

ممارسة التربية البدنية والرياضية ومآلها من تأثير على الحالة النفسية لدى المراهقين في المؤسسات التربوية

The practice of physical education and sports and its impact on the psychological state of adolescents in educational institutions

د. العربي محمد أ.د. عمروش مصطفى د. ابوشوكان محمد أ.د. لعبان كريم
جامعة خميس مليانة جامعة الجزائر3 جامعة الجزائر3 جامعة الجزائر3

ملخص:

تحمل التربية البدنية والرياضية كما في المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها الذي يأخذ مدلوله من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له التوازن السليم من جميع النواحي (محمد عادل ذهاب ، 1993: 19) حيث لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثقة في الحياة وتجعله يحصل على القيمة التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتصوير الطاقات البدنية والنفسية ، و يأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة ت ب ر (صالح عبد العزيز ، 1968:57)

وجاءت التربية البدنية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بنيا اجتماعيا ، فكريا ، وخلقيا وجعله كفرد صالح لنفسه وأسرته ومجتمعه ووطنه، وفي دراستنا هذه أردنا أن نبين أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية ، ومآلها من أهمية بالنسبة للمراهق من الناحية النفسية ، وكيف تخلصه من القلق والاكتئاب، وكذا العنف المدرسي فانتهجنا المنهج الوصفي التحليلي و الاستبيان كأداة لجمع المعلومات من عينة عددها 197 تلميذ تم اختيارها بطريقة عمدية من مجتمع الدراسة لبعض ثانويات ولاية البليدة نظرا لضيق الوقت، والمعالجة الإحصائية استعمالنا SPSS فكانت النتائج أنه تم تحقيق الفرضيات التي كانت كإجابات أولية ومؤقتة، أن ممارسة التربية البدنية تساهم في التخلص من القلق والاكتئاب الذي ينتاب المراهق وكذا تحد من العنف في المؤسسات التربوية ، ومنه تتحقق الفرضية العامة التي تقول بأن التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في الصحة النفسية لدى المراهقين في المؤسسات التربوية وهذا يعتبر هدفاً أسمى للتربية البدنية التي تعتبر جزء من التربية العامة ومكملة لها.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية ، الصحة النفسية ، المراهق

Abstract:

Physical and sports education, as in other subjects, depends on the development and crystallization of the personality of the individual in all its kinetic, psychological and social aspects. This is based on the kinetic activity that characterizes it, which takes its meaning from physical and sports activities as a cultural and social pillar. All-round (Mohamed Adel dahab,1993:19) Where it is very important in the formation of the adolescent and his personality, where he has the opportunity to acquire the skills and skills of motor, which increase the desire and confidence in life and make it get the value that may not acquire at home, sports activities to develop the adolescent's talents and physical and mental abilities and physical and psychological potential, Comes in adapting a program that agrees lessons and practice (Salah Abdel Aziz,1968:57) Physical education came in order to complete the educational process in the formation of the

healthy individual socially, intellectually, and creatively and make it as a good individual for himself and his family, society and homeland. In this study we wanted to show the importance of the practice of educational and physical education in educational institutions and its importance for the adolescent psychologically, And the school violence, we used the analytical descriptive method and the questionnaire as a tool for collecting information from a sample of 197 students who were deliberately chosen from the study community for some of the high school levels in Blida province due to lack of disability. Statistical analysis used SPS S The results were that the hypotheses were achieved as preliminary and temporary answers, that the practice of physical education contributes to the elimination of anxiety and depression that affects adolescents as well as reduce violence in educational institutions, and from it is achieved the general premise that physical education and sports play a significant role in mental health Adolescents in educational institutions This is a nominal goal of physical education, which is considered part of the general education and complementary to it.

Keywords: physical and sports education, Psychological health, adolescent

1- الإشكالية :

من الأمور التي يتوقف عليها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة النشاط البدني بطريق منظمة وعلمية لها تأثير إيجابي على صحة المراهق سواء النفسية أو البدنية ، وتعتبر أسلوب تنمية الذات واتزانها ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية لمن يمارسها وهي مصدر لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على المراهق من الإحساس الإيجابي للسعادة والنشاط والحركة، فأصبح من البديهي أن ت.ب تساهم في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة من جراء بعض الاضطرابات النفسية عند المراهق . الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من ساند أن يقلل من اضطرابات مرحلة المراهقة فأقرت بذلك الزمانية ت ب ر في المؤسسات التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا ، فكريا ، خلقيا ، اجتماعيا وجعله كفرد صالح لنفسه وغيره .

كما أن ت ب ر تعتبر كذلك هي الأخرى علما قائما بذاته نجد فيه الوصف والتفسير وهذا من خلال محاولة فهم حركة رياضية أو نشاط رياضي أو مهارة رياضية يقوم بها الرياضي (أحمد عطاء الله ، عبد اليمين بوداود، 2009 : 30)

وتعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته فإن أول عمل عملي حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدريد) 1981 وهو بعنوان " روح الطفل " يكله كتاب (برتهامم) " دراسة مراهقة " ففي ذلك الوقت كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بذلك أقدمت للمراهقة فعلا خاصا بها لا سيما مع (ستالين هول)(عبد الغني الأبدعي، 1995 العدد 2:17)

ويمارس المراهق في الثانوية ت ب ر من خلال حقبة ت ب ر التي تسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل ، والتلميذ في المرحلة الثانوية أين يعيش مرحلة المراهقة الوسطى والتي تعتبر من أصعب وأعقد مراحل النمو ففيها تلعب ت ب ر بنشاطاتها المختلفة دورا نفسيا هاما في التخفيف من التوترات وخلق جو للارتياح(أحمد بوسكرة، 2005 : 8)

وتساعد هذه الأسئلة الرياضية أيضا الأفراد على التخلي عن اتجاهاتهم وأنماط سلوكهم الخاطئة وتكوين سلوكيات واتجاهات جديدة مقبولة فضلا عن أهمية هذه الأنشطة في نمو الجسم والعقل فهي تمد الجسم بالحيوية والطاقة (حسين عبد العظيم ، 2004 : 244، 245)

فهناك دراسة قام بها " عمار داكا " حيث يقول : " أن الله يعطي " ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفرغ كل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة (محمد حسن علاوي ، 1986 : 120)

ومن خلال هذه الدراسة نريد أن نصل إلى الإجابة عن التساؤل التالي:

هل حقيقة التربية البدنية والرياضية لها دورها الرائد في تحسين الحالة النفسية للمراهق، والحد من جميع السلوكيات السلبية التي يمكن أن تؤثر عليه كرجل الغد؟

ومن خلال هذا التساؤل قمنا بصياغة بعض الأسئلة الفرعية وهي :

- هل لممارسة ت ب ر دور في الحد من ظاهرة القلق الذي ينتاب المراهق نظرا لما تنتظره الأسرة و المجتمع منه، وما هو عليه في الواقع؟
- هل حصة ت ب ر تساعد في التخفيف من الاكتئاب الذي يصيب المراهق نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية في هذه المرحلة السنية ؟
- هل التربية البدنية والرياضية تحد من ظاهرة العنف المدرسي الناتج عن عدم تلبية حاجيات وميول المراهق في المؤسسات التربوية، وكذا الأسرة و المجتمع الذي يعيش فيه؟

2- أهداف البحث :

- معرفة إلى أي مدى يمكن لت ب ر أن تؤثر في الحالة النفسية لدي المراهق؟
- معرفة قدرة مادة ت ب ر على الحد من الاكتئاب لدي المراهق.
- معرفة دور حصة ت ب ر في التقليل من القلق لدى المراهق.
- إظهار دور ت ب ر في التخفيف من العنف داخل المؤسسات التربوية .
- مساهمة حصة ت ب ر في تنمية الحالة النفسية السليمة للمراهقين من أجل تحصيل دراسي جيد .
- لفت انتباه السلطات المعنية، وأولياء التلاميذ إلى مكانة ت ب ر في المؤسسات التربوية.
- الدور الذي تلعبه ت ب ر في الصحة النفسية لدي التلاميذ في كل المراحل السنية .

3- أهمية البحث :

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة المدروسة وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها فإن اهتماماتنا لدراسة هذا الموضوع لم يكن صدفة وإنما الأسباب موضوعية هامة وتكمن أهمية دراستنا التي تعتبر نوع من الدراسات التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة الحالة النفسية وارتباطها بالت ب ر في الطور الثانوي وتكتسب دراستنا أهميتها من :

- إظهار أهمية ت ب ر عند المراهق .

- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والتربوية لحصة ت ب ر .
- إبراز العلاقة التي تربط ممارسة ت ب ر بالنمو النفسي .
- إبراز القيمة التي لا يستهان بها لمادة ت ب ر .
- المفهوم الخاطئ لبعض الفئات ، فهناك من يعتبر ت ب ر مضيعة للوقت والجهد ضمن البرنامج التربوي الشامل .
- تهميش بعض المدراء لمادة ت ب ر بتخصيصهم حصتها للمواد الأخرى وأنها ثانوية يمكن الاستغناء عنها.
- إبراز الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة بصفة عامة للمراهق نفسيا .

4/- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1/4- التربية البدنية والرياضية:

- **التعريف اللغوي:** مجموعة من أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب الفرد لقدرات بدنية ومهارات حركية ومعرفية وعاطفية اجتماعية.

- وتعتبر كذلك مجموعة من القيم والمثل التي تشكل الأهداف والأغراض ، وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج والأنشطة **(حسن الشافعي : 11)**

-**التعريف الاصطلاحي:** يقول الدكتور حسن الشافعي : ت ب ر هي جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الأطفال ، ولكنها العكس من ذلك جزء يحتوي على المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يشبع حاجياتهم واكتساب الصحة الجسمية والعقلية **(أمين أنور الخولي ، 2001 : 34)**

- ويعرف " وست وبوتشر " سنة 1990 ت ب ر على أنها :

العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك **(أمين أنور الخولي 2001 : 25)**

-**التعريف الإجرائي:** هي الجزء الكامل من التربية العامة تتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس عملية والمطبقة تحت إشراف مؤهلين من أجل تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ.

2/4- المراهقة :

-**التعريف اللغوي:** هي من مصدر رهق رهقا ، ومراهق مراهقة ، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء ، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج **(رابح تركي ، 1990 : 24)**

- كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناها تدرج نحو النضج البدني الجسمي والفعلي وانفعالي واجتماعي .

-**التعريف الاصطلاحي** : المراهقة مرحلة تتسم بالتغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي وتحدث هذه المتغيرات عند البنات في سن مبكر ولا تحدث عند الأولاد غالبا قبل 12 سنة (عبد المنعم الحنفي ، 1978: 23)

-**التعريف الإجرائي** : هي فترة انتقال من فترة الطفولة إلى مرحلة الرشد وهي فترة نمو شامل وتعتبر مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد وهي التي تتضمن تدرجا في النضج الجسدي والجنسي وتكثر فيها المشاكل النفسية التي كثير ما تؤدي إلى اضطراب في حياة المراهق .

3/4- الحالة النفسية :

-**التعريف اللغوي**: وتنقسم إلى :

حالة : ما كان عليه الإنسان أو الحيوان من هيئة وصفات (قاموس المعجم الوسيط للغة العربية)
www.Almaary.com/ar/dict/arar

النفسية : (نف) الحالة العامة في الإنسان الناتجة عن مجمل ما انطوت عليه نفسه من ميول ونزعات وانطباعات ومشاعر (قاموس المعجم الوسيط للغة العربية)
www.Almaary.com/ar/dict/arar

-**التعريف الاصطلاحي**: تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا ،وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال ، الانتباه والتفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والتشدد والحالات السلوكية ، وهي عبارة عن مظاهر سلوكية طارئة تزول أساسها من حالة التوتر الخوف أو ضعف انتباه ، تظم العمليات العقلية العليا كطريقة التفكير وكيفية التذكر والقدرة على التخيل وغيرها (إبراهيم حماد مفتي ، 2001 : 243)

-**التعريف الإجرائي** : وهي الجانب الوجداني للإنسان الذي يصب فيه جميع أحاسيسه ومشاعره إثر احتكاكه بالعالم الخارجي ، أو بصيغة أخرى هي مجموعة العوامل التي تؤثر على الإنسان (القلق ، التوتر ،الاكتئاب ،الثقة في النفس ،العنف ...) من الناحية الجسمية والعقلية قد تعود بالسلب أو الإيجاب على الفرد .

5- الدراسات السابقة و المشابهة:

1/5- الدراسات الوطنية :

-**الدراسة الأولى**: دراسة سليمان إبراهيم بمعهد سيدي عبد الله بزرالدة (بعنوان التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية على المراهق،دراسة ميدانية لولاية الجزائر سنة 2012).

هدف الدراسة : معرفة مكانة ت ب ر في المنظومة التربوية ومدى تأثيراتها على المراهق المتمدرس نفسيا واجتماعيا وصحيا، بالإضافة معرفة علاقة التلميذ بمادة ت ب ر .

منهج الدراسة:اتبع الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذه الدراسة ولكونه يصف الظاهرة كما هي موجودة في الواقع.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث استمارة الاستبيان في بحثه، حيث اشتمل الاستبيان أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة .

عينة الدراسة: تتكون العينة من 144 تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي، وكان اختيار للعينة مقصودا للسنة الثالثة ثانوي في أربعة ثانويات بولاية الجزائر غرب.

النتائج: توصل الباحث إلى ان حصة ت ب ر تلعب دور إيجابي ينعكس على المراهق ولها تأثير على الجانب النفسي والصحي على المراهق بالإضافة أظهرت النتائج أن حصة ت ب ر تؤثر على المراهق من الجانب الاجتماعي .

-**الدراسة ثانياً:** دراسة عاشور فاتح بمعهد سيدي عبد الله بزرالدة (بعنوان أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المراهق دراسة ميدانية لولاية تيبازة سنة 2012)

هدف الدراسة: الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق ومدى مساهمته في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق صحة نفسية جيدة)

منهج الدراسة: أتبع الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذه الدراسة ربحا للوقت والجهد .

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاستبيان الذي أحتوى على 20 سؤال (أسئلة حرة، أسئلة مقيدة، أسئلة نصف مقيدة)

عينة الدراسة: تتكون من 90 مراهق هم تلاميذ ممتدرسين في الطور الثانوي من كلا الجنسين ذكور واناث ومن مستويات 2 و 3 ثانوي وكان اختيار العينة عشوائيا لبعض الثانويات لولاية تيبازة.

النتائج: توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة مستمرة و منتظمة له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمراهق، الأمر الذي يجعله في حالة توافق تام نفسيا و اجتماعيا، و بالإضافة إلى ذلك أن ممارسة ت ب ر عامل مساعد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق.

-**الدراسة الثالثة:** دراسة خنوفه سليم لمعهد ع ت ن ب ر ، (بعنوان التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي، 2012). بجامعة قاصدي مرياح بورقلة

هدف الدراسة: معرفة طبيعة النمو النفسي الاجتماعي إثناء مرحلة الثانوية و العلاقة بين ت ب ر والنمو النفسي الاجتماعي للمراهق ، و إلى أي مدى يمكن لها أن تؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لهم.

منهج الدراسة: اتبع الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذه الدراسة ونظرا لكونه يصف الظاهرة كما هي موجودة في الواقع المعاش.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسات على الاستبيان الذي تكون من 17 الإجابة فيه مغلقة على جميع عبارات الاستبيان.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث عشوائيا حيث تكونت من 136 تلميذ و تلميذة ممارسين للرياضة ، و كان ذلك على مستوى بعض الثانويات بولاية ورقلة.

النتائج: نتائج الدراسة أظهرت أن ت ب ر لها تأثير إيجابي على النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق، و أن العلاقة بينها علاقة إيجابية و ذلك من جوانب شعور التلاميذ بالراحة أثناء ممارستهم للرياضة المدرسية و اندماجهم داخل مجموعات الذي يهدف إلى النمو الاجتماعي والتفاعل الإيجابي ، وإضافة إلى ذلك تأثيرات كبيرة على النواحي النفسية و الجسمية و العقلية و الوجدانية.

النتائج: البرنامج الرياضي قد أثر ايجابا على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلى المرضي نفسيا، وأن البرنامج ذو تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث (سليم نوغة، 2014: 17)

-**الدراسة الثانية:** دراسة عبد الرحمان الشهري (بعنوان العنف في المدارس الثانوية من وجهة نظر المعلمين والطلاب بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية)

هدف الدراسة: محاولة معرفة طبيعة وأشكال العنف داخل المدرسة الثانوية بمدينة الرياض السعودية.

-هل توجد فروق بين المعلمين والإداريين والطلاب في نضرتهم للصف ؟

-هل يختلف الصف لدى الطلاب بالاختلاف المتغيرات الشخصية ؟

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذه الدراسة نظرا لكونه يصف الظاهرة كما في الواقع

أدوات الدراسة: استعمل الباحث الاستبيان في بحثه، حيث اشتمل الاستبيان أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة .

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في 300 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة بمدينة الرياض بالمملكة

النتائج: العنف الذي يتعرض له الطلاب من المعلمين :علاقة ودية 74.8%.

علاقة غيرودية 18.2%.

رأي الطلاب في استخدام العنف ضدهم : لا يحبونه مطلقا 55.6%يحبونه بشكل جيد دائما 6.4%بحبونه بشكل جيد أحيانا 3.8%

أسلوب العنف الذي يتلقاه التلاميذ من الاستاذ :عنف لفضي ب 20.6%عنف لفضيوجسدي 13.4%/عنف جسدي 8.6%عنف غير مبين 51.4%(ملكية حمودي، 2015:16)

3/5- الدراسة الأجنبية :

-**الدراسة الأولى:** دراسة كيرك وجروتبينز (علاقة كل من التوافق النفسي الاجتماعي بالسلوك العدوانى للطفل)

هدف الدراسة:تهدف الدراسة الى التعرف على صلاحية علاقة كل من التوافق النفسي الاجتماعي بالسلوك العدوانى للطفل

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذا النوع من الدراسات.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث الاستبيان في بحثه، حيث اشتمل على أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة ومغلقة

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذ وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث ابتدائي.

النتائج:وجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب و مفهوم الذات والسلوك

العدواني لدى الاطفال من الجنسين ،مستوى العدوانية يرتفع لدى الاطفال مع تقدم اعمارهم(عبدالقادر همال

، 2012: 19)

6/- منهج البحث :

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني اتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (عبد الرحمان بدوي، 1977: 4) منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع "المنهج الوصفي" الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها انطلاقا من تحديد المشكلة ثم اختيار عينة البحث ، وأساليب جمع البيانات والمعلومات واعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة(ذوقان عبيدات وآخرون ، 1992 : 189)

7/-متغيرات البحث :

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

1/7-المتغير مستقل:

وهو متغير يؤثر على متغير اخر او اثر ويسعى الباحث الى دراسة هذا الاثر أو التحقق منه من خلال معالجته، ويستطيع الباحث ان يتحكم في قيم او مستويات هذا المتغير ليرى اثرها على متغير اخر،وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو حصة ت ب ر

2/7-المتغير التابع :

وهو متغير او اكثر يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه، وفي دراستنا المتغير التابع هو الحالة النفسية (القلق ،العنف ،الاكتئاب)

8/-مجتمع البحث :

يعرف المجتمع الأصلي للدراسة بأنه الجماعة التي يهتم بها الباحث ،والتي يريد أن يصل إلى نتائج قابلة للتعميم عليها فتمحور بحثنا حول التلاميذ المراهقين في الثانوية ،وقد تم تحديد مجتمع دراستنا فتمثل في بعض ثانويات ولاية البليلة

9/-عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي ، 2007:334) لقد اعتمدنا في بحثنا على العينة المقصودة ،فاخترنا من كل ثانوية نسبة من التلاميذ التي قدرت ب5%من العدد الكلي للثانوية ،ووصل مجموع العينة إلى 197تلميذ من مجتمع البحث .

10- الأدوات المستعملة في البحث :

-الإستبيان: يعرف بأنه أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة، والتي تعد بقصد الحصول على المعلومات و
أراء المبحوثين حول ظاهرة معينة(ذوقان عبيدات وآخرون ،1998: 66)
حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر الأصلي وتلك المعلومات لا يمكن
إيجادها في الكتب وتمثل في جملة من الأسئلة (مغلقة ،نصف مفتوحة ،مفتوحة) ،وقد استعملنا الأسئلة المغلقة
في بحثنا ،يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة وإعادة جمعها منهم ،ومن ثم تفرغها وتحليلها ثم الوصول
إلى النتائج .

وجاء الاستبيان في بحثنا على شكل 3 محاور وهي:

***المحور الأول:** ويشمل الأسئلة من 1 إلى 7 بحيث احتوت أسئلة حول حصة ت ب ر وحدها للقلق لدى
المراهقين .

***المحور الثاني:** ويشمل الأسئلة من 8 إلى 15 حيث تضمن أسئلة حول حصة ت ب ر وتخفيفها للاكتئاب لدى
المراهقين .

***المحور الثالث:** يشمل الأسئلة من 16 إلى 22 حيث تضمن أسئلة حول حصة ت ب ر وحدها لظاهرة العنف
المدرسي عند المراهقين .

11-المعالجة الإحصائية :

النسبة المئوية: بما أن البحث كان مقتصر على البيانات التي كان يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل
وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هي النسبة المئوية بإتباع الطريقة الثلاثية .

$$100 \times \frac{ع}{ن}$$

تعريف برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية :

***المعالجة الإحصائية:** يعتبر برنامج الجاهز SPSS من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل شريحة
واسعة من الطلبة والباحثين في مختلف الاختصاصات الإحصائية والطبية والهندسية والزراعية وقد أصبح علم
الإحصاء في السنوات الأخيرة أداة أساسية لا غنا عنها لتوظيف البيانات وتحليلها وإعداد التقديرات والتنبؤات
المستقبلية ونظرا لكبر جمع البيانات التي يتعامل معها علم الإحصاء من جهة واعتماده على أساليب كمية فقد
برزت الحاجة إلى ضرورة استخدام الحاسوب الشخصي لإنجاز العمليات الإحصائية اختصارا للوقت والجهد .

***البرنامج الإحصائي SPSS:** قد بدأت شركة SPSS بإعداد هذا النظام الذي كان يعمل تحت نظام تشغيل

MS.DOS وقد تم تطويره ليعمل تحت نظام تشغيل WINDOWS (حسينة سفير وآخرون، 2016: 83)

12- حساب ثبات الاستبيان:

-قمنا بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من 20 تلميذ من نفس مجتمع البحث مرتين متلاحقتين متباعدتين
لمدة 20 يوم Test et Retest ثم قمنا بمقارنة نتائج الاستبيان في المرتين استخرجنا معامل الارتباط بينهما .
وبعدنا قمنا بحساب ثبات الاستبيان بطريقة معامل الثبات ألفا كرونبارخ وقد تم حسابه بنظام SPSS .

قدرت قيمة الثبات ب **0.83** أي ما يعادل درجة ثقة 99 % بالنسبة للاستبيان الخاص بالتلاميذ منهاما يدل على أن قيمة الثبات عالية وصالحة للتطبيق.

النسبة المئوية = عدد التكرارات $\times 100$ / قسمة عدد العينة .

حيث:

ك: عدد التكرارات .

ع: تمثل عدد أفراد العينة .

ن: تمثل النسبة المئوية .

2-8 قانون كا² :

كا²: مجموع (التكرارات الواقعية - التكرارات المتوقعة)² / قسمة التكرارات المتوقعة

\sum : مجموع القيم

FO: التكرارات المشاهدة .

FE: التكرار المتوقع .

*مستوى الدلالة: 0.05

*درجة الحرية = ن-1.

بحيث ن: تمثل عدد الفئات والأعمدة .

13/- عرض نتائج المحور الأول: (نقوم بعرض بعض العبارات التي لها علاقة كبيرة بالمحور)

لممارسة ت ب ر دور في الحد من ظاهرة القلق الذي ينتاب المراهق نظرا لما تنتظره الأسرة و المجتمع منه، وما هو عليه في الواقع.

السؤال رقم 01: هل تجد نفسك بعد ممارسة ت ب ر مرتاحا نفسيا؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كانت حصة ت ب ر تجعل التلميذ مرتاحا نفسيا أو لا.

الجدول رقم 01:

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا ²) الجدولة	(كا ²) المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الاجابة
دالة إحصائية	1	0.05	3.84	112.69	87.81%	173	نعم
					12.19%	24	لا
					100%	197	المجموع

السؤال رقم 02: هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة ت ب ر ؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة القلق لدى التلميذ أثناء حصة ت ب ر .

الجدول البياني رقم 02:

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	(2كا) المحسوبة	(2كا) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	51	25.89%	45.81	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	146	74.11%					
المجموع	197	100%					

السؤال رقم 03: في رأيك هل ممارسة ت ب ر يساعد في التقليل من المشاكل النفسية لديك كقلق ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى قدرة حصة ت ب ر في التخفيض من المشاكل النفسية عند المراهقين ، والقلق نموذج من تلك المشاكل .

الجدول البياني رقم 03:

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	(2كا) المحسوبة	(2كا) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	162	82.23%	81.87	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	35	17.77%					
المجموع	197	100%					

14/- عرض نتائج المحور الثاني : (نقوم بعرض بعض العبارات التي لها علاقة كبيرة بالمحور)
حصة ت ب ر تساعد في التخفيف من الاكتئاب الذي يصيب المراهق نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية في هذه المرحلة السنوية.

السؤال رقم 04: بعد ممارستك لحصة ت ب ر هل يأتيك الإحساس بالنشاط والحيوية ؟
الغرض من السؤال : معرفة هل من مخلفات ت ب ر الاحساس بالنشاط والحيوية .

الجدول البياني رقم 04:

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	152	77.16%	58.11	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	45	22.84.%					
المجموع	197	100%					

السؤال رقم 05: هل تستمتع بالألعاب الرياضية أثناء حصة ت ب ر ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة ت ب ر بالاستمتاع وحب المشاركة في ألعابها .

الجدول البياني رقم 05:

الإجابة	النسب لمئوية	التكرارات	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	92.39%	182	141.5	3.84	0.05	1	دالة
لا	7.61%	15					إحصائية
المجموع	100%	197					

السؤال رقم 06: أنت كتلميذ هل يمكن القول أن حصة ت ب ر تحد من الاكتئاب لديك ؟
الغرض من السؤال :قدرة ت ب ر في الحد من الاكتئاب لدى التلميذ أو عدمها .

الجدول البياني رقم 06:

الإجابة	النسب المئوية	التكرارات	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	68.03%	134	25.58	3.84	0.05	1	دالة
لا	31.97%	63					إحصائية
المجموع	100%	197					

15/- عرض نتائج المحور الثالث: (نقوم بعرض بعض العبارات التي لها علاقة كبيرة بالمحور)

التربية البدنية والرياضية تحد من ظاهرة العنف المدرسي الناتج عن عدم تلبية حاجيات وميول المراهق في
المؤسسات التربوية ،وكذا الأسرة و المجتمع الذي يعيش فيه.

السؤال رقم 07: هل سبق أن كنت منفعلا وبعد حصة ت ب ر قل انفعالك ؟

الغرض من السؤال :معرفة مدى قدرة حصة ت ب ر في التقليل من انفعال المراهق .

الجدول البياني رقم 07:

الإجابة	النسب المئوية	التكرارات	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	59.89%	118	7.72	3.84	0.05	1	دالة
لا	40.11%	79					إحصائية
المجموع	100%	197					

السؤال رقم 08: هل ينتابك الشعور بالهدوء النفسي والعصبي بعد ممارستك للنشاط البدني والرياضي ؟

الغرض من السؤال :معرفة دور ن ب ر في التهدئة النفسية عند التلميذ المراهق .

الجدول البياني رقم 08:

الإجابة	النسب المئوية	التكرارات	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	84.26%	166	92.5	3.84	0.05	1	دالة
لا	15.74%	31					إحصائية
المجموع	100%	197					

السؤال رقم 09: هل تعتبر حصة ت ب ر عامل مقلل لظاهرة العنف ؟

الغرض من السؤال :معرفة بشكل مباشر دور حصة ت ب ر في التقليل من العنف لدى تلاميذ الثانوي .

الجدول البياني رقم 09:

الإجابة	النسب المئوية	التكرارات	(2كا) محسوبة	(2كا) جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	82.23%	162	81.87	3.84	0.05	1	دالة
لا	27.77%	35					إحصائية
المجموع	100%	197					

16/- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

16/1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

- لممارسة ت ب ر دور في الحد من ظاهرة القلق الذي ينتاب المراهق نظرا لما تنتظره الأسرة و المجتمع منه، وما هو عليه في الواقع.

من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الأول الذي يشير إلى الفرضية الأولى، واستنادا على نتائج الأسئلة 1، 2، 3، يتضح لنا أنها أثبتت ان حصة ت ب ر تقلل من القلق لدى المراهق في الطور الثانوي، فنجد ان التلاميذ يشعرون أثناء حصة ت ب ر بالهدوء والسعادة والراحة النفسية وعقلانية في تصرفاتهم بعد حصة ت ب ر، وبالنظر إلى كل هذه الإيجابيات الناجمة عن ممارسة ت ب ر في المؤسسات التربوية أنها كدرع حصين للتلميذ لكي يتمكن من التغلب على القلق الذي ينتابه من الضغوط الناتجة عن التحصيل المدرسي و ما ينتظره من امتحانات في نهاية كل سنة زيادة عن ذلك المشاكل العائلية والاجتماعية الذي يجد نفسه فيها بقصد أو دونه .

وبالتالي نرى ممارسة ت ب ر سبيلا للتقليل من وطأة القلق وبالتالي قام بعض الباحثين ونذكر على سبيل المثال الباحثين امثال: باروش واندر يولا اللذان أشارا إلى دور الالعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما اكدما ست إن استخدام الالعاب في حصة ت ب ر يساعد المراهق على ان يتعامل مع الادوات والالعاب الرياضية من مستوى اللاشعور ليرتاح من التوتر والقلق (خالد غندير، 2012: 67) بالإضافة الى جوتسموتس رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا حيث يؤكد على القيمة الترويحية للعب في كتاباته أن اللعب و التدريب والترويح عنالجسم يروح عن العقل، وتفترض نظريته ان الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة

الحيوية فاللعب وسيلة للتخلص من الضغوط النفسية وهو أيضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي(نفس المرجع السابق : 63)
2/16- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

- حصة ت ب ر تساعد في التخفيف من الاكتئاب الذي يصيب المراهق نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية في هذه المرحلة السنية.

من خلال النتائج المتحصل عليها من اسئلة المحور الثاني الذي يدل على الفرضية الثانية ،واستنادا على نتائج الاسئلة 4،5،6، يتضح لنا انها اثبتت ان حصة ت ب ر تساعد في التقليل من الاكتئاب لدى المراهق ،وذلك من خلال تفضيل المراهقين للممارسة الجماعية والاحتكاك مع الزملاء والالعاب الرياضية المبرمجة في الحصة والاستمتاع بها بالإضافة الى تخليصهم من الشعور بالملل والياس،وهذا ما أثبتته دراسة "بوغالية فايذة" تحت عنوان " دور ت ب ر في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهق(فايزة بوغالية :2009)حيث توصلت إلى ما توصلنا إليه إلى ان ت ب ر تساعد وتساهم في التخفيف من الاكتئاب حيث وجدت ان المراهق ومن خلال ممارسته للألعاب الرياضية يعبر لا إراديا على ارتياحه النفسي والشعور بالحيوية والنشاط وحب الاحتكاك والتفاعل الإيجابي من خلال الممارسة الجماعية ،وغيرها من الأعراض المعاكسة لأعراض الاكتئاب وهذا ما يصب في موضوعنا.

3/16-مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

- التربية البدنية والرياضية تحد من ظاهرة العنف المدرسي الناتج عن عدم تلبية حاجيات وميول المراهق في المؤسسات التربوية ،وكذا الأسرة و المجتمع الذي يعيش فيه.

من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الثالث الذي يدل على الفرضية الثالثة واستنادا على نتائج الأسئلة 7،8،9، والتي كانت كلها لها دلالة إحصائية ، يتضح لنا أنها أثبتت أن حصة ت ب ر تحد من ظاهرة العنف عند المراهق ،وذلك من خلال التحكم في أعصابه،وضبط جماح انفعالاته السلبية، وغضبه بعد حصة ت ب ر ، وكونه هادئ وحليم بعيدا عن كل العنف بعد ممارسته ل ت ب ر ، فكل هذا تم إثباته وتوصلت إليه(زهية دباب)في دراستها تحت عنوان " دور ت ب ر في الحد من ظاهرة العنف داخل المدرسة" والتي توصلت الى ان حصة ت ب ر تلعب دورا جد مهم في الحد من ظاهرة العنف المدرسي(زهية دباب:2009) بالإضافة إلى دراسة "قية رفيق" التي جاءت تحت عنوان دور حصة ت ب ر في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ مرحلة متوسط ، والتي كانت نتائجها، وما توصل إليه تؤكد أن حصة ت ب ر تقلل من العنف المدرسي وتقلل من السلوك العدواني الجسمي واللفظي(رفيق قية:2012)ونفس الشيء الذي جاء به وأكده (بلال بنور) في دراسته تحت عنوان " دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي ، حيث توصل إلى أن حصة ت ب ر تلعب دورا كبيرا في الحد من ظاهرة العنف المدرسي لدى التلاميذ المراهقين بفضل الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة التي تكون داخل حصة ت ب ر وهذا ما يتفق مع فرضيتنا.

17- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا بأن الفرضيات تم تحقيقها بنسبة كبيرة جدا ،وهذا يبين تحقق الفرضية العامة وذلك من خلال تفريغ الاستبيان الذي تم توزيعه على مجموعة من التلاميذ تم اختيارهم بطريقة عمدية ،وكانت عينة مقدره ب 197 تلميذ من المجتمع الكلي للبحث، وهذه الفرضيات التي تحققت تبين أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دورها الرائد والضروري في التقليل من القلق وتحد من العنف بمختلف أنواعه، وتقلل من الاكتئاب الذي يصيب وينتاب المراهقين في هذه المرحلة العمرية بالذات نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والعاطفية التي يمكن أن تفتك بهم إذا لم يتم التكفل بهم عاطفيا ونفسيا وبدنيا ،وذلك من خلال توفير الأجواء المناسبة المتمثلة في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية وخارج أوصارها وذلك بتوفير المنشآت الرياضية المختلفة داخل المدرسة وإلى جانب ذلك الملاعب الجوارية مع أساتذة ومدربين مختصين في المادة ومؤهلين من كل الجوانب وملمين بكل المقاربات العلمية والفلسفية التي تخدم التخصص لكي نتمكن من تحقيق الأهداف المرجوة ومن بينها تغيير في الطاقة السلبية للمراهق إلى الطاقة الإيجابية ،ونستفيد من طاقة المراهق من التنفيس الغير الهادف إلى الهادف لتفادي الآفات الاجتماعية التي تفتك بشبابنا كل يوم، والأمراض الخطيرة والمزمنة التي تصرف عليها الدولة أموال طائلة .

18- التوصيات:

وانطلاقا مما ورد في بحثنا ومن خلال النتائج المتوصل إليها ارتأينا أن نقدم مجموعة من التوصيات:

- * التحسيس والتوعية بممارسة الرياضية في الوسط التربوي، وكذا خارج أوصار المؤسسة لمالها من أهمية بالغة على شخصية الفرد من كل الجوانب.
- *مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد ، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة مختلف النشاطات الرياضية والثقافية ،ووضعه على السكة الصحيحة والسليمة بعيدا عن كل الآفات والأمراض التي تكلف الدولة الكثير فيما بعد ولا تستطيع إصلاح الأمر.
- *النظر إلى الممارسة الرياضية على أنها من المواد الأساسية والضرورية في حياة الطفل،وذلك بتوفير المنشآت الرياضية الضرورية لكل الأنشطة الرياضية في كل المؤسسات التربوية .
- *ضرورة توفير أساتذة مختصين في مادة ت ب ر في المدارس الابتدائية من أجل اكتشاف أصحاب المواهب والقدرات لكون ذلك أصبح مهما عندما نكتشف مواهب في سن مبكر ونقدم لهم كل الدعم المستحق.
- *على أساتذة ت ب ر مراعاة الجانب النفسي للمراهق والتعامل معه بعقلانية لكي نتفادي مشاكل كثيرة لا يحمد عقباها.
- *تشجيع ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية والملاعب الجوارية والجامعات والمعاهد.

قائمة المصادر و المراجع:

- 1- احمد بوسكرة(2005):مناهج ت ب ر للتعليم الثانوي والتقني ،دار الخلد ونية ،الجزائر
 - 2-امين انور الخولي(2001):أصول ت ب ر المدخل التاريخ الفلسفة ،دار الفخر العربي، قاهرة
 - 3-امين انور الخولي(1998): اصول التربية البدنية والرياضية ،ط2، دار الفكر، القاهرة
 - 4-احمد بوسكرة (2005):مناهج ت ب ر للتعليم الثانوي والتقني ، دار الخلد ونية الجزائر
 - 5-احمد عطي الله وعبد اليمين بوداود(2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،
 - 6-امين انور خولي (1992): التربية الرياضية في المدرسة ،دليل معلم الفصل و طالبة التربية العلمية ، دار الفكر العربي القاهرة ،
 - 7- حسين عبد العظيم (2004): الارشاد النفسي ، دار الفطر ،عمان.
 - 8-حسن الشافعي الرياضة والقانون ، منشأة المعارف، مصر .
 - 9-ذوقان عبيدات وآخرون (1997): البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، دار مجد لاوي ، عمان
 - 10-رابح تركي (1990): اصول التربية والتعليم ،21، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر
 - 11-رشيد زرواتي(2007):مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار الهدى والنشر .
 - 12-رابح تركي(1982): اصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ط1
 - 13-صالح عبد العزيز (1968):التربية وطرق التدريس، ط15، دار المعارف ، القاهرة
 - 14-عبد المنعم الحنفي(1978):موسوعة علم النفس والتحليل نفسي، دار العودة بيروت
 - 15-عبد الغني الأبدعي(1992):التحليل النفسي بمراهقة ، لبنان دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 16-عبد الغني ،الأبدعي(1995):ظواهر المراهق، وخفاياه ،دار الفكر للملايين ،ط1
 - 17-عبد الرحمان بدوي(1977):مناهج البحث العلمي ، وكالة المطبوعات ، الكويت
 - 18-مفتي ابراهيم حماد (2001):التدريب الرياضي الحديث ط2القاهرة ، دار الفكر العربي
 - 19- محمد حسن علاوي(2007):مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط6، القاهرة
 - 20-محمد حسن علاوي(1992):علم النفس الرياضي ،ط8، دار المعارف
 - 21-محمد عادل زهاب(1993):ت ب ر للخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط
- قائمة الأطروحات ومذكرات:
- 22-بوغالية فايذة(2009):دور ت ب ر في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهق ،مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، الجزائر 3
 - 23-زهية دباب(2009):دور ت ب ر في الحد من ظاهرة العنف داخل المدرسة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر 3
 - 24-غندبر خالد(2012): دور حصة ت ب ر في التخفيف من وحدة القلق ، جامعة قاصدي مرباح
 - 25-قية رفيق (2012):دور حصة ت ب ر في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة جامعة الجزائر 3
 - 26-مليكة حمودي(2015):.العنف المدرسي الموجه من الاستاذ في الطور الثانوي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه،الجزائر 3
 - 27-همال عبد القادر ، (2013):، أهمية ت ب ر في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية ، جامعة قاصدي مرباح .