

أثر برنامج إرشاد ي رياضي مقترح للتقليل من الانفعالات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط  
(14-16) سنة خلال جائحة كورونا -دراسة بمتوسطات بالشلف -

The effect of proposed sports conseling program for reduce psychological  
emotions in Middle School Students (14-16) years during the corona  
pandemic.

هامل بوحايك.

معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، [hamelbouhaik.1990@gmail.com](mailto:hamelbouhaik.1990@gmail.com)

#### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/05

تاريخ القبول: 2021/05/19.

تاريخ النشر: 2021/06/20.

الكلمات المفتاحية: القلق العام الاكتئاب

جائحة كورونا البرنامج الإرشادي

الباحث المرسل: هامل بوحايك

[hamelbouhaik.1990@gmail.com](mailto:hamelbouhaik.1990@gmail.com)

#### Keywords :

anxiety, depression, corona, the  
program counseling

#### ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من الانفعالات النفسية لدى تلاميذ خلال جائحة كورونا. ولهذا الغرض استخدمنا منهج التجريبي، على عينة مكونة من (20) تلميذ من (130) تلميذ تم اختيارهم بطريقة المقصودة ، لجمع البيانات استخدمنا أداة مقياس القلق العام و مقياس الاكتئاب، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام و أعراض الاكتئاب بين القياس القبلي والبعدى وأن لتطبيق البرنامج دور في التقليل من أعراض الاكتئاب و القلق العام خلال الجائحة وعلى هذا الأساس ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ نتيجة الآثار النفسية والاجتماعية للجائحة .

#### Abstract

The Object of the study aims to The effect of proposed sports program to reduce psychological emotions among intermediate stage students during the corona pandemic identify, for this purpose, we used the method experimental On a sample composed of(20) student Chosen as them an intended way (130) , and for data collection, we used a tool a measure of general anxiety and depression. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude On this basis, the study recommended

## 1. مقدمة:

تعيش الجزائر اليوم كغيرها من الدول حالة من الوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا (COVID-19)، حيث اضطرت إلى غلق الجامعات والمدارس وتوقيف النشاطات الرياضية، وذلك لتجنب العدوى ومحاولة حصر المرض، وبعدها تبنت وزارة الصحة الجزائرية مجموعة من الإجراءات تتدرج ضمن تطبيق الحجر الصحي لعدة شهور، مما جعل التلاميذ تحت ضغط رهيب وحالة نفسية مضطربة، قلق وخوف نتيجة الانتشار السريع للوباء ونتيجة الحجر المنزلي، فأصبح هذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي حق الحياة والصحة (Alessadra, 2020, P1).

كما أن هناك إتفاق وإجماع على أن الوباء لا يؤثر على الصحة الجسمية فقط، بل يؤثر على الصحة النفسية. (Philip, 2020, P2)، مما يدل على تأثير الوباء على الصحة النفسية للتلاميذ، مما جعلهم يقضون معظم الأوقات مع وسائل التواصل الإجتماعي، مما أثر على نفسية التلاميذ وجعلهم أكثر قلقا وتشاؤما من المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية، وظهور عدم الثقة بالنفس، وإذا تحدثنا على الانفعالات النفسية نجد أن القلق حول حياة التلاميذ إلى حياة عاجزة وبشلة قدرته على التفاعل الإجتماعي و التوافق النفسي. (كرميان، 2008، ص22).

يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي ميدان من ميادين التربية، من خلال إعداد متكامل من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية، وذلك من خلال التزويد بمختلف المهارات التي تمكن التلاميذ من تحقيق التكيف والاندماج والتعايش مع الوباء، حيث يذكر براهيمي رشيد (2015) أهمية البرنامج الإرشادي المقترح المعتمد على مجموعة من الجلسات الإرشادي للتقليل من قلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ويزيد من التحصيل الدراسي، ودراسة عزيزي إبراهيم (2013) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من قلق المنافسة الرياضية، مما له أثر إيجابي في

التقليل من قلق مما يزيد من المردود في الأداء الرياضي وتحقيق الفوز، ودراسة بوجلطية ناصر (2013) حول فاعلية برنامج إرشادي رياضي يعتمد على الألعاب التربوية الموجهة في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى أطفال المدارس الابتدائية، حيث توصل إلى دور الفعال للبرنامج في التخفيف من السلوكيات العدوانية، بإعتبار الأطفال لهم طاقة زائدة يجب التخلص منها عن طريق اللعب ودراسة عطاء الله أحمد وعباس أميرة (2017) في دراسة حول التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات منها الحياتية والنفسية وقدرات التركيز، كما أن لالنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في حياة التلاميذ، كما تكمن أهمية علم النفس الرياضي في البحث عن المشاكل النفسية للتلاميذ، وبالاعتبار الاعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي الى ابداء التأثير على الأفكار ومشاعر والتصرفات. (علاوي، 2018، ص 42)، ودراسة نبيل وبلقاسم (2018) حيث توصل الى وجود مهارات وأساليب تدريبية لها دور كبير في تنمية الاتجاه النفسي نحو الممارسة الرياضية، ودراسة حرشواوي يوسف (2011) دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على التركيز وعلاقتها بالميل والدافع، كما يؤكد عطاء الله احمد(2005) وللوصول إلى الأهداف يجب أن نتبع أساليب مناسبة لتحقيق الغرض المطلوب، حيث توصل علي وعبد الجبار (2012) ضرورة العناية بالتربية البدنية والرياضية خطوة مهمة مما لها فوائد من الناحية النفسية والاجتماعية، كما يؤكد إبراهيم بدر (2003) أن القلق حافز على الإنجاز ويكون معيقا لذلك، ودراسة زيوش أحمد (2010) دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى التلاميذ، ودراسة بلقاسم وميهوبى (2017) من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعطي طاقة إيجابية للتلاميذ وراحة نفسية. تلبية للاحتياجات النفسية للمجتمع أثناء الوباء من الحاجات الأساسية المساعدة النفسية، حيث تؤكد

الدراسات ضرورة الدعم النفسي للتلاميذ الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية وتقديم دعم نفسي لتقوية الشخصية وتعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ، وبناء على سبق نحاول في هذه الدراسة معرفة أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح يعتمد على جلسات إرشادية ومجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية للتقليل من الانفعالات النفسية (القلق العام وأعراض الاكتئاب) لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال جائحة كورونا، وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في ما يلي:

- ما أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من الإنفعالات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال جائحة كورونا؟

## II. الطريقة وأدوات:

1- العينة وكيفية اختيارها: هي مجموعة من الوحدات التي يجب أن تتصف بنفس المواصفات مجتمع الدراسة، حيث تعتبر جزء من الكل، ولقد تمثلت عينة البحث (20) تلميذ من متوسطات بالشلف للسنة الرابعة متوسط، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الذي قدر ب(130) تلميذ.

- المجموعة التجريبية: (20) تلميذ من متوسطة الشهيد كبيتي العربي ببني راشد.

### 1-1- خصائص عينة الدراسة:

عينة الدراسة تقدر ب(40) تلميذ من تلاميذ الطور المتوسط من جنس ذكور وذلك لوجود الفروق الفردية في التكوين الجنسي في هذه المرحلة.

المستوى المعيشي: نفس المستوى المعيشي من بلدية بني راشد.

المستوى الدراسي: تلاميذ تتراوح أعمارهم من (14-16) للسنة الرابعة متوسط

للموسم الدراسي (2021-2020).

### 2- إجراءات الدراسة:

**2-1- منهج الدراسة:** اختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث الذي يتم السير عليه واحترام خطواته للوصول الى الحقيقة، حيث استخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي.

### 2-2- تحديد المتغيرات:

متغير مستقل: البرنامج الارشادي الرياضي.  
متغير تابع : القلق العام وأعراض الاكتئاب.

**2-3- أدوات الدراسة:** استعملنا في بحثنا هذا مقياس القلق العام (كاتل) ومقياس الاكتئاب (بيك)، حيث تكون مقياس القلق العام من (40) سؤال ويقوم التلاميذ بالإجابة عليه: نعم أحيانا لا

طريقة التصحيح: نعم -3 أحيانا -2 لا -1

الدرجة العليا هي (120) درجة (3\*40) ، الدرجة المتوسطة هي (80) درجة (2\*40)، الدرجة الدنيا هي (40) درجة (1\*40).

مقياس الاكتئاب: يحتوي مقياس الاكتئاب على (13) مجموعة من العبارات، وفي كل مجموعة سلسلة متدرجة (4) عبارات تعكس مدى شدة الاضطراب.

طريقة التصحيح: يختار يختار التلميذ الإجابة لكل مجموعة بعبارة واحدة

العبارة الأولى (1)، العبارة الثانية (2)، العبارة الثالثة (3)، العبارة الرابعة (4).

الدرجة العليا هي (52) درجة (4\*13)، الدرجة الدنيا هي (13) درجة (1\*13).

البرنامج الارشادي الرياضي المقترح: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العربية والأجنبية والاعتماد على كتاب (محمد زهران) في تحديد محتوى البرنامج، والاسترشاد بالطريقة التي اتبعها، تم عرض البرنامج على خبراء ودكاترة من ذوي الاختصاص من معهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر والشلف ومستغانم، وقد أجمع الخبراء على ملائمة محتوى البرنامج للتلاميذ خاصة مع جائحة كورونا، حيث

اعتمدنا في بناء البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس النفسية والتربوية والاجتماعية ودينية والفيزيولوجية، التي تتمثل في أن ثبات السلوك وإمكانية التنبأ به، مع مرونة السلوك الإنساني، مع مراعات تقبل المفحوصين، وبناء علاقة قوية بين التلاميذ وتقبلهم على حالهم، مع العمل بسرية كاملة، وحاجة التلاميذ للبرنامج بعد الإنقطاع عن الدراسة لعدة شهور، وما خلفه الحجر المنزلي من أمراض نفسية للتلاميذ، مما زاد حاجة التلاميذ للبرنامج الإرشادي الرياضي، يحتوي البرنامج الارشادي على جلسات إرشادية ومجموعة من الأنشطة البدنية الرياضية الفردية بالاحترام البروتوكول الصحي للموسم (2020-2021)، بعد أخذ الموافقة من مديرية التربية للولاية الشلف، تم تطبيق البرنامج المكون من ثمانية جلسات لمدة شهرين ( نوفمبر، ديسمبر 2020)، حيث استغرقت مدة الجلسة (90د) كل يوم ثلاثاء مساء، حيث احتوت على فنيات الارشاد الجماعي والتفريغ الانفعالي مع حصص للألعاب الفردية ( الجري السريع، المداومة، القفز الطويل )

يمر تطبيق البرنامج بأربعة مراحل وهي:

مرحلة التحضير: ويشمل الجلسات الأولى للبرنامج من خلال بناء علاقة الالفة بين الباحث والتلاميذ والتعرف عليهم وتقديم اهداف البرنامج.

مرحلة الانتقال: ويتم من خلالها الحديث عن الانفعالات النفسية الناجمة عن الحجر المنزلي، والتاقلم مع الوباء، مع ذكر أسباب وطرق العلاج من الاعراض من خلال جلسات ارشادية وأنشطة رياضية.

مرحلة العمل البناء: يتم من خلالها تعديل الأفكار الخاطئة التي تراود التلاميذ عن الوباء والتاقلم معه، من خلال العمل بالبروتوكول الصحي والالتزام به، مع تنمية لصحة النفسية والتاقلم مع الوباء.

مرحلة الانتهاء: يتم التأكد من الوصول الى الأهداف الرئيسية للبرنامج وتطبيق

القياس البعدي.

### المعاملات العلمية للأدوات:

**صدق المحكمين:** لقد تم عرض مقياسي القلق العام ومقياس الاكتئاب على مجموعة من الخبراء من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسبية بن بوعلي بالشلف قصد تحكيمه، حيث لقي القبول من طرفهم.

**الصدق الذاتي:** قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياسين من خلال تطبيق وإعادة التطبيق (test-retest) ودامت المدة الزمنية أسبوعين، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون.

#### الجدول 1: يبين ثبات وصدق مقياس القلق

معدل الارتباط لبيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية للمقياس القلق العام
0.433	0.65	0.05	14	15	ثبات
	0.80				الصدق

#### الجدول 2: يبين ثبات وصدق مقياس الاكتئاب

معدل الارتباط لبيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية للمقياس الاكتئاب
0.433	0.74	0.05	14	15	ثبات
	0.80				الصدق

2-4- الأدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي، معامل الثبات، معامل الصدق،

الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار (ت) ستيودنت.

### III. النتائج:

**الجدول 3:** يبين الفروق في درجة القلق العام بين القياس القبلي والبعدي لدى

المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	القياس	الاختبار
0.05	1.76	21.6	19	3.7	50.61	20	قبلي	القلق العام
				2.7	40		بعدي	

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر ب(50.61) والانحراف المعياري (3.7) لدى المجموعة التجريبية، بينما القياس البعدي قدر المتوسط الحسابي ب(40) وانحراف معياري (2.7)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (21.6) عند درجة حرية (19) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة (1.76)، ومنه نستنتج ان القلق العام يكون منخفض في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي .

#### الجدول 4: يبين الفروق في درجة الاكتئاب بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

الاختبار	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
اعراض الاكتئاب	قبلي	20	45.31	3.8	19	20.6	1.76	0.05
	بعدي		23.8	2.4				

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر ب( 45.31 ) والانحراف المعياري (3.8) لدى المجموعة التجريبية، بينما القياس البعدي قدر المتوسط الحسابي ب(23.8) وانحراف معياري (2.4)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (20.6) عند درجة حرية (19) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة (1.76)، ومنه نستنتج ان اعراض الاكتئاب يكون منخفض في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

#### IV. المناقشة:

يتضح لنا من الجدول رقم (3) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام بين القياس القبلي والبعدي للمجموع التجريبية، مما يعطي أهمية للبرنامج الارشادي الرياضي المقترح، الذي يتضمن مجموعة من الارشادات والتوجيهات



ومجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية للتلاميذ بطريقة منظمة ومخططة، مما لقي البرنامج تجاوب كبير مع التلاميذ نتيجة الاثار النفسية والاجتماعية للجائحة كورونا، حيث يؤكد توماس رودى (1993) " ضرورة استعمال مهارات في اطار ارشادي بغرض التغلب على مشكل القلق.(محمد زهران ،134).

حيث ساهم البرنامج الارشادي المقترح في التقليل من القلق العام ، مما يدل ان البرنامج جعل الانسجام والتفاعل بين التلاميذ ومحاولة التغلب عليه مستقبلا ، كما ان للإرشاد النفسي دور كبير في توجيه سلوكات التلاميذ وخاصة في فترة الكوارث والابوئة، مما يتطلب تقديم دعم نفسي للتلاميذ لانهم اكثر عرضة للاضطرابات النفسية، كما يؤكد كل من "شيرلر" و"سينر" " ان اللعب مهمته الاصلية التخلص من الطاقة الزائدة " واذا تكلمنا عن الأنشطة التربوية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي، فانها تساهم بشكل كبير في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى التلاميذ، وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح للتلاميذ السعادة والرضا النفسي، كلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته (أسامة كامل ، 2002 ، 24).

كما لا تفتونا دراسة إبراهيم بدر (2003) انه يكون القلق حافزا على الإنجاز، ويكون معيقا لذلك ، ودراسة بلقاسم ميهوبي (2017) " ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعطي طاقة إيجابية للتلاميذ " ودراسة براهيمى رشيد (2015) توصل الى أهمية البرنامج المقترح للتقليل من القلق لدى تلاميذ .

كما يتضح من خلال الجدول رقم (04) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اعراض الاكتئاب بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يعطي أهمية البرنامج المقترح في التخفيف من اعراض الاكتئاب خلال جائحة كورونا، ومن خلال هذه النتائج تكمن أهمية الارشاد النفسي الرياضي الذي يوفر الراحة النفسية للتلاميذ وهذا ما يتفق مع دراسة علاوة (1990)

حيث يعتبر الاعداد النفسي عملية هادفة ترمي الى ابداع التأثير على الأفكار والمشاعر والتصرفات، ومن هنا يتضح أهمية الارشاد النفسي للدعم النفسي للتلاميذ خلال جائحة كورونا وما خلفته من اثار نفسية واجتماعية على التلاميذ، مما يجعل ممارسة التربية البدنية والرياضية امر ضروري وعلاج للتلاميذ، مما لها فوائد كبيرة من الناحية النفسية والاجتماعية، بحيث تستعمل الرياضة للعلاج الاكتئاب هذا ما أكده ويلز وزملاؤه " حول نتائج التمارين الرياضية من خلال اعتزاز الشخص بذاته، وظهرت الكثير من البحوث ان ممارسة الأنشطة الهوائية كالمشي والجري تؤثر على زيادة السعة الهوائية والنشاط لدى التلاميذ، مما يؤدي الى تغيرات إيجابية في الحالات . (راتب، 2008، ص45) وهذا ما يتفق مع دراسة حرشاوي يوسف وعطاء الله احمد (2017) تكمن في أهمية الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في حياة الفرد، ودراسة علي وعبد الجبار بالعناية بالتربية البدنية والرياضية خطوة مهمة مما لها فوائد مهمة من الناحية النفسية والاجتماعية.

## V. خاتمة:

خلص الباحث في دراسته أن لتطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح المتكون من جلسات إرشادية ومجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية الفردية أثر إيجابي في التقليل من الانفعالات النفسية (القلق العام واعراض الاكتئاب) لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال جائحة كورونا، حيث ساهم البرنامج الإرشادي في خفض مستويات اعراض الاكتئاب والقلق العام الناتج عن الحجر المنزلي الذي دام عدة شهور، مما غير من نمط الحياة لديهم، بالإضافة إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة والراحة النفسية، مما ساهم البرنامج الإرشادي المقترح في الرفع من مستويات الثقة بالنفس، مع تنمية العلاقات الاجتماعية والتفاعل النفسي بين التلاميذ، وخرج الباحث بالتوصيات التالية:

- مراعاة الآثار النفسية والاجتماعي التي يعاني منها التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرشد النفسي خلال جائحة كورونا.
- تحفيز التلاميذ وتوعيتهم بأهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وصحية للتلاميذ.
- المرافقة النفسية والاجتماعية للتلاميذ خلال جائحة كورونا.
- التطبيق للبروتوكول الصحي والتباعد الاجتماعي في أداء حصص التربية البدنية والرياضية للألعاب الفردية للتنفيس عن التلاميذ.
- الاعتماد على الأنشطة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا.
- المرافقة النفسية للتلاميذ من خلال التوعية بالتأقلم مع جائحة كورونا.

## VI. الإحالات والمراجع:

- عظيمة عباس السلطاني حسين عمر الهروتي (2017): علم النفس الرياضي ومفاهيم ومقاييس نفسية، شركة دار النشر للأكاديميين والتوزيع، عمان.
- محمد حسن علاوي (2018): علم النفس الرياضة والممارسة البدنية، ط1 مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- محمد جاسم (2002): مشكلات نفسية وأثارها وعلاجها، ط1 دار الثقافة، عمان، الأردن.
- براهيمي رشيد (2015)، فعالية برنامج ارشادي رياضي مقترح للتقليل من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة ماجيستر، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف.
- بوغالية فابزة (2009)، دور التربية البدنية والرياضي في التقليل من القلق العام والاكنتاب لدى المراهقين، مذكرة ماجيستر، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف.
- بوجلطية ناصر (2013)، فعالية برنامج ارشادي رياضي يعتمد على الألعاب التربوية المجهة في التخفيف من السلوكات العدوانية لدى مدارس الأطفال الابتدائية، مذكرة ماجيستر، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف.
- حرشاوي يوسف (2001)، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على التركيز وعلاقته بالميل والدوافع، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد، العدد 3.
- حرشاوي يوسف ويحياوي احمد (2011)، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 8.
- زيوش احمد (2010)، دور النشاط البدني في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية 1، المجلد 7، العدد 8.

سنوسي بومدين، جلولي زينب (2020)، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا والتباعد، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2، العدد 2.

عطاء الله أحمد (2005)، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض مهارات في كرة الطائرة عند أطفال (9-12) سنة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 5، العدد 5.

عطاء الله أحمد، عباس اميرة (2015)، دور مناهج التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 14، العدد 14.

موهوبي بلقاسم (2017)، أثر أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير التأملي خلال درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 14، العدد 1.

ناجم نبيل ودودو بلقاسم (2018)، أثر بعض أساليب التدريس المختلفة على تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 5.

وليد وعد الله علي، عبد السلام عبد الجبار (2012)، أثر استخدام اسلوبي التبادلي وتدريب الاقران في تعلم بعض المهارات الحركية لدرس التربية البدنية والرياضية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 9، العدد 9.

- Andrea & Gourwoud Philip. (2020). the consequence of covid.19 pandemics on mental health and implication for clinical practice. European psychiatry.

- Spadara Alessandria. (2020). covid19- Testing the limit of richts. European. journal regulation.