

دور النشاط البدني التربوي في تعزيز بعدي التوافق مع الذات والتوافق مع الآخرين لدى تلاميذ الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية-ثانويات الجلفة ميدانا-

The role of physical activity in enhancing the two dimensions of compatibility with oneself and compatibility with others from the teachers' point of view-Djelfa Square-

مروان شتوح

جامعة زيان عاشور بالجللفة chemer17@gmail.com

تاريخ الاستقبال: 2025/04/07؛ تاريخ القبول: 2025/12/25؛ تاريخ النشر: 2026/03/05

ملخص: يشكل التوافق النفسي لدى المراهق مناه هذه الدراسة، حيث تهدف المنظومة التربوية في مخرجاتها إلى تكوين مواطن صالح قادر على مساعدة الآخرين، ولا يتأتى ذلك إلا بفهم التلميذ نفسيا لاسيما في أخرج مرحلة عمرية وهي فترة المراهقة، ومنه تهدف في هذه الورقة إلى تسليط الضوء على أحد أهم السمات النفسية لدى المراهق وهي التوافق النفسي بشقيه الذاتي والاجتماعي، وقد عمدت إلى صك استبيان خاص موجه إلى أساتذة الاختصاص، حتى أحصل على تصور واضح في فهم التوافق النفسي لدى المراهق ودور الأنشطة البدنية والرياضية في تعزيز هذين البعدين وهذا من وجهة نظر أهل الاختصاص، حيث تبين أن للنشاط البدني والرياضي دورا بالغا في تثبيت الحالة النفسية لدى المراهق، وإعطائه فضاء حرا للتنفيس مع تقبل واضح للمسؤولية والشعور بالرضا ذاتيا والتكيف مع واقعه وأدائه بالرغم من تعرضه للهزيمة في بعض الأحيان، واستعادة ثقته بنفسه وبأقرانه، والمحاولة مرارا دون إحباط وبكل روح رياضية، في انسجام واضح مع مختلف الوضعيات والصعوبات المستجدة بين الحين والآخر

الكلمات المفتاح: توافق ؛ مراهق ؛ نشاط ؛ بدني ؛ تلميذ

Abstract: Physical and sports activities are considered because of their specificity in exploring and revealing the aspects that may seem hidden in the personality of the teenager. Through various sports, whether individual or group competition, it is possible to facilitate the understanding of the psychological state of the teenager and influence it by means of educational tools and methods that his teacher has, by enhancing his positive behavior. and fixing it, and neutralizing his negative behaviors and working to keep him away from them as much as possible, In this paper, we try to stand on one of these factors, which is no less important than the previous ones, which is the practice of physical and sports activities within the educational institution and the effect of this practice on the student's self-compatibility and his compatibility with others.

Keywords: Sport ; Copmpatibility ; Teenager ;Activity ; Pupil.

I- تمهيد :

يشعر الفرد دوما في سيرورة حياته اليومية إلى الحاجة إلى الآخرين كونه كائنا اجتماعيا يميل إلى التفاعل والتواصل مع الآخرين، لاسيما في سني عمره الأولى، إذ كثيرا ما نلاحظ السعادة والرضا عند أطفالنا عند انضمام أترابهم إليهم، وتفاعلهم السريع معهم واندماجهم بصورة عفوية ملفقة دون أي خلفيات معيقة أو تحفظات.

وحين ينمو الفرد شيئا فشيئا تتسع رؤيته ومداركه لمحيطه، وقبل هذا يكتشف نفسه ويبدأ في تحديد ملامح شخصيته التي ستصاحبه طوال عمره، وتزداد لديه الحاجة لتوافق فكري و نفسي مستمد من محصلة ما نحتة من سمات شخصية ونفسية على نحو يمكنه من التصالح مع ذاته ومع الآخرين والرضا عن إمكاناته ومشاركتها مع محيطه، وهذا بغية التكيف في شكل سلوكيات سليمة وسوية ملاحظة مع محيط مضطرب وضغوط في كل شيء، وأفراد مجتمع متباينين فيما بينهم، فهو بين أمرين متضادين، إما أن ينجح في رسم حالة نفسية اجتماعية توافقية، تساعد في بناء شخصية قوية ذاتيا، و قادرة على التفاعل مع محيطها، وإما أن يفقد توازنه، فيصبح معتلا نفسيا ويعتقد علماء النفس السلوكي أن المحفزات البيئية الخارجية في التوافق النفسي تؤثر على سلوكنا وأنه يمكن تدريبنا على التصرف بطريقة معينة، ويعتقدون أننا نتعلم من خلال نظام التعزيز والعقاب، ومن هنا يبرز الإلحاح في فهم مضمون توافق الفرد مع مجتمعه ومع ذاته تربويا عند ناشئتنا من فئة المراهقين، لاسيما في الوسط المدرسي، حيث تظهر جلليا تشكلات سمات المراهق وسلوكاته مع أقرانه، وهذا عبر ما ينجزه من عمل، سواء كان تحصيليا دراسيا أو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وكما قال أفلاطون قديما "الأعمال الجيدة تمنحنا القوة وتمنح الآخرين القوة على العمل ايضا" فلاشك أن ممارسة النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية هو عمل جيد، في إطار العملية التعليمية التي تمنح لأستاذ التربية البدنية والرياضية والتلميذ المراهق على حد سواء القدرة على إنجاز حصّة تربوية تظهر فيها معظم تمثيلات التلميذ السلوكية والانفعالية، وتبدو فيها شفافية شخصيته أمام الآخرين عبر سلسلة من التصرفات وردود الأفعال المختلفة التي تليها الظروف والمواقف المصاحبة أثناء الدرس.

ويعتبر النشاط البدني التربوي -لما له من خصوصية على سبر وكشف الجوانب التي قد تبدو خفية في شخصية المراهق- كاشفا حقيقيا يمكن من خلال مختلف الألعاب الرياضية سواء التنافسية الفردية أو الجماعية التي يحتويها من تيسير فهم حالة المراهق النفسية والتأثير فيها بواسطة أدوات وأساليب تربوية يحظى بها أستاذه، وذلك بتعزيز تصرفاته الإيجابية وتثبيتها، وتحييد سلوكياته السلبية والعمل على إبعاده عنها قدر المستطاع

ومن هذه السمات- التي تلعب ممارسة النشاط البدني التربوي في تنميتها وتقويمها- التي تبدو في شكل سلوكيات مشاهدة نجد التوافق النفسي سواء مع ذاته أو مع الآخرين، الذي يعد متغيرا تؤثر فيه عدة عوامل كالتنشئة الأسرية ودور الوالدين، وجماعة الرفاق وغيرها من المؤثرات الأخرى.

ونحاول في هذه الورقة البحثية أن نقف على أحد هذه العوامل الذي لا يقل أهمية عن سابقه وهو دور النشاط البدني التربوي داخل المؤسسة التربوية-و في محراب أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يعد رئيسيا و أصيلا ضمن أطراف العملية التعليمية- في نفسية المراهق ، وما مدى تأثير هذا النشاط البدني على توافق التلميذ المراهق الذاتي وتوافقه مع الآخرين؟.

2. الإشكالية :

من خلال ما تقدم من تصور حول الموضوع نستطيع صياغة الإشكالية كمايلي: هل يلعب النشاط البدني والرياضي دورا في تعزيز

بعدي التوافق مع الذات والتوافق مع الآخرين لدى عينة الدراسة؟

ويمكن صياغة سؤاليين من هذا التساؤل العام مفادهما كالتالي:

- هل للنشاط البدني التربوي دور في تعزيز بعد التوافق مع الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية محل الدراسة؟

- هل يؤثر النشاط البدني التربوي في تعزيز التوافق مع الآخرين لدى عينة الدراسة؟

3. الفرضيات:

ويمكن صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

يساهم النشاط البدني التربوي في تعزيز بعدي التوافق مع الذات ومع الآخرين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وفق منظور أساتذة التربية البدنية والرياضية.

وتتشقق الفرضية العامة إلى جزأين هما كمايلي:

-لنشاط البدني التربوي دور في تعزيز التوافق الذاتي لدى تلميذ الثانوي

-لنشاط البدني التربوي دور في تعزيز التوافق مع الآخرين لدى فئة الدراسة

4. أهمية الدراسة :

مجتمع يتمتع أفراداه بصحة نفسية جيدة فهو مجتمع منتج ، وتسير وتيرة تطوره إلى الأفضل باستمرار، فرعاية الصحة النفسية لدى الدول المتقدمة تبدأ من سني الطفل الأولى، حيث يتم الاهتمام بالطفل من كل جوانبه وخاصة النفسية منها، وهذا مراعاة واستباقا لمرحلة المراهقة كنوع من التطعيم المسبق، ولاشك أن ناشئتنا أحوج ما يكون إلى حياة يملؤها الرضا والقبول وسط هذا الطوفان الجارف من المنغصات، سواء اجتماعيا أو ثقافيا أو تربويا ، الأمر الذي يعجل بالخطر وينذر بكوارث لا حد لها على صعيد الصحة النفسية لأبنائنا فضلا عن المجتمع برمته، لذا يأتي هذا الموضوع ليلقي شيئا من الأحجار في مياه المعنيين بهذا الأمر، لاسيما وأن المراهق في حاجة ماسة إلى ضبط انفعالاته، والتكيف مع نفسه وبيئته، فالتوافق النفسي يعد أحد أهم السمات التي تساهم في التقليل من الأضرار النفسية التي قد تصيب مراهق المرحلة الثانوية، كونه الأكثر قابلية للتأثر بما يدور حوله، لذا يأتي دور النشاط البدني التربوي كأحد المدخلات التي يمكن من خلالها ضبط وتعديل بعض سلوكات المراهق في هذه المرحلة الحساسة، والمرور بالمراهق إلى مرحلة الاستقرار النفسي والالتزان، حتى يكون قادرا على تحمل أعباء الحياة وفق صحة نفسية سليمة.

5. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة بشكل عام إلى التحقق من أن للنشاط البدني التربوي دورا في تعزيز التوافق النفسي لدى فئة المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك من خلال آراء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال :

-التحقق من تأثير النشاط البدني التربوي على سلوكات تلميذ المرحلة الثانوية عبر جعله متوافقا ذاتيا مع نفسه

-التحقق من تأثير النشاط البدني التربوي على تقبل المراهق كل صعوباته ضمن إطار محيطه وجماعته

6. أسباب اختيار الموضوع :

- الميل والشغف بالمواضيع ذات الصلة بالمجال النفسي خاصة عند المراهقين

-توفر مادة علمية غزيرة تتناول الموضوع في إطار علاقته بمتغيرات عديدة ومختلفة

- معرفة آراء أساتذة التربية البدنية والرياضية حول التوافق النفسي، والوقوف على مدى إدراكهم لمفهوم التوافق وإثراء النقاش معهم

-تشعب تأثيرات النشاط البدني التربوي في مجالات عديدة، أدى بي إلى محاولة تسليط الضوء على مرحلة عمرية هامة وهي مرحلة المراهقة

-تشجيع بعض الزملاء لي على الخوض في مثل هذه المواضيع ذات الطابع النفسي التربوي.

7. المفاهيم والمصطلحات:

1.7. التوافق إصطلاحا:

يعرف التوافق تعريفات عديدة من بينها"هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة" (القذافي، 1998)، كما نجد هذا المفهوم من ناحية سلوكية بحتة يعني" هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية أو اجتماعية ..أو صراعات نفسية" (راجح، 1985) ، أما مصطفى فهمي فيعرفه بأنه " عملية دينامية

مستمرة التي تهدف إلى تغيير سلوك الشخص لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته" (فهيم، 1967) ، اذن يمكننا أن نصل إلى تعريف موجز بالقول أن التوافق هو تقبل الفرد لواقعه ومحاولة الانسجام مع مختلف الصعوبات المحيطة.

2.7. التوافق إجرائياً:

وأعني به في هذه الدراسة هو تلك المساحة الممكنة المتاحة لدى التلميذ التي تجعله قادراً على التوافق مع أفراد مجموعته ، من خلال إحداث التعديل المناسب مع مختلف المواقف والوضعيات التربوية.

3.7. التوافق الذاتي:

يلعب التوافق النفسي دوراً بالغاً على صعيد الصحة النفسية للأفراد، فمجتمع لا يهتم بالتوافق النفسي يحيل إلى فجوة كبيرة في جدار مبني هذا المجتمع "إن عدم الاهتمام بالتوافق النفسي .. يترتب عليه اضطراب العمل ، وقلة الإنتاج، وضعف الإقبال على الحياة، وعدم التحمس لها.. وتلك عوامل هدم في كيان أي مجتمع" (سمين، 1997)، ومن هذه الأهمية يمكن أن نعرف التوافق النفسي على أنه ذلك الشعور بالرضا والقبول الذي يتأتى من خلال تحكم الفرد في صراعاته ونوازع الداخلية "عملية يلجأ إليها الفرد من أجل الدخول في علاقة توازن وانسجام مع البيئة مع ضرورة توفر الشروط لهذه العلاقة" (سعود، 1989)، فالفرد يحاول أن يكون دوماً في حالة من التوازن بين ذاته والخارج باذلاً كل ما في وسعه حتى يحافظ على هذا الاستقرار.

7.4. التوافق الاجتماعي (مع الآخرين):

يقصد بالتوافق الاجتماعي ذلك التعايش السلمي الذي يشعر به الفرد في علاقاته مع مجتمعه، والذي يحيله إلى نوع من الاتزان في شخصيته "إن الإنسان يحاول من خلال حياته إيجاد فرص لنفسه ليعيش بشكل متزن يضمن من خلاله ممارسة حياته بلا مشاكل" (ضيف و مسوني، 2021) ، وفي غياب التوافق نجد الفرد لاسيما المراهق في حالة من التوتر والإحباط، الناجم عن فقدان الاتزان بين الداخل والخارج، بين الأنا والآخر كما يعبر النفسيون ، إذن نخلص في الأخير إلى أن التوافق الاجتماعي لدى المراهق هو حالة من الوعي المكتسب من البيئة المحيطة سواء الأستاذ في المدرسة ، أو الوالدين في البيت، أو جماعة الرفاق في الخارج، أو غير ذلك.

7.5. النشاط البدني التربوي:

إن النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسات التربوية يكتسب قيمة تربوية بالغة ، كونه يساهم من جهته في تطوير السمات النفسية والصفات البدنية اللازمة، وإكساب المراهق المعارف والمعلومات ذات العلاقة بالمجال الرياضي التربوي ، فهو جزء لا يتجزأ من التربية " هو ذلك الجزء من التربية العامة الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية" (الطبيب، 1999).

7.6. النشاط البدني التربوي إجرائياً:

المقصود بالنشاط البدني التربوي ذلك العمل الحركي المنظم والهادف الذي يقوم به التلميذ من أجل تلبية حاجياته النفسية والبدنية والمعرفية من خلال أستاذ المادة.

7.7. المراهقة:

هي مرحلة حساسة في رحلة نمو الفرد، لها خصوصيتها مقارنة بالمراحل الأخرى، نظراً لكون المراهق خلالها يتسم بحالة من عدم النضج " هي مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي" (الشربيني، 2006)، فالمراهق في هذه الفترة يكون شديد الحساسية، مستثار نحو أي مشكلة، يشعر بعدم الطمأنينة " ويمكن تحديد .. المشكلات التي قد تواجه المراهق في المرحلة الثانوية... فقدان الطمأنينة وعدم الشعور بالأمن النفسي" (بوحميده و بونورية، 2023) إذن فالمراهقة هي المرحلة التي يشهد فيها المراهق حالة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية والبنوية بعد انتهاء مرحلة طفولته المتأخرة.

8. الدراسات السابقة والمساهمة:

1.8. دراسة عيسى موهوي (2022): ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، دراسة ميدانية على بعض متوسطات برج بوعرييج، الجزائر

ورمى الباحث إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية على الحالة النفسية لدى تلميذ المتوسط، واعتمدت الدراسة على مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتور إجلال محمد سري، تم تطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط البالغ عددهم 60 تلميذاً، متتبعا في ذلك المنهج الوصفي، ليصل في آخر المطاف إلى خلاصة مفادها " وهذا ما توصلنا إليه من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس التوافق النفسي للدكتور إجلال محمد سري، بكون هذه الأنشطة الرياضية لها تأثير كبير في درجة التوافق النفسي ومكانة أساسية في حياة تلاميذ الطور المتوسط مساعدة إياهم في تطوير قدراتهم وتنمية مختلف جوانب حياتهم خاصة منها النفسي " (عيسى، 2022)

2.8. دراسة مهدي محمدي وعواجية حسام (2023): مساهمة الألعاب الصغيرة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (15-16 سنة) ، وقد كان الهدف من الدراسة الوقوف على مدى فاعلية الألعاب على تنمية الجانب النفسي من خلال توافق التلميذ، وشعوره بالأطمئنان، حيث اعتمد في ذلك على عينة بلغت 30 تلميذاً من الجنسين، منتهجا الوصف منهجا، والاستبيان أداة، والذي احتوى 30 سؤالاً موجهاً لمفردات العينة من التلاميذ، ليختتم في نهاية دراسته بجملة من النتائج، كان أهمها أن "للألعاب الصغيرة دورا فعالا ورئيسيا في تحقيق تقدير الذات لتلاميذ سنة الرابعة متوسط، فهي تدخل في تشكيل جوانب شخصية التلميذ وتحقيق الرضا عن نفسه بحيث يكون عنصر فعالا في المحيط الذي يعيش فيه ،وتساهم الألعاب الصغيرة في اندماج الفرد مع الجماعة أثناء ممارسته لخصص التربية البدنية والرياضية، فهي تجعله يكشف طبيعة المجتمع الذي يحيط به وبالتالي تجعله متكيف مع الناس الذين من حوله..و تجعل الألعاب الصغيرة التلميذ يلعب بارتياح مع زملائه بشكل ممتع وإدخال عنصر الترويح والسعادة بينهم " (محمدي و عواجية، 2023)

3.8. دراسة بودلال يوسف وهنوس بوعلام (2015): دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة العربي بن مهيدي بألم البواقي .،ورمى الباحثان في ثنايا الدراسة إلى تجلية وظيفة الرياضة المدرسية وقدرتها على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ووصف العلاقة بين ممارسة الرياضة المدرسية والتوافق النفسي الاجتماعي، من خلال التفاعل الاجتماعي وبناء شخصية متزنة ومتوافقة مع المشاكل الاجتماعية لدى التلاميذ، معتمدا المنهج الوصفي ،والاستبيان أداة للدراسة التي تم إجراؤها على عينة بلغت 100 تلميذ مختارون بطريقة عشوائية، وتحصل على خلاصة تتضمن " أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في بناء فرد ذي شخصية متوازنة متكاملة وذلك بتنمية توافقه النفسي مع ذاته ومحيطه واكتساب توافق نفسي اجتماعي يمكنه من مجابهة الحياة". (يوسف و هنوس، 2015)

4.8. دراسة بومعروف نسيم (2014) : تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق في الثانوي بسكرة، وقد انصبت دراستها على مجموعة من تلاميذ ثانوية الشيخ محمد خير الدين مم يمارسون على الدوام النشاط البدني التربوي، منتخبة 30 تلميذا وتلميذة بشكل قصدي، معتمدة المنهج الوصفي ومقياس التوافق النفسي لزنب شقير كأداة للدراسة، ومن نتائجها الواضحة أن ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا وصحيا ودراسيا ، وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي ملجأ وملذا للتنفيس عن الضغوطات التي يتعرض لها المراهق ، كما توصلت الباحثة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم اجتماعيا التلاميذ على التخلص من الخجل والانطواء.

9. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق يمكن الخلوصل إلى أن دراستنا قد تميزت عن باقي الدراسات السابقة والمشابهة فيما يلي:

من حيث الفئة المستهدفة من وراء هذه الدراسة إذ تناولت عينة البحث مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، فغالب الدراسات التي تناولت النشاط البدني في علاقته بالتوافق النفسي، كان اهتمامها ينصب على التلميذ بشكل مباشر، ولكن ارتأيت في هذه الورقة البحثية

أن ألقت الانتباه إلى دور أستاذ التربية البدنية والرياضية كذلك في صحة التلميذ النفسية والذي يعد التوافق النفسي أحد ركائزها ومتطلباتها، لذا كان لزاما إن أشير أيضا إلى أهمية الأستاذ ضمن العملية التعليمية وفي تأثيرها البالغ على مراحل المرحلة الثانوية وقد اختلفت الدراسة عن باقي الدراسات الأخرى في تفريقها بين أهم بعدين في التوافق، وهما التوافق الذاتي أو الشخصي، والتوافق مع الآخرين أو الاجتماعي، وهذا على عكس ماجاء في كثير من الدراسات التي تناولت التوافق النفسي إما كفهوم شامل في علاقته مع متغيرات المجال الرياضي الأخرى، وإما تناولت أحد طرفي التوافق النفسي ، دون ذكر الآخر وقد تشابهت دراساتي مع بعض الدراسات من حيث المفاهيم و الإجراءات الميدانية، إضافة إلى تعزيزها وتصديقها لبعض النتائج.

II - الطريقة والأدوات :

1. الدراسة الاستطلاعية:

وهي من أهم الخطوات العلمية التي يعتمد عليها الباحث من أجل التثبت والتأكد من صحة وسلامة أدواته ، والاطلاع على بيئة العمل ومدى مناسبة الإجراءات الميدانية وصلاحياتها، فهي بمثابة المحك الأول الذي يمكن الباحث من سبر أغوار أدواته ولو جزئيا. وقد قمت ميدانيا بالاتصال ببعض مفردات العينة، وذلك ابتداء من 2022/01/01، من أساتذة التربية البدنية والرياضية، وفتح نقاش بيداغوجي وعلمي حول موضوع الدراسة، إذ اخترت عشوائيا 10 أساتذة من كل من ثانويات النعيم النعيمي ، مسعودي عطية و أول نوفمبر و ثانوية طاهيري والنجاح بمدينة الجلفة، حيث استطعت جمع معطيات هامة حول طبيعة العينة، وملاحظات تصب في صميم بنية الأداة، من تغيير لبعض الأسئلة الغامضة، وتوضيح البعض الآخر من حيث الصياغة، كالسؤال الرابع والسادس اللذين تم تعديلهما، بالإضافة طريقة اختيار العينة التي يمكن أن تتناسب مع طبيعة الموضوع وتساعد في تحليلته ، وتم استلام أوراق الاستبيان بعد ملئها يوم 2022/01/10

2. مجالات الدراسة:

1.2. المجال المكاني: تم إجراء الدراسة على عينة من ثانويات الجلفة

2.2. المجال الزمني: ودامت الدراسة قرابة الخمسة أشهر، ابتداء من جانفي 2022 إلى غاية جوان من نفس الموسم الدراسي

3.2. المجال البشري: شكل أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات الجلفة عينة الدراسة

3. منهج الدراسة:

لكل دراسة منهجها وأسلوبها الخاص من حيث المعالجة والتحليل، والمنهج من حيث أدبيات العلمي يعرف بأنه " مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (زرواتي، 2012)، وقد لجأت إلى اختيار المنهج الوصفي كونه يفي بالغرض المطلوب، حيث غايتي في هذه الدراسة وصف اتجاهات مفردات العينة وقياسها، ويعرف المنهج الوصفي بأنه "هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة" (بوداود، 2010)

4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4. مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية المشتغلين بثانويات الجلفة، حيث يتفاوت عددهم بين ثانوية وأخرى فبعض الثانويات تحظى بأربعة أساتذة في حين يشتغل أستاذ التربية البدنية في بعض الثانويات بمفرده، فالأمر يرجع إلى الخرائط التربوية المتعلقة بعدد التلاميذ في كل مؤسسة، ولم يتم الأخذ بعين الاعتبار أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين هم في عقد مؤقت مع الوزارة المعنية، وقد بلغ عدد مجتمع البحث 110 استاذ تربية بدنية ورياضية

2.4. العينة :

بعد اكتمال التصور حول مجتمع البحث وطبيعته، من خلال الدراسة الاستطلاعية، وكيفية الاختيار منه ،لجأت إلى أسلوب

الاختيار العشوائي، حيث تحصلت على 50 أستاذًا ماضكل نسبة 55% من مجتموع البحث، كما هو موضح في الجدول 01

الجدول 01 يمثل خصائص العينة

40	ذكور
10	إناث
12	متربص
38	مرسم
50	المجموع

5. أدوات جمع البيانات:

1.5. الاستبيان:

ارتأيت استخدام استبيان نظرا لعمليتها وسهولة توزيعها واستلامها، حيث تمت الموافقة عليها شكلا ومضمونا من طرف ثلة من الأساتذة المحكمين، بعد إدخال تعديلات عليها، وأخذ الملاحظات المقدمة، قمت بعدها بإعداد 20 سؤالاً في شكل نهائي مقسمة على محوري التوافق الذاتي والتوافق مع الآخرين، بواقع عشرة أسئلة لكل منهما، واعتمدت الأسئلة ذات الطبيعة المغلقة ونصف المفتوحة، بحسب الهدف من كل سؤال ، حيث أملت علي طبيعة الموضوع أن ألبأ إلى هذا النوع من الأسلوب، بالإضافة إلى كون هذا النوع من الأسئلة أضبط من حيث التقدير الكمي.

2.5. المقابلة:

من أجل جمع وضبط إجراءات العينة، أجريت مقابلات غير مقننة مع كل من مفتش التربية البدنية والرياضية للمقاطعة الأولى، وكذا عدد من مديري الثانويات، إضافة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وذلك من أجل فهم واطلاع أكثر على تفاصيل الجانب الميداني.

3.5. الخصائص السيكومترية للاستبيان:

1.3.5. الصدق: من أجل تمتع أداة جمع البيانات بسمة الصدق ،قمت باعتماد أسلوب الاتساق الداخلي، وهذا عبر حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعبارات وكل عبارة، حيث تم الحصول على معامل الارتباط بيرسون في هذه الحالة وقيمته 0.698، ووفق برنامج spss، وهذا يؤشر على أن الاستبيان يتمتع بدرجة كافية من الصدق

2.3.5. الثبات:

في هذه الدراسة لجأت إلى أسلوب ألفا كرونباخ لمعرفة مدى ثبات استجابة المبحوثين على عبارات الاختبار، وهذا من خلال برنامج الحزم الإحصائية spss حيث كانت قيمته 0.801، وهذا يشير إلى أن عبارات الاختبار ثابتة من حيث استجابة المبحوثين.

6. الأدوات الإحصائية:

وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

– المتوسط الحسابي – معامل كا2

– النسبة المئوية – معامل الارتباط بيرسون

III – عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

و تنص الفرضية الأولى على أن للنشاط البدني التربوي دورا في تعزيز التوافق الذاتي لدى تلميذ المرحلة الثانوية وللتأكد من صحة الفرضية تم صياغة 10 أسئلة على كل محور، نعرض ثلاثة منها للتحليل والمناقشة في هذا المحور كمايلي:

السؤال الثالث:

–هل يبدو علي التلميذ الأسف عند مخالفته لملاحظتك ونصائحك أثناء ممارسة نشاط بدني فردي أو جماعي معين؟

جدول 02 يبين مدى تقبل التلميذ لتوجيهات أستاذه

الأجوبة	ذكور	إناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	9	1	20%	0.768	0.05
نعم	31	9	80%		
المجموع	40	10	100%		

تحليل الجدول 02:

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يرون بأن التلميذ يشعر بالأسف عند مخالفته أوامرهم بلغت 40، منهم 9 إناث، ونسبة 80%، أما قيمة 10 فتتمثل الرأي المخالف، وبأن أساتذة التربية البدنية والرياضية يرون عدم تأسف تلاميذهم عند عدم الامتثال لواجباتهم وملاحظاتهم، منهم أساتذة واحدة، ونسبة 20% ولمعرفة هل للجنس أثر في هذه النتيجة، لجأنا إلى كا2 للاستقلالية، حيث بلغ 0.768، عند درجة حرية 01، ومستوى دلالة 0.05 فوجدنا قيمة كا2 المحسوبة أقل من الجدولة، ومنه تبين أن الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة المبحوثين ترجع لمتغير الجنس صحيح وأنه لا توجد فروق في الإجابة مردها للجنس، وبالتالي القرار الإحصائي يدعونا لقبول الفرض الصفري، ورفض الفرض البديل

السؤال الرابع:

- هل يتعامل التلاميذ فيما بينهم عند الخسارة وفق مبدأ الروح الرياضية؟

جدول 03 يبين مدى التقبل بين التلاميذ أثناء تلقي الهزيمة

الأجوبة	ذكور	إناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	3	2	10%	1.39	0.05
نعم	40	5	90%		
المجموع	43	7	100%		

تحليل الجدول الثالث:

يتبين من خلال الجدول 03 الذي يعبر عن مدى تقبل التلميذ المراهق للخسارة، حيث تبين النتائج أن 45 أستاذا يؤكدون على أنهم خمس أساتذات يرين ذلك، أما 5 تكرارات فهي باقي %مدى تسامح تلاميذهم فيما بينهم حينما يتلقون الخسارة ونسبة 90 منهم أستاذتان تريان ذلك، وعند حساب كا2 لمعرفة ما إن كانت هناك فروق في الاجابات مردها الجنس تبين أن %الأساتذة بنسبة 10 الفرضية صحيحة وتم قبولها، إذ بلغت قيمة كا2 = 1.39، عند مستوى دلالة 0.05

السؤال السابع:

هل يشعر التلميذ بالغضب عند معاقبته بإخراجه من المجموعة في ممارسته لنشاط بدني جماعي؟

جدول 06 يبين مدى تحمل مسؤوليته الذاتية تجاه أخطائه

الأجوبة	ذكور	إناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	30	05	70%	1.82	0.05
نعم	10	05	30%		
المجموع	40	10	100%		

تحليل الجدول 06:

يتبين من خلال الجدول 06 الذي يعبر عن غضب التلميذ المراهق بفصله عن المجموعة ، حيث تبين النتائج أن 35 أستاذًا يؤكدون على تحلي التلميذ بالرضا وتقبل اخراجه من الجماعة ونسبة 70% ، منهم خمس أستاذات يرين ذلك، أما 15 تكرارات فهي باقي الأساتذة بنسبة 30% منهم 05 أستاذات يرون ذلك، وعند حساب 2 لمعرفة ما إن كانت هناك فروق في الإجابات مردها الجنس تبين أن الفرضية الصفرية صحيحة وتم قبولها، إذ بلغت قيمة $2 = 1.82$ ، عند مستوى دلالة 0.05

- إذن يتبين من خلال الجدول 02 أن ظهور الأسف على التلميذ أثناء ممارسة النشاط البدني من جراء مخالفته لأوامر أستاذه يدل على أنه يملك المقدرة والقوة الكافية لاعتراجه الذاتي بخطئه، ونقد سلوكه داخليا، وأن أسفه هذا هو ردة فعل نفسية، يحاول من خلالها تعديل سلوكه أثناء ممارسة النشاط البدني التربوي في المحاولات اللاحقة، ومن النفسيين من يرى أن الاعتراف بالخطأ نوع من رد الفعل المثالي الذي يجعلهم يتوافقون مع أنفسهم أولا، وأن من لا يعترف بخطئه ضعيف وهش نفسيا، ويتصور اعترافه اختيارا نفسيا "إن الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه بشكل صريح أو غير صريح هو استجابات نموذجية عند ارتكاب الخطأ... بعض الناس لديهم ما يسمى بالأنا الهشة ، ويعتقدون أن استيعاب الحقيقة سيكون محطما نفسيا بالنسبة إليهم، لذا فآليات دفاعهم تجنبهم الشعور بذلك" (ونش، 2018)، فالتلميذ تسمح له ممارسة النشاط البدني ومتابعة أستاذ المادة الدائمة إلى حالة من التوافق مع ذاته خاصة في مرحلة التعبير عن ذاته ورد فعله تجاه موقف ما.

أما من خلال الجدول 02 نلاحظ أن التلميذ من خلال متابعة أستاذه له وأثناء ممارسته للنشاط البدني بأنه يتقبل الهزيمة، ويحيل إلى نفسه ومساهمته في هذه الخسارة متحملا جزءا من المسؤولية، وهذا سلوك يغيث في كثير من المناسبات الكروية التي تجرى حتى بين الكبار، إذ ينعكس ذلك على سلوكيات وسمات نفسية سيئة كخشونة اللعب، والنزفة وغيرها من السلوكيات المشينة، على النقيض مما توصلنا إليه في استجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية، فتقبل الهزيمة لدى المراهق في نشاط بدني تنافسي يعكس مدى اتساع مساحة نفسيته، والاستعداد لتلقي ضغوط خارجية مختلفة ومحاولة التكيف معها، ومساريتها رويدا رويدا حتى يتمكن مغالبتها والتغلب عليها في أقرب فرصة، وهذا يشير إلى تنامي التوافق لدى المراهق فيانسجامه مع ذاته، وفي إطار ممارسته للنشاط البدني، الذي ينمي لديه هذه السمة ، كون الفرص تتوالى وتعدد تباعا أثناء ممارسة النشاطات الكروية الجماعية، خلافا للفرص المحدودة التي قد تتاح له في الحياة اليومية.

وفيما يتعلق بالجدول 06، فيشير إلى أن التلميذ حينما يعاقبه أستاذه يتصرف على نحو إيجابي، ويمثل لذلك العقاب برضى وتسليم، وهذا يشير إلى مفهوم التوافق الذاتي المبني على الاعتراف بالخطأ ، والاستعداد لتحمل تبعات ذلك، فالأنا إذا تضخمت يصبح من الشاق عليها أن تبخع وتعترف بخطئها "الصراع بين الأنا والخارج ناجم عن خلل في التوافق الذاتي، فكلما تعالت هذه الأنا كلما شق عليها أن ترضى وتقبل الانتقادات الموجهة إليها" (محمود، 1999)، وهذا سلوك سيء تربويا، فالنشاط البدني التربوي يؤدي بالمراهق إلى نوع من التقبل للأخطاء والاستعداد على تحمل نتائجها ومنها العقاب، لاسيما وإن كانت هناك مساواة في العقاب بين التلاميذ أثناء ممارستهم للنشاط البدني، وفق قاعدة كل من يخطئ يعاقب، ما يجعل التلميذ أكثر تقيدا واحتراما لكل القرارات، التي يتخذها الحكم، أو توجيهات الأستاذ.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وتنص الفرضية على أن للنشاط البدني التربوي دورا في تعزيز التوافق مع الآخرين لدى تلميذ الثانوي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية نعرض ثلاثة أسئلة فقط للتحليل والنقاش فيما يلي:

السؤال الثاني عشر:

-هل يتشارك التلاميذ فيما بينهم في حلول المواقف التعليمية للأنشطة البدنية؟

جدول 11 يبين مدى مشاركة التلاميذ بعضهم وبعض في حل الصعوبات والمواقف التعليمية

الأجوبة	ذكور	اناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	30	05	%70	1.37	0.05
نعم	10	05	%30		
المجموع	40	10	%100		

تحليل الجدول 11:

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يرون بأن التلميذ يشارك زملاءه في مختلف المواقف التعليمية قد بلغ 35 بينهم 5 إناث، ونسبة 70%، أما 15 تكرارا فهم عدد الأساتذة الذين يرون أن التلميذ لا يشارك، بينهم 05 إناث ونسبة 30% ولمعرفة هل للجنس أثر في هذه النتيجة، لجأنا إلى كا2 للاستقلالية، حيث بلغ 1.37، عند درجة حرية 01، ومستوى دلالة 0.05 فوجدنا قيمة كا2 المحسوبة أقل من الجدولة، ومنه تبين أن الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة الباحثين ترجع لمتغير الجنس صحيح وأنه لا توجد فروق في الإجابة مردها للجنس، وبالتالي القرار الإحصائي يدعونا لقبول الفرض الصفري، ورفض الفرض البديل.

السؤال الخامس عشر:

- هل ينتهج التلاميذ اللعب الفردي بشكل مبالغ فيه أثناء تأدية نشاط بدني جماعي ما؟

جدول 14 يوضح مدى تفضيل اللعب الفردي على الجماعي

الأجوبة	ذكور	اناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	40	05	%90	0.211	0.05
نعم	03	02	%20		
المجموع	43	7	%100		

تحليل الجدول 14:

يبدو خلال الجدول أعلاه يتبين أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يرون بأن التلميذ لا ينتهج اللعب الفردي أسلوبا أثناء تأديته للنشاط البدني الجماعي، وذلك بواقع 45 تكرارا بينهم 05 أساتذات، ونسبة بلغت 90%، ولمعرفة هل للجنس أثر في هذه النتيجة، لجأنا إلى كا2 للاستقلالية، حيث بلغ 1.37، عند درجة حرية 01، ومستوى دلالة 0.05 فوجدنا قيمة كا2 المحسوبة أقل من الجدولة، ومنه تبين أن الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة الباحثين ترجع لمتغير الجنس صحيح وأنه لا توجد فروق في الإجابة مردها للجنس، وبالتالي القرار الإحصائي يدعونا لقبول الفرض الصفري، ورفض الفرض البديل.

السؤال التاسع عشر:

- هل تطغى الأنانية في ضم العناصر الماهرة في نشاط بدني ما لدى التلاميذ عند ترك حرية الاختيار لهم في تشكيل فرقهم؟

جدول 20 يوضح مدى أنانية التلميذ عند اختيار بعضهم بعضا لتشكيل فرقهم

الأجوبة	ذكور	اناث	النسبة المئوية %	كا2	مستوى الدلالة
لا	38	07	%90	1.37	0.05
نعم	02	03	%20		

المجموع	40	10	%100		
---------	----	----	------	--	--

تحليل الجدول 20:

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يرون بأن التلميذ لا يشارك زملاءه في اللعب بلغ عددهم 35 أستاذات بينهم خمس أستاذات، وذلك بنسبة التعليمية قد بلغ 45 بينهم 5 إناث، وبنسبة 90%، أما 5 تكرارات فهم عدد الأساتذة الذين يرون أن التلميذ لا يشارك، بينهم 03 إناث وبنسبة 30%، ولمعرفة هل للجنس أثر في هذه النتيجة، لجأنا إلى كا2 للاستقلالية، حيث بلغ 0.32، عند درجة حرية 01، ومستوى دلالة 0.05 فوجدنا قيمة كا2 المحسوبة أقل من الجدولة، ومنه تبين أن الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة المبحوثين ترجع لمتغير الجنس صحيح وأنه لا توجد فروق في الإجابة مردها للجنس، وبالتالي القرار الإحصائي يدعونا لقبول الفرض الصفري، ورفض الفرض البديل.

- إذن يتبين من خلال الجدول 11 أن التلميذ لديه القدرة على مشاركة زملائه ومساعدتهم وتشجيعهم في حل الوضعيات التعليمية والمواقف المختلفة التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط البدني، حيث يؤثر هذا السلوك إلى نوع من التكيف السلس مع الآخر، المبني على التف (يوسف و هنوس، 2015) اعل مع البيئة المحيطة، وهذا ما أوضحه محمود الزيايدي "التوافق هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء... والقدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد نافعا في محيطه الاجتماعي" (الزيايدي، 1964)، وهذا ما نلمسه لدى مراهقي المرحلة الثانوية من خلال أساتذتهم، حيث تبين النتائج المحصل عليها أن المراهق لديه ذلك الشعور بالتعاون أثناء ممارسته للنشاط البدني مع محيطه من خلال زملائه، و مشاركة بعضهم البعض في أثناء تأدية النشاط البدني، حيث تبين أن أغلب التلاميذ يساهمون في تجاوز الصعوبات التي يتلقونها، ومن ثمّة يكتسبون هذه الخاصية التربوية أثناء الممارسة، فالتلميذ حينما يساعد زميله في التخلص من بعض العراقيل والمشاكل تواجهه مثل التشجيع بعد فشله في إنجاز تمرين ما يتميز بالصعوبة نوعا ما، كمهارات القفز الطويل، أو رمي الجلة، وغيرها من المواقف التعليمية الأخرى، فهنا نجد النشاط البدني التربوي يؤثر بشكل إيجابي في تعزيز التوافق مع الآخرين من خلال وقوف ومساعدة التلميذ المهاري إلى جانب من يفشلون أو يخطئون في وضعيات ومواقف تعليمية تتميز بالصعوبة والتركيب، وهذا سلوك تربوي مستحسن، يعززه أيضا أستاذ التربية البدنية والرياضية، حتى يصبح سمة ثابتة في شخصية المراهق.

أما الجدول 14 فيتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن التلميذ لديه سمة روح الجماعة، من خلال لعبه الجماعي مع زملائه، فهو يعبر عن حالة من حالات الاندماج مع مجموعته، والتواصل معهم، والشعور بنوع من الرضى وتعزيز حالة السلم لديه مع محيطه، والتكيف الدائم مع زملائه وذلك أثناء ممارسة النشاط البدني الجماعي "إن التوافق الاجتماعي عملية تكيف المرء لنفسه مع البيئة الاجتماعية واندماجه فيها وتلبية لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها" (باهي، حسن، و حشمت، 2002).

وفيما يتعلق بالجدول 20، فيتبين أن تلميذ المرحلة الثانوية ليس أنانيا بحسب إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك عند تقسيم واختيار عناصر المجموعة، حيث بينت النتائج أن لديه شعورا تشاركيا مع الآخرين، ويسعى إلى منح الآخرين أيضا السعادة والرضى، حتى يحصل لدينا في الأخير مجموعة تتنافس وتتفاعل في ظل تكافؤ الفرص بين الجميع، وهذه سمة عزيزة لدى الأفراد لاسيما عند المراهق، إذ يضع نفسه مكان الآخرين ويشعر بشعورهم "ولتحقيق التوافق الاجتماعي يجب أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته"، وأن يضع نفسه في مكان الآخرين" (باهي، حسن، و حشمت، 2002).

IV- الخلاصة:

بناء على ما سبق يمكن الوصول إلى أن للنشاط البدني التربوي دورا في تعزيز التوافق الذاتي والتوافق مع الآخرين لدى مراهق المرحلة الثانوية، من خلال آراء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا ينسجم مع دراسة الباحثين مهدي محمدي و عواجية حسام، والتي جاءت بعنوان (مساهمة الألعاب الصغيرة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الرابعة متوسط) حيث أثبتت في خلاصتها أن "

للألعاب الصغيرة دورا فعالا ورئيسيا في تحقيق تقدير الذات لتلاميذ سنة الرابعة متوسط، فهي تدخل في تشكيل جوانب شخصية التلميذ وتحقيق الرضا عن نفسه بحيث يكون عنصرا فعالا في المحيط الذي يعيش فيه.. أن الألعاب الصغيرة تساعد من التخلص من التصرفات السيئة كالغضب لدى التلاميذ، فتخلص التلميذ من القلق والتوتر وتعمل على صرف طاقتها (محمدي و عواجية، 2023)، و هناك من الدراسات المشابهة والتي تدعم وتنسجم نتائجها أيضا مع توصلت إليه في هذه الورقة البحثية ، والتي عنيت بالتوافق النفسي لدى المراهق ودور النشاط البدني في تنميته، نجد دراسة الباحث عيسى موهوبي، والمعنونة ب(ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط) حيث انتهى في خاتمة بحثه إلى أن " هذه الأنشطة الرياضية لها تأثير كبير في درجة التوافق النفسي ومكانة أساسية في حياة تلاميذ المتوسط مساعدة إياهم في تطوير قدراتهم وتنمية مختلف جوانب حياتهم خاصة منها النفسية" (عيسى، 2022)، فالنشاط البدني التربوي يلح في دراسات عديدة بأن له دورا واضحا لا يمكن إغفاله على الجانب النفسي للفرد لاسيما المراهق،

إذ يكسبه العديد من السمات الشخصية، فهو يجعله يتميز بصفات نفسية هي جوهر الصحة النفسية، "ومن الخصائص المهمة للشخصية الرياضية المتوافقة نفسيا هي أن يتصف بالمسالمة، وعدم الشعور بالإحباط.. ويميز بالضبط الذاتي، وتحمل المسؤولية.. وأن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها" (الحوري، 2017)

- الإحالات والمراجع :

- احمد عزت راجح. (1985). *اصول علم النفس* (ط3). القاهرة: دار المعارف، ص 120
- انيس فرج محمود. (1999). *الصحة النفسية للمراهق* (ط2). القاهرة: دار المعارف، ص 68
- بن عبدالله المحسن العامر سعود. (1989). *العلاقة بين التقاعد والتوافق النفسي والاجتماعي لدى ضباط القوات المسلحة*. مكة المكرمة، السعودية: ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى كلية التربية، ص 79
- بودلال يوسف، و بوعلام هونس. (2015). *دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي*. *ملكرة لنيل الماستر* ، ام البواقي، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي، ص 54
- بومعراف نسيم. (سبتمبر، 2014). *تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق بجامعة بسكرة*. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، العدد 08، ص 124-125
- حسين ضيف، و ابراهيم مسوني. (جوان، 2021). *التوافق النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ الثانية ثانوي دراسة ميدانية بولاية الوادي*. *المجتمع والرياضة* ، ص 127.
- زرواي رشيد. (2012). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية* (ط4). الجزائر: دار عياش للطباعة والنشر، ص 65
- زيد بلول سمين. (1997). *الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية*. المستنصرية، العراق: كلية الاداب الجامعة المستنصرية اطروحة دكتوراه غير منشورة، ص 164
- عبد اليمين بوداود. (2010). *مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص 88
- عكة سليمان الحوري. (2017). *مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي سليات ومعالجات* (المجلد 1). الموصل، العراق، ص 256.
- حسين مصطفى باهي، هناء عبد الوهاب حسن، و احمد حسين حشمت. (2002). *الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات تطبيقات* (ط1). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو مصرية، ص 91
- محمد محمود الزيايدي. (1964). *التوافق الاجتماعي، دراسة تجريبية لطلاب الجامعة*. عين شمس: كلية الاداب، ص 112
- محمد احمد الطيب. (1999). *اصول التربية*. القاهرة: جامعة الفتح، ص 65
- محمد رمضان القذافي. (1998). *الصحة النفسية والتوافق* (ط3). القاهرة: المكتب الجامعي الحديث، ص 56
- مروة شاكر الشربيني. (2006). *المراهقة واسباب الانحراف مع أضواء على المدرسة المحمدية*. الكويت: دار الكتاب الحديث، ص 28
- مصطفى فهمي. (1967). *الصحة النفسية في المجتمع والمدرسة والاسرة* (ط3). القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية، ص 67
- نصرالله بوحيدة، و سعيد بونويرة. (2023، 2 23). *دور الارشاد النفسي في علاج مشكلات المراهقة بالمرحلة الثانوية*. *المجتمع والرياضة* ، ص 247

- مهدي محمدي، و حسام عواجية. (23 02، 2023). دور الالعاب الصغيرة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (15-16). المجتمع والرياضة ، ص 96.
- موهوبي عيسى. (31 01، 2022). ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط-دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية برج بوعرييج. المجتمع والرياضة ، صفحة 57.