



دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات  
الاجتماعية  
عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15 سنة

أ.د/ كمال بوعجناق

د/جمال ناصري

أ/حملاوي محمد

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، والتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعتفين من ممارسته.

ولتحقيق أغراض الدراسة قمنا بتطبيق اختبار المهارات الاجتماعية الذي ترجمه وأعدده بما يتناسب والبيئة العربية (محمد السيد عبد الرحمن) على عينة مكونة من (120: 60 تلميذ ممارس، 60 تلميذ غير ممارس) من تلاميذ مرحلة المتوسط.

وبعد تحليل البيانات توصلنا إلى نتائج تفيد بأن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية كان مرتفعا، في حين كان مستوى المهارات الاجتماعية لدى المعتفين من ممارسة النشاط الرياضي منخفضا.

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعتفين من ممارسة النشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين، وفي النهاية ناقشنا النتائج في ضوء الدراسات السابقة.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي الخارجي، النشاط البدني الرياضي الداخلي، المهارات الاجتماعية، الممارسين، المعتفين.

**Résumé:**

Le but de l'étude visait à détecter le niveau de compétences sociales auprès d'un échantillon d'élèves des praticiens de l'éducation physique activité sportive, les élèves non-pratiquants de sports d'activité physique, savoir si il y avait une différence statistiquement significative dans le niveau de compétences sociales chez les praticiens de sports d'activités physiques et éducatives exemptés de différences exerçant.

Afin d'atteindre les objectifs de l'étude que nous avons mis en place les compétences sociales, traduit et prêt à répondre à l'arabe et le test de l'environnement (M. Mohamed Abdel-Rahman) sur un échantillon de (120: 60 élèves pratiquant 0,60 élève est praticien) étudiants de la scène méditerranéenne.

Après avoir analysé les données que nous sommes arrivés à des résultats que les compétences sociales des praticiens des activités physiques et sportives éducatives était élevé, tandis que les compétences sociales de exemptés de l'activité physique est faible.

Les résultats montrent également la présence de différences statistiquement significatives dans le niveau de compétences sociales chez les praticiens de sports d'activité physique et les différences d'éducation sont exemptées de la pratique des sports de l'activité physique pour le bénéfice des praticiens, et à la fin les résultats discutés à la lumière des études antérieures.

**Mots clés:** Sports externe de activité physique, sports internes de l'activité physique, les aptitudes sociales, les praticiens, les exemptés.

## دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15 سنة

### 1. الإشكالية:

يتوقف التفاعل الاجتماعي بين الأفراد على المهارات والتواصل اللفظي ومهارات التواصل غير اللفظي. وأيضاً على مدى اتساقها ببعضها، أي يتسق التعبير اللفظي مع التعبير غير اللفظي عند تفاعل الأفراد مع بعضهم. إذن التواصل ضرورة إنسانية واجتماعية وحاجة الإنسان للتواصل لا تقل عن حاجته للأمن والغذاء والكساء والمأوى. وبما أن الإنسان كائن اجتماعي اتصالي فإنه لا يستطيع العيش في معزل عن المجتمع، فالتواصل يعني تطوير وتقوية العلاقات الإنسانية في المجتمع وبالتالي التماسك والترابط والتواصل بين الأفراد والجماعات والمؤسسات الاجتماعية. وهناك أفراد قادرين على التفاعل والتواصل مع أفراد المجتمع أو الجماعات بطريقة ايجابية تجعله يحقق ما يهدف إليه أو ما يريد الوصول إليه في مختلف المواقف الاجتماعية، مع التصرف بتحفظ حتى لا يكون وصوله إلى غايته على حساب الأشخاص، وبهذا يكون الإنسان ماهر اجتماعياً.

ومن جانب آخر هناك أشخاص لا يستطيعون التواصل مع الأفراد المحيطين بهم أو التفاعل بصورة ايجابية، وهذا راجع لعدة أسباب مثل الخجل أو الخوف من الاستجابة من طرف الجانب الذي يتواصل معه، وقد يرجع ذلك لأن الشخص يكون إنسان مكتئب، أو أنه شخص لم يفهم السلوك الصادر من الطرف الآخر...، أي بمعنى آخر إنهم أفراد يفتقرون للمهارات الاجتماعية، وتعدد أسباب فقدان المهارات الاجتماعية وربما أكثرها تأثيراً هي نقص الاحتكاك مع المجتمع والأفراد المحيطين بالشخص الفاقد للمهارات الاجتماعية، أي عدم توفر الفرد على الخبرات الاجتماعية اللازمة للتواصل والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه.

إضافة إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية مطلب تربوي مهم، لأنها تمثل جانباً أساسياً من جوانب شخصية المتعلم، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهو محتاج إلى التعامل مع الجماعات المختلفة داخل المجتمع يعود عليه بالنفع وعلى المجموعة التي ينتمي إليها، أي أنه في حاجة إلى جماعة تقبله ويشعر بالانتماء إليها، ويتفق مع أعضائها في قيمهم واتجاهاتهم لذا يحتاج الفرد منذ نعومة أظفاره إلى اكتساب خبرات اجتماعية تجعله يتكيف مع هذه الجماعة، ولعل أبرز تلك الخبرات مهارات التعامل مع المجتمع وأساسها التعاون.

ومن بين الأوساط التي يتم فيها التفاعل والتواصل بين الأفراد هي المدرسة، حيث يكون هناك محيط يتفاعل فيه التلاميذ في شكل صراع أو تعاون أو تنافس، وهذا من خلال ما تهيئه من ألوان مختلفة من النشاطات الاجتماعية والرياضية التي تساعد المراهق على النمو واكتمال النضج، كالاشتراك في النوادي، ومن بين هذه النشاطات الأنشطة البدنية الرياضية التربوية التي يمارسها التلاميذ داخل المدرسة، أو تلك التي يمارها التلاميذ خارج أسوار المدرسة.

وبما أن معظم الأنشطة البدنية والرياضية تمارس بشكل جماعي هذا ما يجعل منها حقل اجتماعي تربوي يوفر للتلميذ عمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي أكثر من أي مجال آخر، حيث تنصهر فيه سمات التلاميذ، وشخصياتهم، وتوجهاتهم وطموحاتهم على اختلافها فتحتدم كل أشكال التفاعل الاجتماعي في تلك المنافسات الرياضية بين التلاميذ.

وعلى أساس ما تقدم ذكره وما حظيت به المهارات الاجتماعية كونها مفهوم مرن ويدخل في جوانب عديدة وله دلالاته النظرية وتطبيقاته العلمية، فضلا عن تعدد اهتمامات الباحثين به في مختلف أوجه التفاعل الاجتماعي. مما دفعنا إلى إجراء دراسة وصفية للكشف عن طبيعة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية ومدى انعكاسها على المهارات الاجتماعية للمراهق، وهذا بغية التوصل إلى فهم ووصف طبيعة السلوكيات الاجتماعية والانفعالية عند المراهقين الممارس للأنشطة البدنية الرياضية التربوية، بالطور المتوسط ومنه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية لها دور في تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ المراهقين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الانفعالية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين؟

## 2.الفرضيات:

**1.1.الفرضية العامة:** إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية لها دور في تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ المراهقين.

## 2.2.الفرضيات الجزئية:

- 1-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.
- 2-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الانفعالية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.
- 3-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.
- 4-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.
- 5-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.
- 6-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والمعفيين.

## 3.أهمية الدراسة:

- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية المطلوبة في ظل متطلبات المجتمع وهذا أثناء ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.

- تنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهق خاصة لما يعانيه في هذه المرحلة من الناحية النفسية والاجتماعية  
- أهمية المهارات الاجتماعية لدى المراهق ومساعدته على إيجاد هويته من خلال الأنشطة البدنية الرياضية التربوية.

#### 4. أهداف البحث:

- محاولة الوقوف على أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق الجانب الاجتماعي للتلميذ من خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية.  
- تأكيد دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية الجانب الانفعالي للتلميذ  
- تأكيد مكانة الأنشطة البدنية الرياضية في المنظومة التربوية التي تساعد التلميذ على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة وإقامة تفاعل اجتماعي إيجابي من خلال الخبرات التي يكتسبها.  
- إيضاح دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية التي من شأنها إكساب التلميذ عددا كبيرا من القيم والخبرات الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية والانفعالية في شخصية التلميذ ومساعدته في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ومعايير الأخلاقية.

#### 5. تحديد المفاهيم:

##### 1.5. تعريف المهارة الاجتماعية:

- المهارة: المهارة تعنى الحذق في الشيء، والماهر الحاذق بكل عمل.<sup>1</sup>  
- اجتماعي: أما كلمة اجتماعي فهي كل ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة بين الأفراد أو الجماعات.<sup>2</sup>  
تصبح المهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع فرد آخر ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الفرد الآخر وبين ما يفعله هو ويتضح مسار نشاطه ليحقق بذلك هذه الموائمة<sup>3</sup> ويعرفها "ريجيو" (Rigio,1990) بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن مهارة إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء كان هذا التواصل لفظيا أو غير لفظيا.<sup>1</sup>

1- أبو الفضل جمال الدين: لسان العرب، المجلد الخامس، دار صادر، بيروت، 1968، ص184

2- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1982، ص380

3- السيد إبراهيم السمدوني: مقياس المهارات الاجتماعية، كراسة التعليمات، مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1991، ص1.

كما يعرفها "ريموماركل" (Rimm&Markle,1977) إنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب بها الأطفال للأشخاص الآخرين (كالأفراد، الوالدين، الأصدقاء، المعلمين) في تفاعلاتهم الشخصية، وتعمل هذه المجموعة من الانفعالات كميكانيزم فيما يثر به الأطفال في بيئتهم عن طريق التحرك بعيدا عن المكاسب المرغوبة أو الغير مرغوبة في البيئة الاجتماعية بدون إلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين.<sup>2</sup>

**2.5. التعريف الإجرائي للمهارات الاجتماعية:** التلميذ ماهر اجتماعيا هو الذي لديه درجة مرتفعة في اختبار في التعبير الاجتماعي والانفعالي، ودرجة مرتفعة في الضبط الاجتماعي والانفعالي، والحساسية الاجتماعية والانفعالية.

ويعتبر كل تلميذ ماهر اجتماعيا: كل من تحصل 65% من الدرجة الكلية فأكثر من كل بعد في أبعاد الاختبار (49 درجة من 75) في كل بعد.

### 3.5. الأنشطة البدنية الرياضية التربوية:

**1.3.5 النشاط البدني الرياضي التربوي:** هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني التي اختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف. كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقا لحالة كل واحد منهم.<sup>3</sup>

**2.3.5 التعريف الإجرائي:** الأنشطة البدنية الرياضية التربوية هي تلك الأنشطة المختارة التي تمارس خارج حصة التربية البدنية والرياضية سواء أكانت جماعية أو فردية وهي تنقسم إلى نوعان هما:

**3.3.5 النشاط الخارجي:** وهو ذلك النشاط الذي يكون مختار ومنظم في إطار منافسات رسمية أو ودية بين المؤسسات التربوية ويكون خارج أسوار المؤسسة وخارج حصة التربية البدنية والرياضية.

1- محمد السيد عبد الرحمن: دراسات في الصحة النفسية، ج2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1998، 107

2- محمد السيد عبد الرحمن: الاختبارات الاجتماعية، دليل الاختبارات، كراسة التعليمات، مكتبة لأجلو، القاهرة، مصر، 1992، ص15.

3- بن قناب الحاج: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009، ص256.

**4.3.5. النشاط الداخلي:** هو ذلك النشاط الذي يكون مختار ومنظم في إطار المنافسات بين الأقسام المدرسية ويكون داخل أسوار المؤسسة وخارج حصة التربية البدنية والرياضية.

#### **4.5. المعنيين:**

نعني بهم التلاميذ الذين لا يمارسون النشاطات البدنية والرياضية التربوية مع أقرانهم المتدربين.

#### **6. منهج البحث:**

يركز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، باختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلاف في المناهج المستعملة، في دراستنا الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة فيرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توحد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل ما هو جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالات والمعزى بالنسبة للمشكلة المطروحة.<sup>1</sup>

#### **7. ضبط المتغيرات:**

**1.7. المتغير المستقل:** وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو الأنشطة البدنية الرياضية التربوية، وذلك بغض النظر عن البرنامج أو نوع النشاط المقدم.

**2.7. المتغير التابع:** وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع هو المهارات الاجتماعية التي يكتسبها التلاميذ والمتمثلة في:

1/ المستوى الانفعالي: ويتضمن

التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي.

2/ المستوى الاجتماعي: ويتضمن

التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي.

<sup>1</sup> - جابر عبد الحميد ابراهيم، خري كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 1984، ص136

**8. مجال إجراء الدراسة:**

**1.8. المجال الزمني:** قبل الانطلاق في تطبيق الاختبار قمنا بدراسة استطلاعية في بداية شهر أبريل 2011 وذلك قصد الوقوف على الصعوبات التي قد يتلقاها التلاميذ في فهم عبارات مقياس الاختبار، وكذا معرفة العدد المناسب من أفراد العينة بهذه المتوسطات، وبعدها بدأنا الدراسة الميدانية في الأسبوع الثاني من شهر أبريل حتى بداية شهر ماي.

**2.8. المجال الجغرافي (المكاني):** وهي متوسطات بلدية عين الدفلى (متوسطة بن شرقي زيدوك، متوسطة ابن سينا، متوسطة 11 سبتمبر) متوسطة بلدية بوراشد (متوسطة قلواز موسى)، متوسطات بلدية المخاطرية (المتوسطة الجديدة، متوسطة موسى طايبي) بلدية جندل (متوسطة واد حليل).

**9. عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط منهم الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية. حيث تمتد أعمارهم بين 14-15 سنة، والذين بلغ عددهم الكلي 120 تلميذ وتلميذة.

جدول رقم 1: يوضح توزيع الأفراد حسب نوع العينة والجنس:

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
			العينتين
60	30	30	مجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي
60	30	30	مجموعة المعفيين
<b>120</b>	60	60	المجموع

**10. أدوات الدراسة:**

**1.10. اختبار المهارات الاجتماعية:** يتكون الاختبار من 90 بندا صمم كوسيلة قياس شاملة تعتمد على التقرير الذاتي لتقييم مهارة التواصل الاجتماعي، وقد طور أصلا للاستخدام في مجال الأبحاث

الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، وعمليات التفاعل الاجتماعي. كما وجد أنه ذات قيمة في مجال الإرشاد النفسي وبرامج التدريب على المهارات الاجتماعية ومعرفة الفروق الفردية، كما يمكن أن يستخدم في القياسات السلوكية للمهارات الاجتماعية، حيث يعتبر أحد الخيارات المحكمة والمطورة لقياسات السلوك، ويصلح لتطبيق على عينات إكلينيكية مختلفة وفي دراسات علم النفس الصناعي والتنظيمي وفي اختيار الأشخاص للعمل في المجالات التي تلعب فيها المهارات الاجتماعية دورا هاما، وقد صمم الاختبار للاستخدام مع الراشدين أصلا إلا أنه ثبتت صلاحيته للاستخدام بدءا من الرابعة عشر من العمر السنة الثالثة متوسط).<sup>1</sup>

### 11. صدق وثبات الاختبار:

وقد اتبعنا في حساب ثبات مقياس المهارات الاجتماعية طريقة إعادة الاختبار على مجموعة من التلاميذ تمثلت في 17 تلميذا، بفواصل زمني قدره (7) أيام بين التطبيق الأول والثاني، حيث كان معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 كما هو موضح في الجدول أدناه:

### جدول رقم 02: يوضح معاملات الارتباط للأبعاد المهارات الاجتماعية:

أبعاد اختبار المهارات الاجتماعية	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة
التعبير الانفعالي	0.96	0.05
الحساسية الانفعالية	0.88	0.05
الضبط الانفعالي	0.97	0.05
التعبير الاجتماعي	0.95	0.05
الحساسية الاجتماعية	0.90	0.05
الضبط الاجتماعي	0.98	0.05

<sup>1</sup>محمد السيد عبد الرحمن: مرجع سابق، ص 110

## 12. الأساليب الإحصائية:

معامل الارتباط:

$$r = \frac{n \text{مج} (س \times ص) - (\text{مج} س \times \text{مج} ص)}{\sqrt{[n \text{مج} - (\text{مج} س)^2] [n \text{ص} - (\text{مج} ص)^2]}}$$

اختبار (ت):

$$t = \frac{2م - 1م}{\sqrt{\frac{2ع^2 + 1ع^2}{1 - n}}}$$

بحيث:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - م)^2}{n}}$$

## 13. عرض ومناقشة النتائج:

## 1.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جدول 03: يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في التعبير الانفعالي.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفين		المجموعة الممارسة		النتائج البعده
		2ع	2م	1ع	1م	التعبير الانفعالي
0.05	6.37	4.95	40.48	5.48	46.6	

### عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص التعبير الانفعالي لفائدة التلاميذ الممارسين. حيث بينت النتائج على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.37 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118.

ما يدفعنا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص التعبير الانفعالي.

وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في التعبيرات الانفعالية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في تنمية التعبير الانفعالي عند المراهقين وهذا راجع إلى الممارسة المستمرة والاحتكاك الدائم مع أقرانهم، والخبرات النفسية التي يعيشونها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أو خارجها أثناء المنافسات الرياضية التي تجرى داخل المدرسة أو خارجها، وهذا راجع للانفعالات التي يعيشونها التلاميذ أثناء ممارستهم لهذه الأنشطة مما يسمح للتلاميذ بالتعرف على الكثير من الحالات الانفعالية ويكتسبها التلاميذ أو يتعلمونها عن طريق الملاحظة، كما أن هذا المناخ الاجتماعي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية يسمح للتلاميذ بالتعبير عن انفعالاتهم، كما تساعد التلاميذ على التحكم في تعبيراتهم الانفعالية.

### 2.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

جدول 04: يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الحساسية الانفعالية.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفيين		المجموعة الممارسة		النتائج البعده
		ع2	م2	ع1	م1	الحساسية الانفعالية
0.05	4.32	4.28	39.93	6.10	44	

## عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص الحساسية الانفعالية لفائدة التلاميذ الممارسين. حيث بينت النتائج على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.32 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118.

ما يدفعا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص الحساسية الانفعالية. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الحساسية الانفعالية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في الحد من الحساسية الانفعالية لدى المراهقين وهي الخاصية التي يوصف بها المراهقين أكثر من غيرها وهذا ما يفسر انخفاض نسبة النجاح لدى التلاميذ في هذا البعد، إلا أنه كان فرق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين، مما يعني أن للأنشطة البدنية الرياضية التربوية دور في تعلم التلاميذ قراءة مشاعر الآخرين وإرسال التعبيرات غير اللفظية للغير، وهذا راجع للحالات الانفعالية التي يعيشونها التلاميذ أثناء المنافسات كالفرح والسرور والابتهاج أثناء الفوز، والعكس من ذلك الحسرة أثناء الخسارة، وكذلك التعاطف في ما بينهم في المواقف الصعبة والحرجة وهي كلها حالات انفعالية يعيشونها التلاميذ ويتعلمون من خلالها، وبفضل هذه الخبرات التي يعيشونها يتعلمون التلاميذ قراءة مشاعر الغير وفهم أحاسيسهم، وإرسال الهاديات غير اللفظية للتعبير عن شعورهم.

## 3.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جدول 05: يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الضبط الانفعالي.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفيين		المجموعة الممارسة		النتائج البعد
		2ع	2م	1ع	1م	
0.05	2.57	4.28	43.73	6.10	47.2	الضبط الانفعالي

### عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص الضبط الانفعالي لفائدة التلاميذ الممارسين. حيث بينت النتائج على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.57 وقيمة (ت) المحدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118. ما يدفعنا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص الضبط الانفعالي.

وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الضبط الانفعالي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في تنمية الضبط الانفعالي عند المراهقين، وهذا راجع إلى تعود التلاميذ على الانصياع لقوانين الألعاب التي يمارسونها في المنافسات، إضافة إلى ذلك التعود على التبعية للقائد الفريق، وتقبل القيادة وتقبل آراء الآخرين واحترامها، وعدم جرح مشاعر الآخرين والتشاور بين أعضاء الجماعة، وهذه كلها آليات تكبح انفعالات المراهقين، وبهذا يتعلم المراهقين ضبط انفعالهم وتنظيمها.

### نتيجة فيما يخص أبعاد المستوى الانفعالي للمهارات الاجتماعية:

لاحظنا من خلال ما عرضناه من تحليل للنتائج أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع أبعاد المستوى الانفعالي للمهارات الاجتماعية وهذا ما أثبتته الدراسات التي تقول أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على الحياة الانفعالية للإنسان، ويكون هذا تحت قيادة واعية التي تتمثل في أستاذ التربية البدنية والرياضية. وتأثير التربية البدنية والرياضية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجيفلي"، على عينة تتكون من 15000 من الرياضيين أوضحت أن للتربية البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية:

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.  
 - اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.  
 - اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض في التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية)<sup>1</sup>.  
 لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.  
 فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية: (كوبر 1967، Cooper، وكان 1976، Kane، وستفورد 1977، schurr، ومورجان 1980) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

الثقة بنفسه، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقرار الانفعالي والمسؤولية.<sup>2</sup>

#### 4.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

جدول 06: يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في التعبير الاجتماعي.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفيين		المجموعة الممارسة		النتائج البعدها
		2ع	2م	1ع	1م	
0.05	4.02	6.42	42.2	6.16	46.86	التعبير الاجتماعي

#### عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص التعبير الاجتماعي لفائدة التلاميذ الممارسين.

<sup>1</sup>- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة، ط 1، عمان، الأردن، 2008، ص 11

<sup>2</sup>- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص 44

حيث بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.02 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118.

ما يدفعنا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص التعبير الاجتماعي.

وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في التعبير الاجتماعي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

ومما لا شك في أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وأنشطتها الرياضية بصفة خاصة تسمح للتلاميذ بالتعبير عن آرائهم واكتسابهم مجموعة من المعارف والسلوكيات تسمح لهم بالقدرة على الاتصال والتواصل مع أفراد المجتمع، ولكي تكون لديهم القدرة على التعبير الاجتماعي يجب على التلاميذ التخلص من سمة الخجل وهذا ما تحققه لهم تلك الأنشطة، كما أن جو المنافسات يحقق للتلاميذ حرية التعبير عن آرائهم، ويتعلمون كذلك احترام دور زملائهم وعدم تخطيه لهم أثناء الحوار.

### 5.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

جدول 07: يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الحساسية الاجتماعية.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفيين		المجموعة الممارسة		النتائج
		2ع	2م	1ع	1م	البعد
0.05	5.81	5.48	41.15	5.31	46.91	الحساسية الاجتماعية

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة

النشاط البدني الرياضي فيما يخص الحساسية الاجتماعية لفائدة التلاميذ الممارسين

حيث بينت النتائج على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.81 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118.

ما يدفعنا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص الحساسية الاجتماعية.

وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الحساسية الاجتماعية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

ولأن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية ميدان مصغر عن الحياة الاجتماعية للتلاميذ، ففيها يتواصلون الأفراد أثناء تفاعلهم ويتعلمون تفسير الهاديات اللفظية من خلال الخبرات الاجتماعية التي يعيشونها، وكذلك هذه الأنشطة يبعدها الاجتماعي تسمح للتلاميذ باحترام القيم الأخلاقية والاجتماعية السائدة في المجتمع، واحترام عادات وتقاليد الغير، أي الالتزام بالسلوك الاجتماعي كما يكتسبون كذلك صفات وقيم اجتماعية كالتعاون، والأمانة، والصدق، ويصبحون على قدر كبير من الوعي الاجتماعي بما يفعلونه وما يقولونه.

### 6.13. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

جدول 08: يبين دلالة الفروق إحصائية بين المجموعتين في الضبط الاجتماعي.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	مجموعة المعفيين		المجموعة الممارسة		النتائج البعده الضبط الاجتماعي
		2ع	2م	1ع	1م	
0.05	5.60	5.23	46.61	6.47	52.83	

### عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص الضبط الاجتماعي لفائدة التلاميذ الممارسين حيث بينت النتائج على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.60 وقيمة (ت) المحدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118.

ما يدفعنا إلى القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص الضبط الاجتماعي.

وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الضبط الاجتماعي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

إن الخبرات التي يعيشونها التلاميذ ومن خلال ممارستها للأنشطة البدنية الرياضية التربوية يكتسبون من خلالها كيفية معايشة المواقف الاجتماعية المختلفة وكيفية التصرف في المواقف الحرجة، ويستطيعون تحقيق الانسجام مع أي نوع من المواقف بمجرد أن يوضعوا فيها، هذا لأن العمل الجماعي في الأنشطة البدنية الرياضية التربوية يرمي إلى بناء سلوكيات تسمح بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام، كما يستطيع التلاميذ تأكيد ذواتهم من خلال الممارسة الرياضية، وهكذا يستطيعون تقديم أنفسهم للمجتمع دون الشعور بالنقص، لأن ومن خلال المنافسات الرياضية يؤكد المراهق ذاته بفضل الشعور الإيجابي الذي يكونه عنها، نتيجة المدح وتعزيز السلوك أثناء النجاح والتفوق، سواء من زملاء أو الأساتذة.

#### نتيجة فيما يخص أبعاد المستوى الاجتماعي للمهارات الاجتماعية:

لاحظنا من خلال ما عرضناه من تحليل للنتائج أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع أبعاد المستوى الاجتماعي للمهارات الاجتماعية وهذا ما أثبتته الدراسات التي تقول أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على الحياة الاجتماعية للإنسان.

"التي من شأنها إكساب الممارسة للتربية البدنية عدداً كبيراً من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية وشخصيته وتساعد على التطبع والتنشئة الاجتماعية والأخلاقية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية.

وقد استعرض كوكلي Koakley الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة فيما يلي:

الروح الرياضية، تقبل الآخرين، الارتقاء الاجتماعي، التنمية الاجتماعي، الانضباط الذاتي، تنمية الذات المنفردة، اللياقة والمهارة النافعة، المتعة والبهجة الاجتماعية، اكتساب المواطنة الصالحة، الحراك والارتقاء الاجتماعي، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.<sup>1</sup>

فالرياضة وسيلة ضرورية للوحدة والتفاعل الاجتماعي حيث تؤدي إلى تعميق الوعي الاجتماعي وتوحيد العلاقات الإنسانية بين مختلف الأفراد سواء كانوا ضمن الفريق الواحد أو جماعة المدرسة أو الكلية أو النادي الرياضي، فالترقية البدنية والرياضية تخلق آفاقا كبيرا من التفاعل والتماسك الاجتماعي بغض النظر عن طبيعة وخصوصية فعاليتها وبرامجها وهي لا تقف عند حدود العلاقة بين الرياضيين بل تتعدى ذلك إلى الجمهور الرياضي والإداريين والمشرفين والحكام. إذ أن للمشاركة الرياضية أهميتها أيضا في عملية التقارب بين الأفراد ومساعدتهم على تبادل وجهات النظر والكشف عن مشاعرهم وأحاسيسهم لتخلق فيهم روح التعاون والوحدة والترابط والتفاعل الاجتماعي.<sup>2</sup>

#### الاستنتاج العام:

تبين أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية لها دور كبير على المستوى الانفعالي في المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط ونذكرها فيما يلي:

\* بحيث تساعدهم على تنمية القدرة على التعبير الانفعالي أي القدرة على إرسال التعبيرات الانفعالية الغير لفظية، وكذلك التعبيرات اللفظية، أي يكتسبون مهارة في التواصل الانفعالي.

\* ولها دور في تنمية مهارة الحساسية الانفعالية لدى المراهقين، أي القدرة استقبال وتأويل وإرسال الهاديات غير اللفظية أثناء التفاعل الاجتماعي.

\* كما لها الدور أيضا في تنمية مهارة الضبط الانفعالي لدى المراهقين، بمعنى التحكم في الاستثارة الانفعالية لديهم وإرسال ما يريدونه للآخرين.

كما بينت الدراسة أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية لها تأثير على المستوى الاجتماعي في المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط ونذكرها فيما يلي:

1 - ياسين علوان إسماعيل: التربية البدنية وعلاقتها بعلم الاجتماع، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد3، المجلد5، جامعة بابل، 2006، ص136

2- مؤيد الطائي، حيدر خفاجي: واقع العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل والقادسية، مجلة علوم التربية الرياضية،

العدد3، المجلد5، جامعة بابل، 2006، ص96

\* بحيث تساعدهم في تنمية مهارة التعبير الاجتماعي أي اكتساب الطلاقة اللفظية والتفاعل والتواصل مع المجتمع دون الشعور بالنقص أو الخجل.

\* كما تبين لنا أن التلاميذ الممارسين لهذه الأنشطة تساعدهم على تنمية حساسيتهم الاجتماعية بمعنى القدرة على التواصل اللفظي أثناء التفاعل مع الآخرين، مع الأخذ بعين الاعتبار المعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي، أي وعيهم بما يقولونه ضمن حدود السلوك الاجتماعي.

\* كما لها الدور أيضا في تنمية مهارة الضبط الاجتماعي، بمعنى حسن تقديم الذات للمجتمع والتكيف مع المواقف الاجتماعية على اختلافها.

وخلصنا كذلك إلى أنه يوجد فروق بين الممارسين للنشاط الداخلي والممارسين للنشاط الخارجي في التعبير الانفعالي، والحساسية الانفعالية، وال ضبط الانفعالي، والتعبير الاجتماعي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الداخلي.

ولم يكن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط الخارجي والممارسين للنشاط الداخلي في الحساسية الاجتماعية، وال ضبط الاجتماعي.

وفي الأخير قارنا بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في أبعاد المهارات الاجتماعية فلم نجد بينهم فروق.

#### خاتمة:

تبين لنا أن تعلم المهارات الاجتماعية يتم أساسا من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، وتلعب الأنشطة البدنية الرياضية دورا كبيرا في تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ من خلال إتاحة الفرصة أمامهم للتعرف على أصدقاء جدد في المنافسات الرياضية وهذا من شأنه أن ينمي اتجاهات وميول التلاميذ ويكسبهم خبرات التعامل مع الآخرين، وتفهم قيم والمعايير والقواعد الاجتماعية الخاصة بالسلوك، وهذا يساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل داخل سياق اجتماعي محدد وبأساليب محددة تلقى قبولا اجتماعيا لاتفاقها مع المعايير الاجتماعية السائدة، وتكسبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية.

تهيء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كثيرا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد حياة الجماعة واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما انها تشبع فيه

شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية، والتفاعل الاجتماعي عامل أساسي مصاحب للنمو البدني الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالمهارة الحركية والخبرة الاجتماعية في أثناء الممارسة الرياضية وضرورة الاهتمام البالغ بالألعاب الجماعية بوصفها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

ويتحقق هذا كله بفضل الأنشطة البدنية الرياضية والتربوية لأنها عبارة عن محيط تنصهر فيه تفاعلات التلاميذ ونزعاتهم الشخصية وخصائصهم الفردية ودوافعهم النفسية، وخلال هذا التفاعل والانصهار يعيش التلاميذ مجموعة من الخبرات ويكتسبون تلك السلوكيات المرغوبة في مجتمع بما يسمح لهم بتنمية مهاراتهم الاجتماعية الأمر الذي يعود عليهم بالفائدة تكوين شخصيتهم وتوجيه نموهم الاجتماعي والانفعالي بالوجهة التي يرتضيها المجتمع، وهذا يجعلهم أفراد فاعلين في حياتهم اليومية قادرين على مواجهة المشاكل والمواقف الحرجة والتصرف فيها بكفاءة اجتماعية إن هم أحسنوا استغلال هذه المهارات التي اكتسبوها.

#### الاقتراحات:

- تشجيع وتحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية، وجميع المشرفين على الأنشطة البدنية الرياضية التربوية، وإشراك الأسرة التربوية من إداريين وأساتذة وتلاميذ.
- ضرورة زيادة الحجم الساعي لهذه الأنشطة، لكي يعيش التلاميذ أكبر عدد ممكن من الخبرات الاجتماعية والانفعالية، أثناء تفاعلاتهم وتواصلهم خلال ممارستهم لهاته الأنشطة.
- محاولة دمج أكبر عدد ممكن من التلاميذ في هذه الأنشطة الرياضية، سواء أكانت أنشطة داخلية، أم أنشطة خارجية، سواء أكانوا لاعبين أو منظمين.
- ضرورة تنويع الأنشطة الرياضية سواء جماعية كانت أو فردية.
- تحفيز الفرق أو التلاميذ من ذوي السلوك الجيد، مما يعمل على تعزيز السلوك لديهم.

#### المراجع

- إبراهيم عبد الستار: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميدان تطبيقه)، دار الفجر، القاهرة، 1994.

- أحمد ركي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1982

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة، ط1، عمان، الأردن، 2008.
- طريف فرح شوقي محمد: المهارات الاجتماعية والاتصالية، دار الغريب، القاهرة، مصر، 2003.
- عبد الحليم وآخرون: علم النفس المعاصر، ابتراك للنشر، 2003
- مؤيد الطائي، حيدر خفاجي: واقع العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل والقادسية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد3، المجلد5، جامعة بابل، 2006.
- محمد السيد عبد الرحمن: الاختبارات الاجتماعية، دليل الاختبارات، كراسة التعليمات، مكتبة لأنجلو، القاهرة، مصر، 1992.