

## التوافق الاجتماعي وعلاقته بدافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط

\*يوسف محمد عليوي

\*\*خالد عبدالله عبده المريحي

\*\*\*حنان رمضان الديب

### ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي الدافعية الرياضية المتوفرة لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط مع إيجاد العلاقة بينهما ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مدرسة خالد بن الوليد للتعليم المتوسط بمنطقة عين زاره والبالغ عددهم (70) طالبا بعد تحديد بعض المتغيرات الاجتماعية شملت الترتيب بين الأبناء ومهنة الأب والأم ودرجة الممارسة الرياضية ونوع النشاط الرياضي الممارس ، وقد تم استخدام أداتين لقياس (التوافق الاجتماعي) و(الدافعية) وذلك بعد الإطلاع على أدبيات الدراسة في هذا المجال مستفيدا من مقاييس الدراسات السابقة ، وقد تم حساب مقياس الصدق باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، واعتمد على صدق الأداتين من خلال عرضهم على المحكمين(الصدق الظاهري) ، كما تم التوصل إلى ثبات المقاييس من خلال تطبيق وإعادة الاختبار على عينة من خارج العينة الأصلية ومن المجتمع الأصلي ( بحساب معامل الارتباط ) ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج على درجة كبيرة من الأهمية حيث تبين أن أفراد العينة يتسمون بدرجة ارتفاع درجة الدافعية لدى أفراد العينة مما كان له الأثر البالغ في الاتجاه نحو الممارسة الرياضية لمختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية ، مما يؤكد أن مرحلة التعليم المتوسط هي من المراحل المهمة في حياة الفرد وهي مرحلة إشباع الحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية

### المقدمة

يشغل موضوع التوافق الاجتماعي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان يصفه عامة وحياة المتعلم بصفة خاصة ،وقد هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة ، وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها وهو لتوافق الاجتماعي الذي يمثل محاولة إشباع الفرد لحاجته النفسية .

ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وإبعاد عديدة ممثلة للسلوك الإنساني البشري ومنها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع والتمتع بعلاقات ايجابية داخل الأسرة وفي البيئة المدرسية .

ويؤثر التوافق الاجتماعي للمتعلم على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية ، حيث تعتبر المؤسسة الثانية بعد الأسرة ،أين يقضي المراهق الناجحة في تعديل السلوك ، فسوء التوافق الاجتماعي يظهر من خلال سوء العلاقات مع الذات ،الأسرة ومع المدرسة ، وذلك من خلال السلوكيات كممارسة العنف وفقدان الثقة تم الانعزال على الزملاء وبعدها الغياب المستمر لعدم

قدرته على مواجهة المواقف التعليمية وبالتالي انخفاض التحصيل وتدني الدافعية للتعلم الذي يعتبر هدفا تربويا من بين أهم المعايير التي تلعب دورا هاما في الفشل والنجاح .  
مشكلة الدراسة :-

إن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد والبيئة معا، وأن التوافق الاجتماعي الذي نبحث عنه فإنه يكون تعديلا لسلوك الكائن البشري بحيث يتلائم مع الظروف الخارجية، ويشمل نواحي عدة منها النواحي البوليغية النفسية والاجتماعية .

ويعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة إيجاد حلول من أجل انسجام، فتحقيق التوافق الضرورية لابد منها سواء علي مستوي نفسي الذي يمثل في تحقيق الاتزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم علي مواجهة مختلف المواقف التعليمية يقابله التوافق الاجتماعي ويظهر في شعور المتعلم بالانتماء إلى المجتمع والمدرسة وقدرته على تقبل الآخرين، كما يرتبط النشاط البدني الرياضي بالناحية الاجتماعية ارتباطا وثيقا فهو يزيد من وفرت العمليات التربوية الاجتماعية التي من أهدافها تنمية الروح الرياضية، وروح التعاون واكتساب المواطنة الصالحة وضبط النفس .

أهمية الدراسة :-

تكمن أهمية الدراسة في:

. التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي الذي يتوافر لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط .  
التعرف على العلاقة بين التوافق الاجتماعي وبين دافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط.

. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في مجال وضع البرامج المناسبة لمن يعانون من سوء التوافق الاجتماعي من بين طلاب مرحلة التعليم المتوسط.

. محاولة إفادة المؤسسات التعليمية لتحسين مستوى البرامج الرياضية وتوفير الإمكانيات اللازمة لزيادة الدافعية نحو الممارسة الرياضية بين طلاب مرحلة التعليم المتوسط.

أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على :-

. مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط عينة الدراسة .

. مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط عينة الدراسة .

. العلاقة بين التوافق الاجتماعي بدافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط عينة الدراسة .

تساؤلات الدراسة :-

. ماهو مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة.  
. ماهو مستوى الدافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة .  
. ماهي علاقة التوافق الاجتماعي بدافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة .

. مصطلحات الدراسة :-

التوافق : هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد للتغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة .  
التوافق الاجتماعي : هي تلك المتغيرات التي تحدث في سلوك الفرد أوفي اتجاهاته وعاداته.  
الدافعية : هي الرغبة التي يمتلكها الفرد وتدفع به إلى المشاركة في عمليات التعلم بشكل فعال .  
الممارسة الرياضية المدرسية : هي النشاط الحركي الذي يمارسه التلميذ في درس التربية البدنية من(مهارات حركية ،العاب ترويحية وقصص حركية ) وما يقدم له من برامج مرتبطة بالمجال الرياضي تحت إشراف منظم .

إجراءات الدراسة :-

1- منهج الدراسة :-

يتمثل منهج الدراسة الحالية في المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف وتحليل الظاهرة بدقة وموضوعية ،كما يهتم بتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر .

2- مجتمع وعينة الدراسة :-

تكون مجتمع الدراسة من مدارس مرحلة التعليم المتوسط لمنطقة عين زارة والبالغ عددهم (7)سبعة مدارس وعدد إجمالي الطلاب (925)،تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (70) طالبا من طلاب مدرسة خالد بن الوليد للتعليم المتوسط والبالغ عددهم (275)ممن يمارسون مختلف الأنشطة الرياضية داخل المدرسة أو خارجها.

3- الدراسة الاستطلاعية :

قبل القيام بجمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية تم إجراء دراسة استطلاعية ،ومن خلالها تم التحقق من الأهداف التالية :

التعرف على مدى تقبل الباحثين للأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة ،والتحقق من وضوح فقرات وتعليمات هذه الأدوات.

التدريب على تطبيق الأدوات المستخدمة لجمع البيانات ،وضبط المدى الزمني اللازم لتطبيقها.

التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثين خلال عملية إجراء الدراسة الأساسية .

كما تم استخدام عينة استطلاعية قوامها (8) مبحوثا من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة ، وقد استغرقت فترة توزيع الاستبيان الاستطلاعي على أفراد العينة الاستطلاعية واسترجاعه خلال أسبوعين من(12-6-2014.لغاية 26-06-2014م)

#### الاستنتاجات:

وقد أسفرت عدة نتائج عن الدراسة الحالية وكانت كالآتي:

- . تم التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للرياضة .
- . مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة كان بدرجة عالية نسبيا.
- . درجة التوافق الاجتماعي تتأثر بمقدار العلاقات الاجتماعية بين الطلاب.
- . مستوى الدافعية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط تراوح بين المتوسط والعالي نسبيا في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة .
- . لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق الاجتماعي بدافعية الممارسة الرياضية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط .

#### التوصيات :

- . على المربين الاهتمام بالتوافق الاجتماعي كأحد المهام الرئيسية للمدرسة ككل والمعلمين بشكل خاص .
- . ضرورة أن تسعى المدرسة لتحقيق أعلى درجات التوافق الاجتماعي من خلال حث الطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية .
- . ضرورة اهتمام المسؤولين بالاختبارات النفسية والاجتماعية وربطها بالانجازات نحو الممارسة الرياضية لدورها الكبير في خلق قاعدة عريضة في التربية البدنية .
- . إجراء دراسات للتعرف على مستوى التوافق الاجتماعي
- . الاهتمام بوضع البرامج التي تسهم في رفع مستوى الممارسة الرياضية بالمؤسسات التعليمية كإحدى متطلبات التكيف والشعور بالرضا عن النفس
- . زيادة الوعي نحو التربية البدنية والممارسة الرياضية بوضع برامج موجهة نحو الأسر اللبية ليكونوا دافعا لأبنائهم للتفوق الرياضي والتخلص من المشكلات السلوكية .

## أولاً : المراجع العربية:

- أحمد أمين فوزي(2006): مبادئ علم النفس الرياضي ،دار المسيرة للنشر،عمان.
- أحمد محمد ألزغبى (1994): الإرشاد والتوجيه التربوي،نظرياته واتجاهاته ومجالاته، دار الحكمة اليمنية للطباعة والنشر، صنعاء اليمن.
- إجلال سري محمد(2000) :علم النفس العلاجي ،ط2 عالم الكتب للنشر والطباعة والتوزيع ،القاهرة ، مصر.
- إجلال علي جبر (1999): الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في الألعاب الجماعية لتلميذات المرحلة الإعدادية ،علوم وفنون رياضية مجلة علمية ، جامعة حلوان ،القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2000): عم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ،القاهرة .
- آسيا علي راجح بركات (2008) : التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة أم القرى ،مكة المكرمة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،مكة ، المملكة العربية السعودية.
- أرنوف اهتد(1977):نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، سلسلة ملخصات شوم ، دار ماكروهيل للنشر.
- انتصار سالم الصبان (1999): المشكلات النفسية والشخصية للإرشاد النفسي لدى بعض طالبات كلية التربية للبنات بجدة، "مجلة كلية التربية وعلم النفس ،جامعة عين شمس،العدد11 .
- الكسندر روشكا (1989):الإبداع العام والخاص، ترجمة :غسان أبو فخر ،سلسلة عالم المعرفة ،المجلس الوطني للثقافة والفنون،العدد(114)،الكويت.
- بلحاج فروجة (2011): التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي(دراسة ميدانية)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير

، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة مولود معمري تيزي  
وزو ، الجزائر.

• نائر أحمد غباري (2008): الدافعية بين النظرية والتطبيق دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .  
• جابر عبد الحميد جابر(1994): علم النفس التربوي ، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية ، القاهرة ،  
مصر.

• حامد عبد السلام زهران (2002): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب القاهرة.  
• حسن سيد معوض (1998): البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر ،  
القاهرة .

• حسن صالح و سفيان أدهري(2008): أساسيات التوافق النفسي الاضطرابات السلوكية  
والانفعالية ، ط 1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .  
• حسين حشمت ومصطفى باهي(2007): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، دار العالمية للنشر والتوزيع ،  
مصر .

• حسينة بن شتي (2013) : التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية لتعلم لدى طلاب سنوا ولى ثانوي ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، الجزائر .  
• حمدي شاكر محمود:(1997) النشاط المدرسي ماهيته وأهميته، دار الأندلس، حائل، المملكة العربية  
السعودية.

• رزق جابر المسالمة(2001): دافعية ممارسة الألعاب الرياضية . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية  
، جامعة بغداد.

• رمضان القذافي و محمد الفالوقي(2004): مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطلاب الجامعي  
وتحصيله الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب  
قسم التربية وعلم النفس، جامعة سبها ، ليبيا.

• رمضان ياسين (2008): علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.  
• سحر جزر (2001): مفهوم الذات لدى المرضى السيكوسوماتيين، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس،  
القاهرة .

• سعيد حسني العكايشي(2003): التوافق النفسي في البيئة الجامعية وعلاقته بالذكاء الاجتماعي وقلق  
المستقبل لدى طلبة الجامعة، كلية التربية وعلم النفس ، جامعة  
بغداد.

- سهير شاش (2002): التربية الخاصة للمعاقين عقليا بين العزل والدمج ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر .
- سيد إبراهيم السمدوني(2001): الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم ، دراسة على عينة من معلمين ومعلمات التعليم الثانوي العام ، مجلة عالم التربية ، العدد الثالث.
- شرين المصري (2006) : فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة السلوك العدواني لدى أطفال الرياض بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- صالح حسن الداھري وناظم هاشم ألعبيدي (1999): الشخصية والصحة النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد. العراق.
- صالح محمد علي أبو جادو (2000): علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر عمان .
- صلاح الدين الجماعي(2007): الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي ، مكتبة المدلوبي ، القاهرة ، مصر
- عادل حسنين أنموري ومحمد حازم أبو يوسف (2000): النمط الجسدي وشبكة الشكل الجانبي للاعبين المستوى القومي في كرة الماء ، دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد 19، الإسكندرية .
- عبد الحميد محمد شاذلي : (2000) التوافق النفسي للمسنين ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر.
- (2001).....الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الازارطية ، الإسكندرية ، مصر.
- عبد الله فيصل الملا (2001):: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرس، المجلة التربوية/ مجلس النشر ا لعلمي بجامعة الكويت، العدد(60).
- عبير عسيوي (2006): علاقة تشكل الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .السعودية .

- علي عبد المحسن حسين وحسين عبد الزهرة(2011التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية كربلاء ،العراق.
- عناية ضو إخطيلاوي(2004):مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطلاب الجامعي وتحصيله الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب ،قسم التربية وعلم النفس جامعة سبها ،ليبيا.
- فاطمة عباس مطلق(1994): بناء مقياس مقنن للأمن النفسي لطلبة جامعة بغداد ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الحلقة النقاشية السابعة ، دولة الكويت.
- فاطمة مختار حميد (2006):القيم السائدة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة سبع أكتوبر بمصراتة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم ،قسم التربية وعلم النفس جامعة المرقب ،ليبيا.
- فوقية أحمد عبدالفتاح ،محمد حسين سعيد السيد:(2006): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف،وقائع المؤتمر العلمي الرابع :دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في الاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة (187-270).كلية التربية ،جامعة بني سويف.
- ليلي أحمد وافي (2006): الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة،القاهرة.
- محمد جعفر جمل الليل (1993): دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلبة وطالبات جامعة الملك سعود،"المجلة العربية للتربية" العدد 13.
- محمد سالم الطحان (1990) : العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي، جامعة الإمارات العربية المتحدة ،مجلة كلية التربية،العدد5 .



- محمود محمد سالم (1999): سمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب في كرة السلة ، بحث منشور ، المجلد الحادي عشر ، كلية التربية البدنية والرياضة للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- محمود عبدالفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"النظرية والتطبيق والتجريب "دار الفكر العربي، القاهرة.
- منيرة عبدالله المبدل (2001) :إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود.
- مایسة أحمد النیال (2002): سيكولوجيا التوافق ، المكتبة الجامعية ،الإسكندرية ،القاهرة، مصر.
- مصطفى السايح محمد (2003): أماليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ط 1 ، .
- مصطفى باهي ، حسين حشمت وهناء عبد الوهاب (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات تطبيقات ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- مصطفى فهيم (1998): الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجيا التكيف ، ط5 ، مكتبة الخانجي بالقاهرة ، مصر.
- محمد إبراهيم عبد الحميد(1996): العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي ، كلية التربية البدنية والرياضة للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- محمد الدخيل(2002): النشاط المدرسي ومعوقاته في منطقة المدينة المنورة التعليمية في نظر مديري المدارس،اللقاء السنوي التاسع للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية المنعقد في رحاب جامعة الملك سعود بالرياض،السعودية .

- محمد جواد الخطيب:(2006):الإرشاد النفسي والصحة النفسية في الإسلام ،كلية التربية ،جامعة الأزهر ،غزة .فلسطين .
- محمد حامد النجار (1997): تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسميا لقطاع غزة ،رسالة ماجستير ،غزة.
- محمد حسن علاوي (1983):سيكولوجية التدريب والمنافسات ،ط2،دار المعارف ،القاهرة.
- (1994) -----علم النفس الرياضي ،دار المعارف ،القاهرة .
- (1997) -----علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ،دار المعارف ،القاهرة.
- (2002) -----مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1987):الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- محمد خليفة عبد اللطيف(2001): الدافعية والتعلم ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة ، مصر ، الطبعة الأولى.
- محمد عبد الظاهر الطيب (1980): أثر الإقامة الداخلية على التوافق الشخصي الاجتماعي للمراهقين المكفوفين،مطبعة الجهاد ،القاهرة.
- محمد مزيان (2006): مبادئ البحث النفسي والتربوي ، دار الغرب للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، الجزائر.
- محمود عبد الفتاح عنان (1995):سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب" دار الفكر العربي ،القاهرة.
- موراي ادوارد، (1988):الدافعية والانفعال ،ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي ،ط1،الرياض ،دار الشروق .
- نبيل محمد زايد (2003): الدافعية للتعلم ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة الطبعة الأولى.
- هدى حسن الخاجة (2002) : دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين ،مجلة العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية. قسم التربية الرياضية. جامعة البحرين، 174 المجلد 3/ العدد 3 /سبتمبر ص 151.
- هدى صقر (1993): معوقات التفكير والسلوك ألابتكاري لدى المتدربين ،مجلة الإدارة ،القاهرة.

- وليد أحمد المصري(1998) : دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية أطفال السادسة، مجلة المعلم/ الطالب. معهد التربية، دائرة التربية والتعليم ، عمان ، الأردن.
- يحيى إبراهيم(2006): الرياضة والصحة النفسية، دار المنار، بيروت.
- يحيى كاظم النقيب (1990):علم النفس الرياضي ، معهد إعادة القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة.
- يوسف قطامي(2000):أثر كل من الجنس والصف والتحصيل الدراسي في دافعية التعلم لدى طلبة منطقة الأغوار في الأردن ،مجلة دراسات العلوم التربوية ،مجلد(27).

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Cratty,B.,( 1979 ):Movement Behavior and Motor Learning , 3rd Lea & Fibiger Publisher  
Philadelphia,
- Nash & Soline (1995): A guide for Relaxation and Inner Mental Training ,
- Nideffer . R.(1981) : The Athletics and Practice of Applied, Sport Psychology , McNaughton  
Gnu, Michigan,
- Savoy. C., A(1992): yearly Mental Training Program for Psychologist(Champaign) (2), June ,
- Lazarus ,Richards ,Paterson (1969) : Adjustment and human effectiveness, New York , grow  
book company.
- Maslow ,A.H , (1971) Lather peaches of human nature , New York, the Viking ...,I.N.C.
- Koubekora. A,G ( 2000) , : trois essays sure la theories de la sexuality,