيات: نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات:

- \* نشر ثقافة الرياضة للجميع ومحاربة الامراض النفسية.
- \* توفير مختلف الوسائل والفضاءات اللازمة لممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مؤسسات التربية.

- \* الاهتمام بمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية قصد تغطية أكبر قدر ممكن من وقت الفراغ.
- \* برمجة منافسات ودورات رياضية ما بين الاساتذة وإشراك الجميع فيها قصد نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتنمي الشعور بالانتماء والتفاعل بين الاساتذة وتحسين العلاقات.
- \* تنظيم دورات رياضية تساعد الاساتذة على التقليل من الضغوطات النفسية والتوترات العصبية والتخلص من الروتين اليومي.
- \* ضرورة نشر الوعي بين المربين للتعرف على قيمة ومفهوم وأهداف الترويح وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وفوائدها.

### - المصادر والمراجع:

- ابراهيم فهميم. (1970). النفس والبدن. المجلة الشهرية اقرا (366)،
- الداهري صالح حسين. (1999). الشخصية والصحة النفسية. بغداد، العراق: دارالكتاب.
- العيد بن سميثة. (2023، 02 23). مؤشرات الرضا الحركي لدي الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية. *مجلة المجتمع والرياضة*، المجلد 06 (العدد 01)، الصفحات 98-105.
- الفاضل احمد محمد. (2007). الترويح الرياضي. الرياض: كلية التدريب جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- بشير حسام. (2006). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا. *رسالة ماجستير*. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوزايد منير. (2006). فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. *رسالة ماجستير*. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوعزيز محمد ، بن سي قدور حبيب. (2018، 12 04). اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدي اساتذة التعليم المتوسط. *مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*، 15(05)، صفحة 22/37.
- تهاني عبد السلام محمد. (1979). أسس الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط01). الاسكندرية، مصر: دار المعارف.
- تهاني عبد السلام محمد. (2000). الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- خليفي نادية. (2018، 03 30). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، المجلد 03 (العدد 01)، ص 41.
- دادة أميرة حسناء وآخرون. (2023، 06. 06). دور النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، المجلد 08 (العدد 01)، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات 35-54.
- سامي محمد. (2000). *منهاج البحث في التربية والنفس*. دار العبرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- طلعت همام. (1987). قاموس العلوم النفسية والاجتماعية (الإصدار ط2). عمان، الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- عمار بوحوش، ومحمد محمود. (1995). منهاج البحث العملي و طرق البحث. الجزائر، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مجدي محمود فهميم محمد. (2015). الاسس العلمية والعملية لأسس التدريب (الإصدار طبعة منقحة). الاسكندرية، مصر: عالم الرياضة للنشر.

محمد محمد الحماحي، وعائدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

محي الدين مختار. (1995). بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.  
مختار محمد قاسم وآخرون. (2023، 06. 07). ممارسة النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالوقاية من الأمراض المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 08 (العدد 01)، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات 173-193.