

دور الممارسة الرياضية التربوية في الحد من الخجل لدى المراهقة المتمدرسة في المرحلة الثانوية بالمناطق الريفية

دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات في ولاية الوادي.

الدكتور¹: براهيم عيسى جامعة المسيلة

الدكتور²: خضار خالد. جامعة المسيلة

الأستاذ³: هداح حمزة. جامعة بسكرة

ملخص: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الممارسة الرياضية التربوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تحرير المراهقة المتمدرسة من مرض او اضطراب الخجل، وهذا من خلال دراسة مقارنة بين الممارسات وغير ممارسات، طبقت الدراسة الميدانية على بعض تلميذات ارياف ولاية الوادي بعينة بلغت 200 تلميذة 100 ممارسة و100 غير ممارسة طبقنا عليهم مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل وبعد الاستعانة بالأساليب الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وت ستودينت وهذا كله عبر الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد خلصنا الي النتائج التالية الالهية البالغة للممارسة الرياضية التربوية في تحرير المراهقة الريفية المتمدرسة من الخجل .

الكلمات المفتاحية: ممارسة رياضية تربوية؛ خجل؛ مراهقة متمدرسة.

The role of the educational sports practice in reducing the shyness of teenage boys/ girls in secondary school in rural areas A comparative study between Practice and Non practice in the wilaya of Eloued

Abstract:

This study aims to identify the role of sport educational practice in liberating females adolescents pupils from shyness disorder during the physical education class through a comparative study between the practitioners and non-practitioners girls.

A practical study has been applied on some females pupils of the Wilaya of El Oued's villages with a sample of 200 girls, 100 practitioners and 100 non-practitioners. We utilise the shyness test of Philip Carter and Ken Russell and after using statistical methods which are the SMA, standard deviation. Through the statistical package of social sciences, we conclude to the great importance of educational sport practice in liberating the female adolescent pupil from shyness.

Keywords: Sport educational practice; Shyness female

مقدمة:

مما لاشك فيه أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان، فهي المرحلة التي تبنى عليها شخصية الإنسان بكامل معالمها وسماتها، وبالتالي تكون هي الأساس الذي تبنى عليه حياة الإنسان بأكملها، لذا تعتبر من أخطر وأهم فترات الحياة الإنسانية، وما يحدث فيها من اضطرابات ومشكلات سلوكية يصعب تقويمها أو تعديلها في مستقبل حياة الفرد، وخاصة المشكلات السلوكية عند المراهقات المتمدسات، فالمدرسة بوصفها مؤسسة تعليمية تعد البيئة الخارجية الوحيدة بالنسبة للمراهقة الريفية المتمدسة، ولما تحتويه المدرسة من متغيرات ومواقف تربوية خاطئة وسلوكيات غير مدروسة من عنصر من افراد الاسرة التربوية، والخجل احد نتائج هذه التفاعلات المدرسية، ويرى كل من ويلر وريس إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية التربوية من أجمع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة، والممارسة الرياضية التربوية بما تحويه من دروس متنوعة، تشمل مهارات وحركات وألعاب، جعلها من المواد المحببة لدى الطلاب في المدارس، باختلاف مراحلهم التعليمية، ولما تحققه من التفاعل الاجتماعي للطلبة داخل المدرسة أثناء الممارسة، وخارج المدرسة من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة بالمجتمع المحيط، وتعمل على توكيد ذواتهم من خلال هذا التفاعل، وزيادة الثقة بالنفس، واحترام الذات، أي أنها تحقق النمو المتكامل للطلاب في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وهو من أنجح البرامج التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطلاب من جميع الجوانب (الناصر، 2011، صفحة 5) ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية التربوية وهو ما دفع أعضاء هيئة الدراسة لطرح التساؤل التالي:

إلى أي مدى تساهم الممارسة الرياضية التربوية في الحد من ظاهرة الخجل لدي المراهقة المتمدسة في المرحلة الثانوية؟

- الفرضية العامة:

-تساهم الممارسة الرياضية التربوية في الحد من ظاهرة الخجل لدي المراهقة المتمدرسة في المرحلة الثانوية.

ومن خلال الفرضية العامة نطرح الفرضيات الفرعية التالية:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

- أهداف الدراسة:

-التعرف على الفروق الإحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية.

-التعرف على الفروق الإحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية.

-التعرف على الفروق الإحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية.

- أهمية الدراسة:

-تعتبر هذه الدراسة تعزيزاً لبعض الدراسات والبحوث التي تسعى إلى تطوير النشاط البدني التربوي، وكذا الإسهام في التراكمات المعرفية لموضوع الدراسة.

-تساعد نتائج هذه الدراسة على إبراز العلاقة بين ظاهرة الخجل والممارسة الرياضية التربوية ودور هذه الأخيرة في الحد من.

- تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة:

-الممارسة الرياضية التربوية: ونعرفها اجرائياً: بأنها جميع اشكال الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي سواء صفة او لا صفة، داخلية او خارجية، اي حصة التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية .

-**الخجل:** هو " شعور ينتاب الفرد عند تعرضه لموقف اجتماعي معين يفقده القدرة على أن يستجيب استجابة توافقيه اتجاه الموقف الذي يواجهه" (ابراهيم، 2005، صفحة 39) انه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (الدريني، 1979، صفحة 6).

الخجل اجرائيا: هي الدرجة التي تحصلت عليها التلميذة في هذه الدراسة على مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل.

-**المراهقة المتمدرسة:** ونعرفها اجرائيا: ونقصد بالمراهقة المتمدرسة في هذه الدراسة هي الانثى التي يتراوح عمرها ما بين 16 و 19 والتي تزاوَل دراستها في المرحلة الثانوية في ارياف ولاية الوادي.

-**المرحلة الثانوية:** نعرفها اجرائيا: هي المرحلة التعليمية التي تلي كل من المرحلة الابتدائية وكذا الاكتمالية وهي مقطع تعليمي يتكون من 3 مواسم تدرسية كل موسم يمثل سنة تتوج هذه المرحلة بامتحان نهاية المرحلة شهادة البكالوريا وهي آخر المراحل التدريسية في الجزائر قبل الجامعة ينتمي إليها تلاميذ في سن 15 إلى 18 سنة.

- الدراسات السابقة:

-دراسة نمrod بشير 2017«دراسة حالة الخجل والاكتئاب من منظور التربية البدنية والرياضية» هدفت الدراسة إلى محاولة إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في الاكتمالية بين أوساط المراهقين كذا طرحها كبديل وعلاج للتخلص من بعض المشاكل التي تكنف وتتخلل هذه الفترة الحساسة الممزوجة بملكة الاكتشاف من جهة وتحقيق الذات من جهة والخوف من جهة أخرى، ونخص بالذكر هنا مشكلة الخجل والاكتئاب. استخدم الباحث أدوات جمع معلومات تمثلت في استمارة إستبائية عولجت عن طريق قانون التناسب وكاف تريبع، توصلت الدراسة إلى أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل والاكتئاب عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، وان للممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيف من الخجل والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-**التعليق على الدراسة السابقة:** بعد عرضنا للدراسة السابقة يمكن القول إننا استفدنا من هذه الدراسة من جانبين: أما الأول فهو الخلفية النظرية للدراسة باستغلالها كمرجع، أو بالاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها أما الجانب الثاني، فهو الدراسة الميدانية وذلك بالاستفادة من

كيفية طرح موضوع الدراسة، وحدود البحث وكذا النتائج المتوصل إليها ومقارنتها مع نتائج دراستنا.

- الطريقة والأدوات:

- **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي المقارن ويهدف هذا المنهج الى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الاساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال تعرف اعداد العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج. (مبيضين، 1999، صفحة 46)

- **مجتمع الدراسة:** مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص ومجتمع البحث في دراستنا هذه هو جميع المراهقات المتمدرسات في ثانويات ارياف ولاية الوادي، أربع ثانويات على مستوي أربع بلديات ريفية، وهي * ثانوية تندلة * ثانوية المرارة * ثانوية الطالب العربي * ثانوية دوار الماء.

- **عينة الدراسة وكيفية اختيارها:** قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية ممثلة ب 25 تلميذة ممارسة و 25 غير ممارسة من كل ثانوية وهو ما يبينه الجدول التالي:

الجدول رقم(1) يمثل مجموع عينة الدراسة في كل ثانوية:

التانويات	عدد الممارسات	غير الممارسات
ثانوية تندلة	25	25
ثانوية المرارة	25	25
ثانوية الطالب العربي	25	25
ثانوية دوار الماء	25	25
المجموع	100	100

- **أدوات الدراسة:** تعد الاختبارات والمقاييس أساسا للعمل العلمي الجيد وأحد الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها القياس، وقد استخدمنا مقياس فيليب كارتر وكين راسل من كتاب "اختبارات القياس النفسي" والمقياس يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل ودرجته عند الأفراد، حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس

ثلاثي التدرج (ثلاثة بدائل) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة المراهقة سواء للذكور أو الإناث.

- الخصائص السيكومترية للأداة:

- **صدق المقياس:** اعتمدنا على استخراج الصدق الظاهري من خلال عرض الأداة على مجموعة من المختصين في مجال النشاط البدني والرياضي التربوي واعتمدنا على نسبة اتفاق المحكمين (75%) لصلاحية العبارات كما أشار (Bloom) وآخرون الى أن نسبة الاتفاق لا تقل عن (75%) وعلى هذا الأساس، وعلى ضوء آراء الخبراء قمنا بتعديل العبارات لتلائم البيئة التربوية الجزائرية.

- **ثبات المقياس:** تعد الاداة ثابتة إذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (حسين، 1990، صفحة 143)، كما يعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (الحفيظ، 1993، صفحة 152) ، تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (20) مراهقة متمدرسة في المرحلة الثانوية، إذ تم توزيع المقياس بالاستعانة بأساتذة تربية بدنية ورياضية وبعد اسبوعين ، تم إعادة توزيع المقياس، حيث بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين 0,94 مما يدل على إن المقياس على درجة عالية من الثبات .

- **موضوعية المقياس:** المقياس المستخدم في هذا البحث سهل وواضح الفهم وغير قابل للتأويل إذ أن المقاييس الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها.

- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** اجريت الدراسة على مستوى أربع ثانويات موزعة على أربع بلديات بالوادي.

- **المجال الزمني:** أجريت الدراسة خلال الموسم الدراسي 2016/ 2017.

- **الوسائل الإحصائية:** لقد استعملنا في بحثنا هذا مجموعة مختلفة من الطرق الإحصائية وهي:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار الفروق ت ستودنت

كما تمت معالجة البيانات عن طريق عرض النتائج بالأسلوب الكمي بواسطة برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS" وهي اختصار (Statistical package for

social sciences) وهو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها.

- النتائج ومناقشتها:

الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

(جدول رقم 2 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة

والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسات	21.78	5.01	13.26	198	1.86	دال
الغير ممارسات	9.78	3.64				

-تحليل نتائج الفرضية الأولى: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 2 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الممارسات بلغ 21.78 في حين كان عند الغير ممارسات 9.78، وهذا بانحراف معياري قدر عند الممارسات ب 5.01، أما الغير ممارسات 3.64، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 13.26 فقد كانت أكبر من الجدولية 1.86 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهوما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات ولصالح الممارسات .

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى الممارسات وغير الممارسات.

(جدول رقم 3 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة

والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسات	18.67	3.11	10.11	198	2.44	دال
الغير ممارسات	7.78	2.04				

- تحليل نتائج الفرضية الثانية: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 3 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الممارسات بلغ 18.67 في حين كان عند الغير ممارسات 7.78، وهذا بانحراف معياري قدر عند الممارسات ب 3.11، أما الغير ممارسات 2.04، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 10.11 فقد كانت أكبر من الجدولية 2.44 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات ولصالح الممارسات.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى الممارسات وغير الممارسات.

* (جدول رقم 4 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسات	20.78	6.01	16.56	198	2.96	دال
الغير ممارسات	8.68	4.24				

- تحليل نتائج الفرضية الثالثة: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 4 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الممارسات بلغ 20.78 في حين كان عند الغير ممارسات 8.68، وهذا بانحراف معياري قدر عند الممارسات ب 6.01، أما الغير ممارسات 4.24، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 16.56 فقد كانت أكبر من الجدولية 2.96 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات ولصالح عينة الممارسات.

-مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات: أشارت نتائج الدراسة الحالية (مقياس الخجل) أن الفروق لقيمة "ت" دالة إحصائيا في جميع الأبعاد الثلاثة لصالح المرهقات الريفيات المتمدرسات الممارسات مقارنة مع المرهقات الريفيات الغير المتمدرسات وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ، هذا وقد أثبتت عدة دراسات أن للممارسة الرياضية التربوية دور في التخفيض

من هذه الاضطرابات النفسية ومنها موضوع بحثنا هذا الذي يكمن في الخجل ودور الممارسة الرياضية التربوية في الحد منه ، وهذا مما لوحظ على أن الخجل في جملته تأثير سلبي على نفسية المراهقة ويظهر ذلك من خلال نتائج المقياس الذي وزع عليهم، نظرا للتغيرات الحادثة على عدة مستويات مرفولوجية نفسية ثقافية واجتماعية بسبب المراهقة مما يخلق الكثير من الخجل لديهم ، مما يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي فكانت الممارسة الرياضية التربوية المنتظمة خير وسيلة علاجية في الحد من الخجل، وهذا ما تحققنا منه من خلال بحثنا هذا بان للممارسة الرياضية التربوية دور فعال في التخفيف من الشعور بالخجل والحد منه، وهو ما تتفق فيه دراستنا مع نتائج دراسة إيمان عبد الكريم الطائي (الطائي، 2005، صفحة 113) بعنوان دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الأساسية حيث اظهرت نتائجها الى ان اقل قيمة احصائية لمستوى الخجل سجلت عند عينة افراد قسم التربية الرياضية وكذلك توافقت نتائج دراستنا مع دراسة نمرود بشير بعنوان دراسة حالة الخجل والاكتئاب من منظور التربية البدنية والرياضية (البشير، 2017، صفحة 164) التي افضت إلى أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل والاكتئاب عند المراهق و كذلك اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج التي توصلت اليها فاطنة عمران (عمران، 2017، صفحة 46) في دراستها بعنوان تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة الثانوي ، حيث وجدت ان حصة التربية البدنية الرياضية تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات المحجبات وغير المحجبات بالإيجاب حيث تساهم في تحرهن من الخجل ومن هذا المنطلق و من خلال إثباتنا لثلاث فرضيات من أصل ثلاث فرضيات مطروحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي انه فعلا تساهم الممارسة الرياضية التربوية في الحد من ظاهرة الخجل لدي المراهقة الريفية المتعدسة في المرحلة الثانوية .

-**الخلاصة:** من خلال النتائج وفي حدود عينة البحث والمنهج المستعمل وفي إطار المعالجات الإحصائية، استنتجنا الآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في المرحلة الثانوية ولصالح الممارسات.

- تساهم الممارسة الرياضية التربوية في الحد من ظاهرة الخجل لدي الطفلة المتمدرسة في المرحلة الثانوية.

- اقتراحات:

-حث المربين والأساتذة على المرافقة النفسية للمراهقات للحد من إحساسهم بالخجل، وهذا من خلال تجبيهم في الممارسة الرياضية التربوية ودفعم لها.

-أن يمتنع المربين عن استخدام أسلوب العقاب.

-إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالخجل، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة الرياضية.

-إجراء دراسات مستقبلية حول العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية الجوارية.

-توضيح أهمية الممارسة الرياضية التربوية في حياة المراهقات المتمدرسات ورفع أي فكرة سلبية قد تكون تكونت لدى المراهقة المتمدرسة الريفية عن ممارسي هذا المجال.

المصادر و المراجع:

- 1- العجيلي، صباح حسين. (1990). التقويم و القياس. بغداد، العراق: دار الحكمة للطباعة و النشر.
- 2- إيمان عبد الكريم الطائي. (2005). دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الاساسية. مجلة كلية التربية الاساسية.
- 3- عبد العزيز الدريني. (1979). مقياس الخجل. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 4- فاطنة عمران. (2017). تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة الثانوي. الجلفة الجزائر، جامعة الجلفة
- 5- محمد عبيدات، محمد ابو نصار، عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث القواعد والمراحل و التطبيقات.
- 6- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء و القياس النفسي و التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 7- ميسرة نبيل ابراهيم. (2005). سمات الشخصية و علاقتها بالسلوك المظهري لدى المرأة العراقية. بغداد، كلية الآداب جامعة بغداد، العراق.
- 8- نضال عبد الناصر. (2011). تأثير كتغيرات الممارسة الرياضية والجنس و الصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس. نابلس فلسطين، كلية الدراسات العليا، فلسطين.
- 9- نمرود البشير(2017). دراسة حالة الخجل و الاكتئاب من منظور التربية البدنية و الرياضية. مجلة التفوق(الرابع): جامعة البيض، الجزائر.