



المركز الجامعي أحمد بن يحيى الوفشريسي  
تيسمسيلت

# المعيار

في الآداب والعلوم الإنسانية  
والاجتماعية

مجلة دورية محكمة

إصدارات المركز الجامعي تيسمسيلت

العدد 19 ديسمبر 2017

SSN 2170-0931

## شارك في هذا العدد

- د.د. نورة عابد، د. آسيا واعر،  
بن هلال سارة العالية، أ.د. كحلي عمارة،  
د. ساسي سفيان، عبد القادر كباس، د. بشير دردار،  
فريدة أولمو (الزيتوني)، د. قاسم قادة بن طيب،  
ملال صافية، د. كبداني خديجة، د. رزايقية محمود،  
د. خروبي محمد فيصل، د. بن نعمة محمد، د. بن رايح خير الدين،  
أ.د. واضح أحمد الأمين، الباحث بعزي رضوان، الباحث قندوزان نذير  
د. جبوري بن عمر، د. كحلي كمال، أ. بوعزيز محمد  
د. ريوح صالح،

# المعيار

في الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية  
مجلة علمية محكمة تصدر عن المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي  
تيسمسيلت - الجزائر

العدد 19 ديسمبر 2017

ISSN-2170-0931

# المعيار

العدد 19 ديسمبر 2017

مجلة علمية محكمة تصدر عن المركز الجامعي أحمد بن يحيى  
الونشريسي تيسمسيلت - الجزائر

ردمك ISSN 2170-0931

البريد الإلكتروني: [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz) (العلوم الاجتماعية)

## رئيس المجلة:

أ. د. دحدوح عبد القادر

## المدير المسؤول عن النشر:

د. عيساني محمد

## رئيس التحرير:

د. مرسي رشيد.

## نائباً رئيس التحرير:

د. بشير دردار، د. واضح أحمد الأمين

## هيئة التحرير:

د. فايد محمد، د. عطار خالد، د. صالح ربوح، د. سعادية الهواري، د. بوعرعة محمد، د. مصايح محمد، د. بن راجح خير الدين، د. بوسيف

إسماعيل،

د. يونس محمد

## الهيئة العلمية:

من المركز الجامعي تيسمسيلت: د. بن فرجة الجلالي، د. بوركة بختة، د. أحمد واضح أمين، د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، د. غربي بكاي، د.

شريف سعاد، د. يعقوبي قدوية، د. قاسم قادة، د. مرسل مسعودة، د. بن علي خلف الله، د. بلمصايح خالد، د. رزايقة محمود، من جامعة ابن

## خالدون تيارت:

أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوكري 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 ملين دباغن، سطيف: أ. د. بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مختار 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، من جامعة حسنية بن بوعلي،

شلف: أ. د. حفصاوي بن يوسف، أ. د. موسى فريد، د. مخلوف أوسماعيل،

UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE Mensson.

## شروط النشر وضوابطه

تراجعى فى المقال الشروط التالية:

- 1- أن لا يكون المقال قد سبق نشره أو قدم لمجلة أخرى للنشر (تعاهد مضمي من قبل المعني).
- 2- كل المقالات تخضع للتحكيم.
- 3- لا يقل البحث عن عشرة صفحات ولا يتجاوز خمسة عشر صفحة.
- 4- بالنسبة للغة العربية يكون الخط ب Traditional Arabic في متن المقال بحجم 16 بفارق طبيعي بين السطور 0/0 Simple، أما الخط في اللغات الأجنبية الأخرى فيكون ب Roman Times News بحجم 12 بفارق طبيعي بين السطور 0/0 Simple
- 5- المصادر والمراجع تكون في آخر المقال، وبطريقة يدوية ولا يستعمل فيها التهميش الأوتوماتيكي، حيث يذكر المؤلف، ثم عنوان الكتاب، دار النشر، المدينة، البلد، رقم الطبعة، سنة الطبع. وأخيرا الصفحة.
- 6- المجلة: المؤلف، "عنوان المقال"، عنوان المجلة، الرقم، السنة. وأخيرا الصفحة.
- 7- كتاب جماعي: المؤلف، "عنوان الفصل"، ضمن (عنوان الكتاب)، منسق الكتاب، الطبعة، المدينة، دار النشر، وأخيرا الصفحة.
- 8- الأطروحات: المؤلف، (السنة)، عنوان الأطروحة، أطروحة دكتوراه تخصص.....، الجامعة، البلد.
- 9- يرفق المقال أو الدراسة بملخص باللغة الإنجليزية أو الفرنسية، في عشرة أسطر (150 كلمة على الأكثر) مع عشر كلمات مفتاحية
- 10) على الأكثر) على أن يعبر عن محتوى المقال المقدم للنشر.
- 10- كل مقال غير قابل للنشر لن يعاد لصاحبه واللجنة العلمية تعلمه بنتائج تقييمه العلمي وفق التحكيم.
- 11- يقدم صاحب المقال عنوانا لضمان مراسلته من قبل هيئة تحرير المجلة.
- 12- يمكن لصاحب المقال المنشور الاطلاع عليه في الموقع الإلكتروني للمركز الجامعي .
- 13- الأعمال المقدمة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر.
- 14- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسؤولة عن آراء وأحكام الكاتب.

ترسل المقالات البوابة الإلكترونية [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)

## مجلة المعيار

## كلمة العدد

بعد دخول مجلة **المعيار** إلى بوابة النشر الإلكترونية ASJP.cerist.dz في عدديها التاسع عشر والعشرين، تكون قد حققت خطوة جبارة في الانضمام إلى الفضاء العلمي الجامعي المحكم.

احتوى العددان كعادتهما على أبحاث متنوعة، في الآداب والعلوم والإنسانية والاجتماعية، فجمع هذا العدد المقالات التي تناولت مواضيع ذات الصلة بكل ماهو أدبي، إنساني واجتماعي، كمفهوم المناقفة الجمالية في الحضارات والابداع الشعري القديم بين هاجس الإبداع وسلطة الرقيب، وأزمة الفكر العربي المعاصر، والفلسفة والتاريخ. ليختتم بأبحاث اجتماعية أخرى في النشاطات البدنية والرياضة، الكفاية التدريسية لأستاذ التعليم الثانوي وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية (التواصل) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. هذا عن العدد التاسع عشر.

في حين جاء العدد العشرون متنوعا بين الحقوق والعلوم السياسية والاقتصادية، فكانت مواضيعة الحقوقية والسياسية تتحدث عن الشريعة والقانون، وعن أسعار النفط ودور الميزانيات العامة للدول، والبرصة الجزائرية ودورها في التنمية، وواقع القيادة في المؤسسة وتنمية الموارد البشرية.

المدير المسؤول عن النشر

د. عيساني احمد

## فهرس الموضوعات

- د. عيساني محمد : ..... ص 04  
- كلمة العدد.
- د. نورة عابد : ..... ص 06  
- مفهوم الاختلاف في فلسفة هابرماس
- د. آسيا واعز : ..... ص 16  
- الهوية العربية الإسلامية من الاعتزاز إلى الاغتراب
- بن هلال سارة العالية/ أ. د. كحلي عمارة: ..... ص 30  
- الجمالية في الخطاب الإشهاري المطبوع بين الشكل والوظيفة
- د. ساسي سفيان: ..... ص 47  
- قراءات في أزمة الفكر العربي المعاصر
- عبد القادر كباس / د. بشير دردار: ..... ص 59  
- الشعاع القديم بين هاجس الإبداع وسلطة الرقيب مقارنة ثقافية في عمود الشعر العربي
- فريدة أولو (الزيتوني): ..... ص 71  
- الفلسفة ومفهوم المثاقفة الجمالية بين الحضارات.
- د. قاسم قادة بن طيب: ..... ص 88  
- معالم من النظرية التعليمية في أسلوب كتاب المعيار للونشريسي
- ملال صافية/ د. كبدي خديجة: ..... ص 99  
- المشكلات النفسية والسلوكية لدى طفل الروضة قلق الانفصال نموذج
- د. رزاقية محمود: ..... ص 117  
- السبك والحبك في التراث اللغوي العربي دراسة في الأبعاد الوظيفية
- د. خروي محمد فيصل. د. بن نعمة محمد. د. بن رايح خير الدين. أ. د. واضح أحمد الأمين ..... ص 133  
- توجه المنافسة الرياضية في ظل مصادر ضغوط المنافسة لدى أواسط كرة القدم (17- 19 سنة)
- الباحث بعزي رضوان، الباحث قندوزان ندير: ..... ص 150  
- الكفاية التدريسية لأستاذ التعليم الثانوي وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية (التواصل) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- د. جبوري بن عمر، د. كحلي كمال، أ. بوعزيز محمد: ..... ص 166  
- إسهامات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوازن النفسي لدى التلاميذ بالمؤسسات التعليمية.
- د. ريوح صالح: ..... ص 178  
- وحدات تعليمية مقترحة باستعمال أسلوب التدريس (التضميني والتدريبي) وأثرهما على الإنجاز الرقي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

إسهامات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية  
في تحقيق التوازن النفسي لدى التلاميذ بالمؤسسات التعليمية

د. جبوري بن عمر

د. كحلي كمال

أ. بوعزيز محمد

الملخص:

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات ولاية معسكر، وذلك قصد إبراز عوامل تحقيق الصحة النفسية والاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية. أوضحت النتائج أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية: - اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم. والانسجام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة. وإكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الإضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكئاب... الخ، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للأنشطة البدنية والرياضية آثارًا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضًا على اللياقة النفسية.

- الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي التربوي، التوازن النفسي.

- Résumé :

Cette étude a été menée sur un échantillon de quelque 316 élèves des écoles secondaires dans certaines écoles secondaires Province Mascara, afin de projeter la réalisation des facteurs psychologiques (la santé mentale et l'équilibre psychologique) par la pratique des activités physiques et sportives. On ne peut pas ignorer l'importance principale du corps humain et de son rôle dans l'élaboration de caractéristiques psychologiques. Les résultats ont montré que la pratique des activités physiques et sportives en suivant les effets psychologiques de : l'acquisition de la nécessité d'atteindre des objectifs élevés pour eux-mêmes et d'autres. La discipline émotionnelle, l'obéissance et le respect de l'autorité. Et donner un haut niveau de compétences souhaitées psychologiques telles que la confiance en soi, l'équilibre émotionnel, la maîtrise de soi, basse tension, diminution des expressions agressives. L'effort physique régulier a positif et bénéfique pour l'état psychologique en particulier pour les personnes qui souffrent de divers troubles mentaux telle que le stress et



la dépression ... etc, et ces résultats envoyer à l'optimisme, et souligne que les activités physiques et sportives ont un impact positif important pas sur la condition physique, mais aussi sur aptitude psychologique.

- **Mots- clés:** la pratique du sport, l'équilibre psychologique.

### 1- مقدمة البحث:

يشار للصحة النفسية على "أنها حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نسبيًا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديًا وذا خلق بحيث يعيش في سلام<sup>(1)</sup>. ويعتبر "أحمد الجماعي" أن التوافق يعد معيارًا ومؤشرًا للصحة النفسية، إذ أنها تعني مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي أي دوافعه ونزاعاته المختلفة، والتوافق الخارجي في علاقاته مع بيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص<sup>(2)</sup>.

ويعد التوافق من المواضيع الهامة في علم النفس، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية، ويعتبر التوافق النفسي صورة ملحة خاصة في مرحلة المراهقة، لما يمر به المراهق من تغيرات، في مراحل نموه، فيؤكد الباحثين وعلماء النفس أن شخصية الفرد وسلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى وبأسلوب التربية والظروف البيئية المحيطة. فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي مجتمع وفي أي مرحلة من مراحل النمو، حيث يشار للتوافق النفسي بأنه الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقاته مع بيئته، وهو نجاح الفرد في التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها. وبناء على هذا يسعى الباحثين في هذه الدراسة إلى إبراز عوامل تحقيق التوافق والاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيراتها في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان حيث تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة "أوجليفي" على عينة تتكون من خمسة عشر ألفًا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية: - اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم. والاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة. وإكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب... إلخ، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للأنشطة البدنية والرياضية آثارًا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضًا على اللياقة النفسية.

## 2- مشكلة البحث:

يذكر مصطفى زيدان: " أن المرحلة الثانوية من التعليم تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة، التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي. ففيها تحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة، وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثوله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به، ولهذا تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من الآباء والمربين. فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانيته وقدراته الجيدة. وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا"<sup>(3)</sup>.

إن التلميذ في المرحلة الثانوية يكون في مرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي هذه المرحلة يتم إعداد النشء ليصبح مواطناً صالحاً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصية الفرد. إلا أنه من خلال خبرة الباحثين الميدانية والملاحظة المستمرة والمقابلات التي أجروها مع العديد من مستشاري التوجيه بصفتهم المتعاملين مع مشاكل التلميذ النفسية بالمؤسسات التعليمية، لوحظ أن هناك حالات اضطراب سلوكي وعدم الاتزان النفسي لدى التلاميذ، والمتمثل في نوبات الغضب والعنف والقلق المستمر، وحالات التمرد والعصيان وعدم الامتثال للأوامر، ويظهر ذلك بطرق مختلفة كالاغتيالات بالضرب والكلام البذيء، وإتلاف الممتلكات العامة سواء في القسم أو الساحة أو الشارع. ويرجع الكثير من مستشاري التوجيه المدرسي للأسباب الاجتماعية التي تحيط بالتلميذ، كمرافقة أصدقاء السوء أو الجو الأسري السائد كالإهمال وعدم المتابعة للأبناء، أو التدليل الزائد أو القسوة الزائدة أو الوضع المادي والاقتصادي للأسرة. وهناك أسباب تربوية منها كثرة المواد التعليمية والحجم الساعي اليومي المكثف، وقلة ممارسة النشاط بكل أنواعه من قبل التلاميذ. حيث أن كل هذه الأسباب تؤدي بالتلميذ إلى سوء توافقه النفسي، وبالتالي سوء توافقه الاجتماعي لمسايرة النظم والمعايير الاجتماعية.

لهذه الأسباب السالفة الذكر، أردنا قمنا بهذه الدراسة محاولة منا في معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام عند تلاميذ المرحلة الثانوية، وعليه طرحنا السؤال الرئيسي التالي :- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية عند مختلف الجنسين؟ وعليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين وغير ممارسين) عند مختلف الجنسين؟

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور وإناث؟

### 3- فرضيات البحث:

- **الفرضية العامة:** يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين، ويختلف أثره بين الإناث والذكور الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث الممارسات.

**الفرضيات الفرعية:** - يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين ذكور.

4- **مصطلحات البحث:** ما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية ويعرفها، ومن المفاهيم التي يتضمنها البحث هي:

أ- **النشاط البدني الرياضي:** " هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي، في مؤسسات التعليم وهو جزء من التربية وهو على ثلاث أشكال - حصص التربية البدنية - والنشاط الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي، حيث يمد الفرد الممارس خبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ويعينه على مسيرة العصر وتطوره ونموه" (4).

ب- **التوازن النفسي:** يشار لها على أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا وذا خلق بحيث يعيش في سلام" (5).

- التلميذ: هو الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو مرحلة التعليم المتوسط أو المرحلة الثانوية.  
- الثانوية: هي مرحلة من التعليم تلي مرحلتى التعليم الابتدائي والمتوسط، وتقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة.

### 5- الدراسات السابقة: لقد تم الحصول على الدراسات التالية:

- **دراسة: كوثر محمود رواش..1987:** "التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة"

- **دراسة: أشرف عيد إبراهيم مرعي ..1990:** "تأثير برنامج رياضي مقترح على درجة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

- دراسة: عبد الرحيم دياب .. 1991 "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".
- دراسة: سامي غنيم محمد مطاوع .. 1991 "تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شمس".
- 6- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:
- منهج الدراسة: اعتمد الباحثين المنهج الوصفي دراسة مسحية ملائمة لطبيعة الدراسة.
- العينة: تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية، ومنها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة. وتم توزيعها على مجموعتين:
- المجموعة الأولى: شملت 80 تلميذ و80 تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية. - المجموعة الثانية: 76 تلميذ و80 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي (معفيين من درس النشاط البدني الرياضي).
- مجالات البحث:
- المجال البشري: أجري البحث على مجموعة من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي ذكور وإناث، والبالغ عددهم 316 تلميذ وتلميذة. منهم 80 تلميذ و80 تلميذة ممارسين للنشاط البدني والرياضي، و76 تلميذ و80 تلميذة غير ممارسين لهذا النشاط.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة بالمؤسسات التعليمية المختارة بولاية معسكر.
- المجال الزمني: شرع الباحثين في هذه الدراسة منذ أكتوبر 2014 إلى غاية شهر مارس 2015.
- الاستبيان: تم إعداد استبيان التوافق النفسي العام، مرتكزين في ذلك على مصدرين أساسيين:
- المصدر الأول: من خلال الملاحظات المستمرة للتلاميذ بالمؤسسة التعليمية، وكذا المقابلات والجلسات مع السادة مستشاري التوجيه للوقوف على أسباب السلوكيات والاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.
- المصدر الثاني: وهي الخطوة التي تمت بالتوازي مع الخطوة الأولى وتمثل في الاطلاع على الدراسات السابقة، وفيها قمنا باستطلاع شخصي حول هذه الدراسات والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ومحاولة توظيفها في إعداد الاستبيان. كما تم الإطلاع على اختبار التوافق النفسي للدكتور " محمود عطية هنا " . بحيث أخذنا منه ما يتناسب مع موضوع الدراسة. ومن خلال هذه الخطوات تمكنا من استخلاص خمسة أبعاد تكون في مجموعها التوافق النفسي العام لدى التلاميذ المراهقين.
- البعد الأول: التوافق الشخصي. - البعد الثاني: التوافق الأسري.

البعد الثالث: التوافق الاجتماعي. - البعد الرابع: التوافق المدرسي.

البعد الخامس: التوافق الصحي.

الجدول رقم (01): يبين فقرات وأبعاد التوافق النفسي العام وأبعادها.

المجموع	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	الأبعاد
10	31, 21, 16, 6, 1	46, 41, 36, 26, 11	التوافق الشخصي
10	47, 37, 32, 27	42, 22, 17, 12, 7, 2	التوافق الأسري.
10	33, 23, 18, 8	48, 43, 38, 28, 13, 3	التوافق الاجتماعي
10	29, 24, 14	49, 44, 39, 34, 19, 9, 4	التوافق المدرسي
10	50, 40, 45, 20, 25, 30, 10, 15	35, 5	التوافق الصحي

- طريقة التصحيح: وزعت فقرات الاستبيان على الأبعاد الخمسة 10 فقرات في كل بعد. يجيب التلميذ المفحوص عليها على سلم خماسي التدرج، وهي (ينطبق على بدرجة كبيرة جدا، ينطبق على بدرجة كبيرة، ينطبق على بدرجة قليلة، ينطبق على بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق على أبدا).

في الفقرات ذات الاتجاه الموجب نحو زيادة التوافق. أعطيت الدرجات كما يلي:

السلم	ينطبق على بدرجة كبيرة	ينطبق على بدرجة كبيرة	ينطبق على بدرجة	ينطبق على بدرجة قليلة	لا ينطبق على أبدا
الدرجة	5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجة	1 درجة

في الفقرات ذات الاتجاه السالب نحو انخفاض درجة التوافق. أعطيت الدرجات كما يلي:

السلم	ينطبق على بدرجة كبيرة	ينطبق على بدرجة كبيرة	ينطبق على بدرجة	ينطبق على بدرجة قليلة	لا ينطبق على أبدا
الدرجة	1 درجة	2 درجة	3 درجات	4 درجات	5 درجات

- أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالسمة التي يقيسها البعد. وتدل الدرجة الكلية للاختبار على درجة التوافق النفسي العام.

## - الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

من أجل الوصول إلى استخدام الوسائل الإحصائية واستنباط النتائج وفهمها لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- حساب الارتباط بيرسون. - ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 \neq n_2$

- النسبة المئوية - معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات<sup>(6)</sup>.

## 6- عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للذكور الممارسين وغير الممارسين.

- الجدول رقم (01) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

العينة	ذكور ممارسين. ن=80		ذكور غير ممارسين		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
	ع	س-	ع	س-				
التوافق	4.38	34.55	32.89	3.	2.59	1.645	دال	الممارس
الشخ	4.93	40.54	38.14		3.03		دال	الممارس
التوافق	4.13	36.01	33.47		3.90		دال	الممارس
التوافق	5.48	35.49	34.57		1.06		غير دال	----
توافق	6.20	37.94	34.70		3.52		دال	الممارس
التوافق النفسي العام	12.42	84.53	173.78	1.57	5.62		دال	الممارس

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (184.53) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (12.42)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (173.78) والانحراف المعياري (11.57). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (5.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات وغير الممارسات.  
-الجدول رقم (02) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

العينة	البعد	س-	ع	س-	ع	قيمة "ت"	قيمة "ت" الجدولية عند 0.05	نوع الفرق	لصالح
التوافق		36.58	4.95	32.89	4.31	5.05	1.645	دال	الممارسا
الأسري		41.66	5.20	39.55	4.33	2.77		دال	الممارسا
الاجتماعي		37.95	5.71	34.25	3.82	4.80		دال	الممارسا
المدرسي		37.53	5.49	36.95	4.53	0.72		غير دال	----
الصحي		38.19	5.44	34.53	5.69	4.15		دال	الممارسا
التوافق العام		191.90	14.89	178.16	11.74	6.45		دال	الممارسات

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (191.90) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (178.16) والانحراف المعياري (11.74). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.

- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين.  
-الجدول رقم (03) نتائج التوافق النفسي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط الرياضي.

العينة	إناث ممارسات.	ذكور ممارسين.	قيمة "ت"	قيمة "ت" الجدولية عند	نوع الفرق	لصالح
	ن=80	ن=80				

البعد	-س	ع	-س	ع	"ت"	0.05		
الشخص	36.58	4.95	34.55	4.38	2.74	1.645	الإناث	دال
الأسري	41.66	5.20	40.54	4.93	1.4		غير دال	----
الاحتفاء	37.95	5.71	36.01	4.13	2.45		الإناث	دال
المدرسي	37.53	5.49	35.49	5.48	2.34		الإناث	دال
الصحي	38.19	5.44	37.94	6.20	0.27		غير دال	----
التوافق العام	191.90	14.89	84.53	12.42	3.38		الإناث	دال

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (191.90) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (184.53) والانحراف المعياري (12.42). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين وهي لصالح الإناث.

**7- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:** من خلال الفرضية التي طرحها الباحثين كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في: - يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور و إناث.

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (01) والذي يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين ذكور. وكذا الجدول رقم (02) والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح الممارسين ذكور وإناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين. حيث كانت درجة توافقهم عالية مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات



السابقة لكل من دراسة " أشرف عيد ابراهيم " 1990- ودراسة " سامي غنيم مطاوع " 1991- ودراسة " عبد الرحيم دياب " 1992- والتي أكدت نتائج دراساتهم على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده لدى الممارسين، وتساعد هذه الأنشطة في تكوين علاقات اجتماعية حسنة مع الآخرين. وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد السعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع<sup>(7)</sup>.

**- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:** من خلال الفرضية الثانية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين ذكور". فقد أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (03) والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتي كانت لصالح الإناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان أثره أكبر لدى الإناث. حيث كانت درجات التوافق النفسي العام عالية لدى الإناث مقارنة بالذكور. يفسر الباحثين ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يكسب الفتاة الممارسة مجال أكبر من الحرية والشعور بذاتها. فعن طريق مشاركتها في هذا النشاط تتخطى الفتاة كل القيود الاجتماعية المفروضة عليها فتشعر بالحرية وتعبر عن انفعالاتها بطريقة مقبولة اجتماعيا وتفرغ مكبوتاتها وتخفف من توترها ومن الضغوط المفروضة عليها. كما أن هذا النشاط الرياضي يفسح لها المزيد من العلاقات الاجتماعية، لربط علاقات الصداقة مع المحيطين بها من الأصدقاء والزملاء ذكور وإناث، مما يزيد في شعورها بقيمة ذاتها وشعورها بأنها مقبولة ومحبوقة من الآخرين. وهذا كله يسعدها على الاتزان النفسي، ويقلل من التوتر الداخلي ويحسن من مستوى توافقه النفسي العام. وخلاصة لهذا يمكننا القول بأن النشاط الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين ذكور وإناث مقارنة بغير الممارسين. فممارسة هذا النشاط تساعد في تكوين الشخصية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل. كما أنها تتيح الكثير الاحتياجات النفسية للفرد كالشعور بالذات والاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر. وتكسب الممارس المرح والسعادة. والتفاعل مع الآخرين والتماسك والمشاركة والانتماء. كما تتيح فرصا لنمو العلاقات الطيبة كالصداقة والألفة والامتنان والمسايرة لنظم المجتمع ومعايير<sup>(8)</sup>، حيث

يؤكد " روزن بورقر " R.Bourguier " على وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق<sup>(9)</sup>.

#### - الخلاصة العامة:

جاءت هذه الدراسة والمتمثلة في " انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ". للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته اعتمد الباحثين المنهج الوصفي. وعلى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (16 - 19) سنة. ولمعرفة صدق وثبات الاستبيان قمنا بدراسة استطلاعية حيث تم التأكد من أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية.

حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية 316 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقمنا بتقديم لكل تلميذ استبيان خاص باختبار التوافق النفسي العام قصد الإجابة على أسئلته. وبعدها تم استرجاع الاستبيان، وقمنا بتفريغ إجابات التلاميذ وفق مفتاح تصحيح مناسب. وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً وفق أساليب معينة وتحليلها ومناقشتها، استنتجنا بأن:

- النشاط الرياضي يؤثر إيجابياً على درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (التوافق الشخصي، الأسري، والاجتماعي، والصحي) لدى التلاميذ ذكور وإناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين.
- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابياً على درجة التوافق النفسي العام لدى الإناث الممارسات بدرجة أكبر من الذكور الممارسين في أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي وكان أثره متكافئاً في البعد الأسري والصحي. وهذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث.

#### 9- التوصيات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من التعليم التحضيري والابتدائي.
- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الداخلية من حيث التخطيط والتنفيذ، وفتح المجال لجميع التلاميذ للمشاركة في هذه الأنشطة لتنمية وتطوير رغباتهم وميولهم، ولتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية لديهم.
- 3- إعادة النظر في الحجم الساعي لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يتسنى الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذا الدرس.

- 4- توعية أولياء التلاميذ بمدى أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية وتطوير الصحة البدنية والنفسية، وذلك لغرض زيادة الاهتمام بهذا النشاط، وتشجيع أبنائهم على الممارسة.
- 5- ضرورة تطبيق اختبارات التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بشكل مرحلي، ومحاولة التنسيق المستمر بين مدرسي التربية البدنية والرياضية ومستشاري التوجيه المدرسي.

## الهوامش

- (1)- محمد غانم، مقدمة في علم الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2009.
- (2)- صلاح الدين أحمد الجماعي، الإغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، القاهرة، مكتبة المدبولي(2007)..
- (3)- مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعليم العام، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985. ص16.
- (4)- محمد عوض البسيوني وفيفل ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992. ص6.
- (5)- حمد غانم، مقدمة في علم الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2009.
- (6)- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 2006. ص216.
- (7)- مصطفى باهي و آخرين، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، دار المعارف للنشر والتوزيع، مصر، 2008. ص75.
- (8)- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004. ص166.
- 9)- Van Schagen kh: Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité- P.U.F Paris 1993. p379.