

ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين

The practice of physical education, sports, and its relationship to some dimensions of mental health among secondary school students

A comparative study between practitioners and non-practitioners

مخناش هشام¹، بن فاضل فؤاد²، حريش ايمان³

¹ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / الجزائر / مخبر الاستجابات البيولوجية LRBAPS / mokhnache.hicham@univ-oeb.dz

² جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / الجزائر / مخبر الاستجابات البيولوجية LRBAPS / fouaddz87@yahoo.fr

³ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / الجزائر / مخبر الاستجابات البيولوجية LRBAPS / saadlaoud-imen@hotmail.fr

تاريخ الاستلام: 2024-08-15 تاريخ القبول: 2025-01-11 تاريخ النشر: 2025-02-22

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة (إن وجدت) بين ممارسة التربية البدنية والرياضية من جهة وبعض أبعاد الصحة النفسية من جهة أخرى لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وذلك من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين لا يمارسونها، وعليه سعينا في دراستنا هذه إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: هل لممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي علاقة ببعض أبعاد الصحة النفسية للتلاميذ؟ ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة حمام دباغ ولاية قلمة و تم اختيار 40 تلميذ بطريقة قصدية منهم 20 ممارس و 20 غير ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، بالإضافة إلى استخدام مقياس الصحة النفسية، وتوصلنا إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها علاقة ارتباطية ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية، الصحة النفسية، تلاميذ التعليم الثانوي.

Abstract:

This study aims to know the relationship (if any) between the practice of physical education and sports on the one hand and some dimensions of mental health on the other hand among secondary school students, by making a comparison between students who practice physical education and sports and students who do not practice it. Accordingly, we sought in this study to answer the following main question: Does the practice of physical education and sports in secondary school have a relationship with some dimensions of mental health among students? This study was conducted on a sample of secondary school students in the city of Hammam Debagh, Guelma province. 40 students were selected intentionally, including 20 who practice physical education and sports for 20 hours and 20 who do not practice physical education and sports. The descriptive comparative approach was used, in addition to using the mental health scale, and we concluded that the practice of physical education and sports has a correlation with some dimensions of mental health among secondary school students.

Keywords: physical education and sports, mental health, secondary education students.

1- مقدمة واشكالية البحث:

تعد التربية البدنية والرياضية عنصرا مهما في حياة الفرد منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة النفسية والبدنية والعقلية، وهي عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة بحيث يشعر التلميذ فيها بأنه يقضي أوقات ممتعة وسعيدة، فحصة التربية البدنية والرياضية هي وقت الدراسة المحبب للتلميذ وهي من أفضل السبل في استثمار ايجابيات الممارسة الرياضية للمراهقين ومساعدتهم على الاندماج والتعامل الإيجابي وتنمية قدراتهم النفسية والذهنية والبدنية، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تخطي الأزمات النفسية والعاطفية والاجتماعية التي تواجه المراهق وتعمل على تنمية وبلورة و تربية شخصية الفرد من جميع النواحي خاصة النفسية.

ويمارس التلميذ في الثانوية حصة التربية البدنية والرياضية التي تسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل، والصحة النفسية خاصة، والتلميذ يعيش فيها مرحلة المراهقة الوسطى والتي تعتبر من أصعب وأعقد مراحل النمو، ففيها تساهم التربية البدنية والرياضية بنشاطاتها المختلفة دورا نفسيا هاما في التخفيف من التوترات وخلق جو للارتياح (أحمد بوسكرة، 2005).

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير الجانب النفسي للمراهق والسمات عند الممارسين مثل: تحسين السلوك الاجتماعي، خفض من مستوى القلق والاكتئاب، معالجة التوتر وتعديل المزاج، واحترام القوانين وتعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة والتي تعتبر وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وتحقيق صحة نفسية متزنة ومتكاملة لتلميذ التعليم الثانوي والحد من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية.

كما تساهم الممارسة الرياضية عن طريق الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية وذلك بتحقيق مختلف أبعادها والتي بدورها تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني وتحقيق نظام تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة. بالتالي فان لممارسة التربية البدنية والرياضية علاقة ارتباطية بأبعاد الصحة النفسية لتلميذ الثانوي وعلى هذا المنوال فالتلاميذ الذين لديهم مستوى صحي نفسي عال هم الذين لديهم علاقات اجتماعية مميزة ولا يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر والمزاجية وهم الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الثانوية والاندفاع اليها، وهم الأجدر في تكوين حياة سعيدة مستقبلا، ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

1-1- التساؤل العام:

- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية علاقة ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر والمزاج لدى تلاميذ الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

1-3- الفرضية العامة:

- لممارسة التربية البدنية والرياضية علاقة ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

4-1- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر والمزاج لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية.

4-1- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الممارسة الرياضية وعلاقتها ببعض أبعاد الصحة النفسية.
- التعرف على ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لتلميذ الطور الثانوي.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في خفض من مستوى القلق والاكتئاب لتلميذ التعليم الثانوي.
- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر وتحسين المزاج للتلميذ.
- مساهمة التربية البدنية والرياضية بشكل عام في تنمية وتعزيز وتطوير مستوى الصحة النفسية للمراهقين.
- التعرف أكثر على مختلف الجوانب الإيجابية لممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي.

5-1- أهمية الدراسة:

- إظهار أهمية التربية البدنية عند المراهق.
- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والتربوية لمادة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز ممارسة التربية البدنية وعلاقتها بالرفع من مستوى الصحة النفسية.
- إبراز القيمة التي لا يستهان بها لمادة التربية البدنية والرياضية.
- تصحيح المفهوم الخاطئ لبعض الفئات، فهناك من يعتبر مادة التربية البدنية مضيعة للوقت والجهد ضمن البرنامج التربوي الشامل.
- تهميش بعض المدراء لمادة التربية البدنية والرياضية بتخصيصهم حصتها للمواد الأخرى واعتبارها مادة ثانوية يمكن الاستغناء عنها.

2- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-2- التربية البدنية والرياضية:

1-1-2 اصطلاحا:

عرفها ويست بوتشر وكثير من المفكرين: هي تلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين أداء الانسان واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (بوفلجة غيات، 1989).

2-1-2 اجرائيا:

هي جزء أساسي من التربية العامة، التي تهدف إلى تطوير الفرد بشكل كامل بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بالإضافة إلى تعزيز اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق هذه الأهداف. (براهيمي عيسى، صلحاوي حسناء، كواش منيرة، 2018).

2-2- الصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد خلو الفرد من العجز أو المرض. (سيف، أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحسن الدين، 1993).

و يعرفها عبد المطلب أمين القريطي (1998) بأنها حالة عقلية وانفعالية إيجابية نسبياً تعبر عن تكامل قدرات الفرد و وظائفه المختلفة، و توازن القوى الداخلية والخارجية التي توجه سلوكه في مجتمع و زمان معين، و تأتي في مرحلة نمو محددة مما يسمح له بالاستمتاع بالعافية النفسية و الفعالية الاجتماعية. (نبيل منصوري، وناس عبد الله، علوان رفيق، 2017).

2-3- المراهقة:

2-3-1- لغة:

مشتقة من الفعل راهق بمعنى غشا أو دنى فهي تفيد الدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى فهو الفرد الذي يدنو من الحلم أو اكتمال النضج. (البيهي فؤاد السيد ، 1975).

2-3-2- اصطلاحاً:

هي المرحلة تبدأ من مرحلة البلوغ و تستمر حتى مرحلة النضج، تتسم بالتقلبات و التحديات و تعتبر عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة نفسية إجتماعية في نهايتها. (بايزيد عبد القادر، زاوي عبد السلام، بوديسة لامية، 2018).

3- الدراسات المشابهة السابقة:

3-1- الدراسة الأولى: دراسة عاشور فاتح بمعهد سيدي عبد الله بزرالدة (بعنوان أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى لمراهق دراسة ميدانية ولاية تيبازة سنة 2012).

3-1-1- هدف الدراسة: فهم الأهمية الكبيرة لممارسة النشاط البدني الرياضي في حياة المراهقين ودورها في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لديهم و يُظهر البحث كيف يمكن أن يساهم النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية للمراهقين وتعزيز شعورهم بالتوازن والسلام النفسي من المهم فهم هذه العلاقة وتأثير النشاط البدني على الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين للمساهمة في تطوير برامج داعمة لصحتهم العامة.

3-1-2- منهج الدراسة: يمكن القول أن اتباع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي كان مناسباً لأنه سمح بجمع البيانات بكفاءة وفي وقت قصير مما ساعد في تحقيق الأهداف المحددة للدراسة.

3-1-3- عينة الدراسة: مكونة من 90 مراهقاً من تلاميذ المدارس الثانوية في مستويات السنة 2 والسنة 3 من كلا الجنسين، تم اختيارها بشكل عشوائي من بعض المؤسسات الثانوية في ولاية تيبازة، هذا الاختيار العشوائي يساعد في جعل النتائج أكثر تمثيلية ويعكس تنوع السكان في المنطقة تحديد مثل هذه العينات المتنوعة يمكن أن يساعد في فهم أوسع لتأثيرات ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية للمراهقين في المجتمع.

3-1-4- النتائج: يبدو أن الدراسة التي أجراها الباحث توصلت إلى نتائج مهمة تؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام له تأثير إيجابي كبير على صحة المراهق النفسية، و يُظهر ذلك كيف يمكن للنشاط البدني أن يُساهم في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، وبالتالي يساعدهم على تحقيق توازن نفسي واجتماعي، كذلك يعزز النشاط البدني الرياضي الشعور بالسعادة والرفاهية ويسهم في تعزيز الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي، هذه النتائج يمكن أن تساهم في تعزيز التفهم حول أهمية تضمين النشاط البدني في حياة المراهقين كجزء أساسي من جلساتهم اليومية لتعزيز صحتهم العامة ورفع مستوى جودة حياتهم.

2-3-الدراسة الثانية: دراسة عبد الرحمن سيد علي 2009 رسالة ماجستير بعنوان مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في المرحلة المتوسطة دراسة محوره حول البعد التربوي التعليمي.

1-2-3 مشكلة الدراسة: هل يساهم النشاط الرياضي التربوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في المرحلة المتوسطة.

2-2-3 أهداف الدراسة: تركز على أهمية النشاط الرياضي التربوي في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي، وتحسين المستوى البدني للطلاب في مرحلة التعليم المتوسط و يعتبر النشاط الرياضي جزءاً أساسياً من التعليم الشامل للتلاميذ، حيث يساهم في تعزيز قدراتهم البدنية والنفسية بشكل عام.

- التعرف على مدى ممارسة هذا النشاط داخل المؤسسات التعليمية وتقييم أثره على التلاميذ، فالنشاط الرياضي ليس فقط عن اللياقة البدنية، بل يلعب دوراً كبيراً في تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلاب ورفع معنوياتهم.

- الوصول إلى توصيات وتطويرات تساهم في تعزيز البرامج الرياضية والتربوية وجعلها أكثر فاعلية.

- يمكن أن يؤدي تعزيز النشاط الرياضي التربوي إلى تحسين الصحة العامة للطلاب وتعزيز قدراتهم النفسية والاجتماعية.

3-2-3 نتائج الدراسة: - يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً في مساعدة التلاميذ على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع أنفسهم ومحيطهم، فإن هذا يمثل نتائج إيجابية وملمة، تعكس هذه النتائج تأثير النشاط الرياضي على جوانب متعددة من حياة التلاميذ، بما في ذلك تعزيز الثقة بالنفس و تحسين العلاقات الاجتماعية و تعزيز الصحة النفسية والبدنية.

- هناك تأثير إيجابي دائم للنشاط الرياضي التربوي على توافق التلاميذ، وهذا يبرز أهمية تضمين النشاط الرياضي في برامج التربية والتعليم.

- تحقيق الفرضيات الجزئية التي وضعها الباحث، فهذا يوضح أن هناك عوامل محددة في النشاط الرياضي التربوي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الأهداف المحددة، قد تشمل هذه العوامل مثل تقديم برامج متنوعة، تشجيع التعاون والفريقية، تعزيز الانضباط والمسؤولية الفردية، وتعزيز روح الانتماء والثقة.

3-3-الدراسة الثالثة: دراسة ربوح صالح وقاضي محمد بجامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت (بعنوان دور حصّة التربية البدنية والرياضية في تنمية التعاون الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية عين الدفلى).

1-3-3 هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التركيز على فهم الأثر الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في تعزيز التعاون الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و يعكس هذا الهدف أهمية التعاون والعلاقات الاجتماعية في تنمية الشخصية والقدرات الاجتماعية للتلاميذ.

2-3-3 منهج الدراسة: اختيار المنهج الوصفي لهذه الدراسة يظهر الاهتمام بفهم و وصف الظواهر والعلاقات بين ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وتنمية التعاون الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بحيث يساعد المنهج الوصفي في تحليل الوضع الحالي وتوثيق العلاقات بدقة و وضوح، مما يمكن أن يفتح الباب أمام فهم أعمق لهذا التأثير.

3-3-3 عينة الدراسة: قد تم اختيارها بعناية لضمان تمثيل جيد لتلاميذ المرحلة المتوسطة في ولاية عين الدفلى، وجود تلاميذ من كلا الجنسين وتوزيعهم بين ممارسي التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين، يمكن أن يوفر تنوعاً في البيانات ويساعد في استنتاج نتائج تعكس الواقع بشكل أفضل.

4-3-3 النتائج: توصلت الدراسة إلى نتائج جد مهمة:

- الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق المشاركة الفعالة وتعزيز التعاون الاجتماعي بين التلاميذ يعزز أهمية تضمين هذا النشاط في برامج التعليم.
- حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية ويمكن أن تعزز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ.
- تمكن مادة التربية البدنية و الرياضية الممارسين من الرفع من مستوى التعاون الإجتماعي و توطيد العلاقات الاجتماعية.
- 4-3- الدراسة الرابعة: دراسة أطروحة الدكتوراه لحنة الهاشي بجامعة محمد بوضياف المسيلة (أثر برنامج ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)، (17-18 سنة).
- 1-4-3- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تخفيف قلق الامتحان وتحسين مستوى التحصيل الدراسي يعتبر هاماً وملهمًا، فهذا النوع من البحوث يسلط الضوء على العلاقة بين النشاط البدني والأداء الأكاديمي والصحة العقلية.
- 2-4-3- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي هو أسلوب دراسي يعتمد على الاختبارات والتجارب العملية لفهم الظواهر والمفاهيم و يعتبر هذا المنهج مناسباً للدراسات العلمية لأنه يسمح بتحليل البيانات واكتساب المعرفة من خلال الخبرة العملية، كما يساعد على تحقيق نتائج دقيقة وقابلة للتكرار ويعزز الفهم العميق للموضوعات المدروسة.
- 3-4-3- عينة الدراسة: اختيار تلاميذ الأقسام النهائية كعينة للدراسة يمكن أن يكون مفيداً لفهم أداء التلاميذ في المراحل النهائية من التعليم.
- 4-4-3- النتائج: توصلت الدراسة إلى أهمية التخفيف من قلق الامتحانات من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، يظهر أن هذا النشاط يساهم في تطوير سلوكيات إيجابية للتلاميذ ومساعدتهم على التعامل مع ضغوط الامتحانات مثل القلق والتوتر كما أنه يؤثر إيجابياً على أدائهم الدراسي ويساهم في تشكيل شخصياتهم من خلال العواطف الاجتماعية والنفسية التي يحققها الترويح الرياضي.
- 5-3- الدراسة الخامسة: دراسة شرقي عامر ونائل كسال عزيز بجامعة الجلفة تحت عنوان مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهق من وجهة أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 1-5-3- هدف الدراسة: تهدف إلى فهم العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية والجسدية للمراهقين و تعتبر موضوعاً مهماً وشائعاً في مجال البحث العلمي والتنمية الشخصية، يظهر العديد من الدراسات أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بانتظام يمكن أن تساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية للمراهق، وعلى الفور تحسين العلاقات الاجتماعية.
- 2-5-3- منهج الدراسة: رأى الباحثان أن المنهج المناسب للدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي الذي هو نهج بحثي يهدف إلى وصف الظواهر وتحليلها بشكل دقيق ومفصل و يعتمد هذا المنهج على جمع البيانات الوصفية وتحليلها بوسائل علمية، يتطلب هذا المنهج تحديد المتغيرات والتفاعلات بينها وتحليلها بشكل منطقي ونقدي.
- 3-5-3- عينة الدراسة: تكونت من 40 أستاذًا والتي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المؤسسات التعليمية بولاية الجلفة بحيث يتيح اختيار العينة عشوائياً فرصة تمثيل متجانس للمجتمع الأصلي وزيادة موثوقية النتائج.
- 4-5-3- النتائج: تعكس أهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية للمراهقين وتنمية مستوياتهم النفسية بشكل عام، وهي موافقة مع العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أثر إيجابي للنشاط البدني على الصحة النفسية.

-إدراك أساتذة التربية البدنية لهذا الدور المهم يعكس فهمهم العميق لتأثير النشاط البدني على الجوانب النفسية للتلاميذ وتعزيز دور الأنشطة الرياضية في بيئة التعليم وتوجيه الجهود نحو تعزيز صحة ورفاهية التلاميذ بشكل شامل.

4- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-4-المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي المقارن لهذه الدراسة هو وحسب "حسن منسي" هو أسلوب في البحث يهدف إلى وصف وتحليل الظواهر تحليلًا مفصلاً، ثم الانتقال إلى المقارنة بين هاته الظواهر و يتم ذلك من خلال تحديد

المتشابهات والاختلافات بين الظواهر المدروسة حيث أن هذا المنهج يساعد على فهم أعمق للمواضيع من خلال التركيز على التفاصيل والتحليل الدقيق. (حسن منسي، 1999).

2-4-ضبط متغيرات الدراسة:

1-2-4-المتغير المستقل: هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث لأنه سبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير التابع. (ناصر ثابت، 1984).

2-2-4-تحديد المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.

3-2-4- المتغير التابع: حيث أنه هو العامل أو المتغير الذي يتم قياسه أو دراسته بناءً على التأثير الذي يتلقاه من المتغير المستقل. (محمد حسن علاوي، 1999).

4-2-4- تحديد المتغير التابع: بعض أبعاد الصحة النفسية.

3-4- مجتمع الدراسة: وهي الجماعة التي يهتم بها الباحث وتعرف بالمجتمع الأصلي للدراسة وهي التي يتم منها اختيار العينة ويريد الباحث أن يصل إلى نتائج قابلة للتعميم عليها فتتمحور بحثنا حول التلاميذ المراهقين في ثانوية زريمش عيسى بحمام دباغ -قائمة-

4-4- عينة الدراسة:

استناداً إلى الغرض المرجو من البحث، فقد تم الاعتماد على العينة العرضية والمتعمدة (القصدية) و "التي يتم فيها اختيار أفراد العينة بناءً على معايير محددة تتناسب مع الهدف البحثي المرجو تحقيقه، أي أنها عينة يتعمد الباحث أن تتكون من وحدات معينة". (عدلي أبو الطاحون، 1998).

وقد تم اختيار عينة البحث من تلاميذ ثانوية زريمش عيسى (مدينة حمام دباغ ولاية قالم) تتراوح أعمارهم من 16 إلى 18 سنة وتمثلت في 40 تلميذاً منهم 20 ممارساً للتربية البدنية والرياضية و20 غير ممارس.

5-4- أداة جمع البيانات:

1-5-4- مقياس الصحة النفسية:

دراستنا تعتمد على مقياس الصحة النفسية أعدّه العالم "دافيد كولد بيرغ" GOLDBERG DAVID والذي قام بتحكيمة اليميني علي وادي عام 1999 ضمن دراسته الموسومة ب: "أثر الإفراط في تناول القات على الصحة النفسية لطلبة الجمهورية اليمنية"، والمقياس الأصلي يحتوي على 60 عبارة تغطي سبعة أبعاد مختلفة مرتبطة بالصحة النفسية، أما في دراستنا تم اختيار ثلاثة أبعاد وهي: أعراض السلوك الاجتماعي، أعراض المشاعر الذاتية "التوتر والمزاج"، أعراض المشاعر الذاتية الخاصة "القلق والاكتئاب".

2-5-4- الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

-الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 10 تلاميذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين، حيث تم حساب معامل الثبات بين التوزيع وإعادة التوزيع باستخدام معامل الارتباط.

-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي لمقياس الصحة النفسية المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

جدول رقم (01): يبين نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات أبعاد المقياس
0.97	0.94	السلوك الاجتماعي
0.95	0.91	القلق والاكتئاب
0.97	0.95	التوتر والمزاج

المصدر: من اعداد الباحثين انطلاقا من مخرجات الحزمة الإحصائية spss

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة الثبات لأبعاد: السلوك الاجتماعي، القلق والاكتئاب، التوتر والمزاج بلغت: 0.94، 0.91، 0.95 على التوالي، فيما بلغت قيمة الصدق الذاتي: 0.97، 0.95، 0.97 على التوالي وهي قيم عالية قريبة من الواحد وهذا ما يدل على أن مقياس الدراسة يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

5- عرض وتحليل النتائج :

5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم(02): يبين نتائج الفروق في السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية

البدنية والرياضية

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	احتمالية ت (sig)	قيمة المحسوبة	غير الممارسين		الممارسين	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دال	0.05	0.001	3.61	1.61	11.95	1.45	13.70

المصدر: من اعداد الباحثين انطلاقا من مخرجات الحزمة الإحصائية spss

- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لممارسي التربية البدنية والرياضية في السلوك الاجتماعي بلغت 13.70 وبانحراف معياري 1.45، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين والبالغة 11.95 وبانحراف معياري 1.61، وقدرت احتمالية ت بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في السلوك الاجتماعي بـ 0.001 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية، لصالح التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤدي الى فرض التعامل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة للأفراد من خلال حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في الألعاب الجماعية وذلك في الرغبة للعب الجماعي و السيطرة على الميدان و المحافظة على النتيجة الإيجابية و محاولة الإستدراك في حالة النتيجة السلبية بالتالي هناك هدف جماعي للفريق ، بالإضافة الى إكتساب المعايير الاجتماعية المرغوبة (كالتعاون والتحدي واللحمة الاجتماعية والشعور بالسعادة وروح الجماعة وحب الإنتصار وتقبل الهزيمة.....)، وهذه النتائج تطابقت مع دراسة "قاضي محمد" و "ربوح صالح" حيث توصل الباحثان أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور كبير في تحقيق المشاركة الفعالة لدى التلاميذ ومساعدة الزملاء واتباع التعليمات لذا أوصى الباحثان بالحث و الترغيب على الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية لما لها من دور في تحقيق التعاون الاجتماعي لدى التلاميذ، و أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في تحقيق المشاركة الفعالة لدى التلاميذ ومساعدة الآخرين وتحقيق الانضباط التربوي و التعاون الاجتماعي، وإليك بعض النقاط التي تؤثر فيها التربية البدنية والرياضية على المراهقين :

- تعزيز التواصل الاجتماعي وذلك في تشجيع المراهقين على التواصل و تعزيز الروابط الاجتماعية الإيجابية.

- تحسين الثقة بالنفس من خلال تحقيق التقدم و تحسين اللياقة البدنية .

- تعزيز الإنضباط الذاتي و الإنضباط العاطفي و التحكم في العواطف أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ويساهم في تحسين السلوك الاجتماعي.

- تعزيز الإنضباط و الإلتزام بالقواعد من خلال تعلم قواعد اللعب النظيف.

بشكل عام فالتربية البدنية والرياضية تساهم في تعزيز السلوك الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي من خلال توفير بيئة إيجابية وفعالة تساعدهم على تطوير المهارات الاجتماعية بشكل صحي و بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

2-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية

جدول رقم(03) : يبين نتائج الفروق في القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية

الممارسين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	غير الممارسين		قيمة ت المحسوبة	احتمالية ت (sig)	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	29.55	5.57	36.75	3.31	4.97	0.000	0.05	دال

المصدر: من اعداد الباحثين انطلاقا من مخرجات الحزمة الإحصائية spss

- تحليل ومناقشة النتائج للفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لممارسي التربية البدنية والرياضية في القلق والاكتئاب بلغت 29.55 و بانحراف معياري 5.57، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين والبالغة 36.75 و بانحراف

معياري 3.31، وقدرت احتمالية ت بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في القلق والاكتئاب ب 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية، لصالح التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للممارسين.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يشعر بالإرتياح والتخفيف من القلق والاكتئاب وذلك من خلال التقليل من السلوكيات السلبية كالأضطراب و الانزعاج و الإرتباك، و كذلك إفراغ كل الشحنات السلبية من جراء الدراسة و الضغوطات الحياتية و العائلية و مشكلات المراهقة، وذلك بفضل الانفعالات الناجمة من الحركة و المنافسة و الرغبة في الفوز و التعاون و الشعور بالاهتمام و التضحية، وقد تطابقت نتائج دراستنا مع دراسة "حنة الهاشي" و دراسة "شرفي عامر" حيث أشارت إلى أن التربية البدنية تجعل التلميذ يشعر بالإرتياح ويكتسب المهارات التي تساعد على مواجهة مواقف الامتحان وكذلك التقليل من بعض السلوكيات السلبية كالأضطراب و الانزعاج والتوتر و الإرتباك على تحصيله الدراسي بالإضافة إلى تعزيز مستوى الصحة النفسية للمراهقين، كما أنه يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصية من خلال الأبعاد الاجتماعية و النفسية التي يحققها النشاط الرياضي و ذلك في :

- زيادة إفراز هورمون الإندورفين الذي يساعد في تحسين المزاج و الشعور بالسعادة وبالتالي التقليل من الإكتئاب و القلق.

- تحسين النوم و هذا بدوره يؤثر إيجابيا على الصحة العقلية.

- التخفيف من حدة القلق المرتبط بالدراسة و النتائج الدراسية.

- إكتساب القدرة على الإنضباط والتحكم في النفس مما يساعدهم على التعامل مع مشاعر القلق و الإكتئاب.

وبالتالي يمكن للتربية البدنية والرياضية من التقليل من القلق و الإكتئاب لتلاميذ الطور الثانوي وذلك باعتبارها جزءا من حياتهم اليومية للمساعدة في تعزيز صحتهم النفسية بشكل عام.

3-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر والمزاج لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (04) : يبين نتائج الفروق في التوتر والمزاج لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق متغير ممارسة التربية البدنية والرياضية

الممارسين	الانحراف المعياري	غير الممارسين		قيمة ت المحسوبة	احتمالية ت (sig)	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
39.90	5.31	45.70	4.58	3.70	0.001	0.05	دال

المصدر: من اعداد الباحثين انطلاقا من مخرجات الحزمة الإحصائية spss

تحليل ومناقشة النتائج للفرضية الثالثة :

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لممارسي التربية البدنية والرياضية في التوتر والمزاج بلغت 39.90 و بانحراف معياري 5.31، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين والبالغة 45.70 و بانحراف معياري 4.58، وقدرت احتمالية ت بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في التوتر والمزاج ب 0.001 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 .

طبعاً التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً ريادياً في التخفيف من التوتر وتحسين المزاج خاصة في هذه المرحلة الحساسة والمفصلية في حياة الفرد وذلك من خلال السلوكيات الحركية والعاطفية الوجدانية خاصة في الشعور بالسعادة، وذلك من خلال الاحتكاك البدني والانفعالات النفسية وبالتالي صرف الطاقة الزائدة، والتخلص من الشعور السلبي، حيث تطابقت نتائج دراستنا مع دراسة "عاشور فاتح" ودراسة "عبد الرحمن سيد" اللتان توصلتا إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة مستمرة ومنتظمة له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمراهق، الأمر الذي يجعله في توافق تام نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى ذلك تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية عامل مساعد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلميذ وتؤثر التربية البدنية والرياضية في :

- تحسين النشاط الهرموني المقلل للتوتر والمحسن للمزاج.
- تقديم منفذ للتعبير عن العواطف والتخلص من التوتر النفسي وبالتالي تحسين المزاج والشعور بالإرتياح.
- تعزيز الثقة بالنفس وتحسين جودة النوم.

و في الأخير يمكن أن تكون التربية البدنية والرياضية وسيلة فعالة لتلاميذ التعليم الثانوي للحفاظ على صحتهم النفسية، وتقديم طريقة للتعامل مع التوتر ورفع المزاج بشكل عام والإستفادة من كل الفوائد العديدة التي تقدمها التربية البدنية والرياضية لصحتهم العقلية والجسدية.

6- الاستنتاجات والاقتراحات:

بناءً على النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة :

- تبين وجود علاقة بين التربية البدنية والرياضية وبعض أبعاد الصحة النفسية كالسلوك الاجتماعي والقلق والاكتئاب والتوتر والمزاج.

- ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز وتحسن وتطور الصحة النفسية.
- للتربية البدنية والرياضية علاقة بمستوى السلوك الاجتماعي للتلميذ.
- تساهم التربية البدنية في خفض من مستوى القلق والاكتئاب وكذلك التوتر وتعديل المزاج.
- تلعب التربية البدنية دوراً فعالاً في بناء شخصية المراهق من كل الجوانب.
- يساعد النشاط الرياضي على تحسين السلوك النفسي والصحي للتلميذ.
- ❖ -للتربية البدنية دور في تحسين المزاج وزيادة مستويات السعادة لدى المراهقين، وذلك بإفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفينات.

- ممارسة التربية البدنية تقلل من مستويات القلق والإجهاد لدى المراهقين، وتعزز الشعور بالهدوء والإسترخاء.
- تمكن المراهقين من زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين صورتهم الذاتية.
- تساعد في تحسين جودة نوم المراهقين، مما يؤدي إلى شعورهم بالنعاس في الليل والانتعاش خلال النهار.
- من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية يمكن للمراهقين أن يبنوا علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين ويشعروا بالتواصل والتقارب معهم.

- تحسين قدرة تلاميذ الطور الثانوي على التركيز والانتباه، مما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الدراسي والتعلم.
- تعزيز القدرة على التحمل العاطفي من خلال التحديات البدنية التي تواجههم أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، وبالتالي تمكن المراهقين من تحسين قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية.

❖ أفضت دراستنا إلى مجموعة من الإقتراحات تمثلت فيما يلي:

- الإهتمام أكثر بمادة التربية البدنية والرياضية من كل الأطراف انطلاقاً من وزارة التربية إلى الثانوية.

- ضرورة إلمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي للتلميذ المراهق ومؤثراته وطرق علاجه.
- التنوع في الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الألعاب الشبه الرياضية.
- تنظيم بطولات ومسابقات داخل الثانوية أو مع ثانويات أخرى، هذه البطولات تعزز روح المنافسة الصحية بين الطلاب وتشجعهم على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام.
- تقديم برامج تحفيزية لتشجيع التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية، مثل منح شهادات تقدير أو مكافآت للتلاميذ الأكثر نشاطاً رياضياً خلال السنة الدراسية.
- بالإضافة إلى الحصص التطبيقية يمكن تقديم دروس تعليمية حول أهمية النشاط البدني وتأثيره على الصحة العامة، وكيفية الحفاظ على لياقة بدنية جيدة.
- ❖ - استخدام التكنولوجيا باستخدام التطبيقات الرياضية لتشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة في الثانوية.
- دعوة التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية للإقبال على ممارستها.
- توجيه التلاميذ أيضاً بشأن أهمية التغذية السليمة في تعزيز أدائهم الرياضي والحفاظ على صحتهم بشكل عام.
- تشجيع التلاميذ على الانضمام إلى أندية رياضية مدرسية خارج أوقات الدراسة.
- الاهتمام بالعوامل النفسية عند وضع برنامج التربية البدنية والرياضية والتي تهدف إلى الرفع من مستوى السلوك الاجتماعي والتقليل من مستوى القلق والاكتئاب والتوتر للتلميذ.
- توفير الامكانيات المادية لمادة التربية البدنية و الرياضية وذلك من قاعة رياضية و ملعب و الرفع من الميزانية الخاصة بها لتوفير كل المستلزمات الرياضية لنجاح.

خاتمة:

تعد التربية البدنية والرياضية أحد الأنشطة الإنسانية المهمة وتحتل مكانا بارزا في البرامج المدرسية فهي أنشطة حركية في ظاهرها وصحية نفسية في باطنها بالإضافة إلى كونها مقوية للروابط الاجتماعية وتكسيهم الثقة في القيام بالعلاقات مع الآخرين، و مرحلة المراهقة مرحلة مهمة و مفصلية في حياة الفرد والتي تحدد مساره و طريقه في حياته المدرسية و الشخصية، لذا وجب التكفل الأمثل بتلميذ المرحلة الثانوية والرقى به إلى أعلى المراتب حيث تعتبر التربية البدنية والرياضية علاج للمشاكل والصعوبات التي يعاني منها المراهقين فهي تزيل المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر و تزيد من إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين وتقلل من مستويات الإجهاد والقلق وهذا يؤدي إلى تحسين المزاج والشعور بالسعادة والإسترخاء، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ حيث يحققون تقدماً في مهاراتهم البدنية ويشعرون بالفخر بإنجازاتهم في الميدان الرياضي، كما أظهرت الدراسات أن النشاط البدني يساهم في تحسين القدرة على التركيز والذاكرة مما يساعد التلاميذ على تحقيق أداء أفضل في دراستهم وإمتحاناتهم و تعزيز التفاعل الاجتماعي مع الزملاء والأساتذة وذلك مما يعزز الصداقات ويسهم في إكتساب المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ، بالإضافة إلى التقليل من المشكلات النفسية فتعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة والحياة اليومية، تساعد على تحسين العلاقة بين الجسم والعقل بحيث يتعلم التلاميذ في الطور الثانوي ممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية الانضباط والتنظيم في حياتهم مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الأكاديمي والشخصي، إذا فحصة التربية البدنية الرياضية تجعل البيئة المدرسية أكثر إشراقاً، وبالتالي فهي ترفع من مستوى الصحة النفسية لتلميذ التعليم الثانوي فالتلاميذ الممارسين للتربية البدنية تجدهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة فهم أكثر سعادة وتقبل للآخرين، أكثر مقاومة للمشاعر السلبية، ولديهم ثقة بالنفس، وأكثر قدرة على تطوير قدراتهم وهذا ما يثبت علاقة ممارسة التربية البدنية والرياضية ببعض أبعاد الصحة النفسية للمراهقين.

7- المصادر والمراجع :

1. أحمد بوسكرة 2005، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر.
2. نواصرية منى، 2022، تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة، **مجلة التحدي**، المجلد 14، العدد 1، جامعة أم البواقي الجزائر.
3. د. قندوز نذير، د. بن صايي يوسف، 2011، مساهمة التربية البدنية في خفض من بعض الاضطرابات النفسية لدى الربويين المراهقين في الجزائر، **مجلة التحدي**، المجلد 3، العدد 2، جامعة أم البواقي الجزائر.
4. زروقة لطفي، قندوز هشام، 2020، دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين، **مجلة التحدي**، المجلد 12، العدد 2، جامعة أم البواقي الجزائر.
5. عقيل حسن فاتح، 2015، تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية و المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 15، العدد 1.
6. بوفلجة غيات (1989): أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 7- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحسن الدين سيف (1993)، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
8. نبيل منصوري، عبد الله وناس، رفيق علوان، الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 4، العدد 1، جامعة زيان عشور الجلفة، الجزائر.
9. البيي فؤاد السيد (1975)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
10. أحمد عماد الدين يونس (2019)، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 20، العدد 1، باتنة 1، الجزائر.
11. براهيمي عيسى، صلحاوي حسناء، كواش منيرة 2018، معوقات ممارسة الأنشطة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 5، العدد 2، جامعة زيان عشور الجلفة، الجزائر.
12. حسن منسي 1999 (حسن منسي، 1999)، الطبعة 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
13. عدلي أبو الطاحون 1998 مناهج وإجراءات البحث الاجتماعي، الطبعة 1، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، مصر.
14. سعيدة خمان 2017، السلوك الصحي و علاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة الطور الثانوي، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي- الجزائر.
15. بايزيد عبد القادر، زاوي عبد السلام، بوديسة لامية، أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الآفات الاجتماعية في الوسط المدرسي لدى فئة (15-17 سنة)، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 5، العدد 1، جامعة زيان عشور الجلفة، الجزائر.
16. ناصر ثابت 1984، أضواء على الدراسة الميدانية، ط 1، مكتبة الفلاح، الكويت.
17. حمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
18. يل كسال عزيز، شرفي عامر 2023، مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية و تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهق من وجهة أساتذة التربية البدنية، مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية، المجلد 6، العدد 1، جامعة الجلفة، الجزائر.