



## دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

الأستاذ: د. لعياضي عصام  
الجامعة: سوق أهراس

**ملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، والفروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس، التحصيل الدراسي والسن، تم استخدام المنهج الوصفي ملائمة لهذه الدراسة على عينة البحث من 35 تلميذا بولاية سوق أهراس بطريقة عمدية، تمثلت أداة الدراسة في الاستبيان، وأهم النتائج: حصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من الخجل النفسي لتلاميذ، وجود فروق لحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لتلاميذ الطور المتوسط لمتغير السن والتحصيل الدراسي.

**الكلمات المفتاحية:** حصة التربية البدنية والرياضية ، الخجل النفسي ، تلاميذ الطور المتوسط

**Abstract:** The study aimed at identifying the role of physical and sports education in alleviating psychological shyness among middle school students. Souk Ahras in a deliberate manner, the study tool was represented in the questionnaire, the most important results: the share of physical education and sports positive role in alleviating the psychological shyness of pupils, and the existence of differences for the share of physical education and sports in alleviating the psychological shyness of pupils of the middle age variable For the collection of the school.

**Keywords:** Physical and sports education class. Psychological shyness

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلما له أصوله ومبادئه وأهدافه، تعزز من خلال عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري، فالبعض يراها مجرد تمارين والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضیعة للوقت، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلميذ من جميع جوانبه، وهذا ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية إلا أن الخجل يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة بعد تحولات من شأنها أن تهئ الجو الملائم له، ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من الخجل متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع.

فإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالحالات الانفعالية للمراهق، فإننا نخص بالذكر ظاهرة الخجل التي تعتبر أكثر مظاهر الاضطرابات النفسية شيوعا، حيث يعرف الخجل عند علماء النفس وعلماء الاجتماع بأنه مرضا اجتماعيا ونفسيا يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد من طفولته، فيؤثر فيه ويؤدي إلى بعثرة طاقاته الفكرية، ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية، ويشل قدرته على السيطرة في سلوكه وتصرفاته تجاه المجتمع الذي يعيش فيه<sup>(1)</sup>

كما أنه لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته مختلف الأنشطة الرياضية، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما لا يمكن أن نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت

<sup>1</sup> - غالب مصطفى، القلق والخجل، مكتبة الهلال، بيروت، لبنان، 1986، ص3.

حدود الجسم، لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حين أصدرت العديد من الأبحاث التي تتعلق بتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأثرية رقم 95 – 09 المؤرخة في 1995/02/25.<sup>(1)</sup>

ومن هذا المنطلق تحددت إشكالية الدراسة فيما يلي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

ويتفرع من التساؤل العام التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق دلالية إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن.

<sup>1</sup> - الجريدة الرسمية: المرسوم الرئاسي رقم 01 – 96 : المؤرخ في 05 جانفي 1996، المتضمن الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تنظيمها و تطويرها.

**أهداف الدراسة:**

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، لذلك فإنها تهدف إلى:

- التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.
- التعرف على ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول الخجل تعزى لمتغير السن.

**مصطلحات ومفاهيم الدراسة:**

التربية البدنية والرياضية: اصطلاحاً: ذكر بيتر أرنو لد تعريفاً للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثير وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر"<sup>(1)</sup>

التعريف الإجرائي: هو الجزء من التربية العامة التي تقوم على الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد عبر النشاط البدني.

**الخجل:**

اصطلاحاً: هو عبارة عن الشعور بالقلق الخفيف وعدم الارتياح والكف الذي يحدث في حضور الآخرين كما يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الطفل بالآخرين، فالخجل يستثار دائماً بواسطة الناس وليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 2001، ص 36.

إن الطفل يخجل، لأن الناس غير مألوفين لديه، أو لأنهم أكبر سنًا أو قوة منه وقد يشعر الطفل بالخجل في حالة وجود شخص واحد وعدد من الأشخاص<sup>(1)</sup>

#### التعريف الإجرائي:

هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح (إحساس) بالضيق وعدم الثقة بالنفس وتجنب المواقف الاجتماعية. المراهقة:

اصطلاحاً: ويعرفها العالم HOLL STANLI على أنها: "الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف"<sup>(2)</sup>

#### التعريف الإجرائي:

وهي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان حيث تطرأ عليه مختل فالتغيرات، حيث تتسم هذه المرحلة بالاضطراب وتذبذب في سلوك الفرد.

#### الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة لميسي عبد الرزاق وغندير خالد2014 حول دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات بمرحلة التعليم الثانوي، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر بجامعة ورقلة، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي وغير المتدرسات لحصة التربية البدنية والرياضية على عينة 168 تلميذة من الطور الثانوي منهم 84 ممارسة للنشاط البدني و84 غير ممارسة، وقد اعتمد على الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف المستوى الدراسي، كما تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي.

<sup>1</sup> - الأنصاري بدر محمد، دليل تعليمات مقياس الحرج الموقفي، ط1، دار الكتاب الجامعي، الكويت، 1996، ص366-367.

<sup>2</sup> - سعدية محمد باهر علي، سيكولوجية المراهقة، ط2، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.



## حدود الدراسة:

المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على مستوى متوسطة بعرو عبد العزيز لولاية سوق أهراس والبالغ عددها 35 تلميذا.

المجال الزمني: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر أفريل، وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين \* 2018/04/24 \* إلى \* 2018/05/06 \*، فيما تم تحليل وفرز النتائج من \*2018/05/07\* إلى 2018/05 /13 .

المنهج: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يفسر الظاهرة كما هي على أرض الواقع. أداة الدراسة: قام الباحثان بالاعتماد على الاستبيان بعد قيامه بالدراسة الاستطلاعية، حيث رأى بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة.

وبعد الاطلاع على استبيانات عديدة لدراسات سابقة والاقتباس من بعضها.

وقد تكون الاستبيان في النهاية من ثلاث أقسام:

القسم الأول: ويعبر عن البيانات والمعلومات الشخصية لعينة البحث والتي اشتملت على (03) عناصر تمثلت في: الجنس، التحصيل العلمي، السن"

القسم الثاني: الخجل النفسي:

وتكون من (13) عبارة

❖ درجات الاستبيان:

يشمل الاستبيان على 05 درجات:

الإجابة	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
الدرجات	1	2	3	4	5

صدق الأداة:

الصدق الظاهري:

قام الباحثان بعرض أداة البحث (الاستبيان) في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذو الخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين في مجال موضوع الدراسة للحكم عليها.

كان معامل ثبات كبير نسبياً لفقرات الاستبيان وقد تراوحت 0.979 كما أن معامل الثبات لنصفي الاستبيان كان عالياً حيث قدر بـ "0.975 بالنسبة للنصف الأول و0.964 بالنسبة للنصف الثاني، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

#### ثبات الأداة:

يعتبر من الأمور المهمة لمعرفة مدى صلاحية أي اختبار أو استبيان، كما تساعد الباحث من الحصول على نفس النتائج عند إعادة الاختبار، وهي تعني "لتأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريباً لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة".  
بعد عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين، قام الباحث بقياس ثباته باستعمال معامل كرونباخ ألفا.

#### طريقة ألفا كرونباخ (cronbach's alpha coefficient)

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان، حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان، وللإستبيان ككل، والجدول رقم (01) يوضح ذلك:

جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ

كرونباخ $\alpha$	عدد الفقرات	محاور الاستبيان
0.985	13	الخجل النفسي

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل محور، حيث تراوحت 0.985 وهو معامل ثبات مرتفع، وعليه يكون الاستبيان قبلاً للتوزيع، كما يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج.



الأساليب الإحصائية: استعمل الباحث البرنامج الإحصائي spss (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار 20).

نتائج الدراسة:

الإجابة على التساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام (t-test) من أجل معرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس والجدول (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات للخجل النفسي لدى استجابات أفراد العينة وقيمة (t) ومستوى دلالتها تبعاً لمتغير "الجنس" عند درجة حرية 33.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة t-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السن	محاور الاستبيان
غير دال	0.23	9.725	1.30	51.00	15	ذكر	محور الخجل النفسي
			2.50	25.60	20	أنثى	

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمتغير الجنس. يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لمحور الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط أكبر من 0.05 أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لواقع إدارة الصراع لدى العاملين تعزى لمتغير "الجنس".

كما أن المتوسط الحسابي للذكور 51.00 وبنحرف معياري 1.30 وهو أكبر من الإناث الذي بلغ المتوسط الحسابي عندهن 25.60 وانحرف معياري 20.50، وبلغت قيمة t-test 9.725، أما قيمة الدلالة 0.23، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لواقع إدارة الصراع لدى العاملين تعزى لمتغير "الجنس".

#### الإجابة على التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (02) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي تبعاً لمتغير السن (12-13 سنة، 13-14 سنة، 14-15 سنة).

مستوى الدلالة	الدلالة قيمة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين مصدر	محاور الاستبيان
دال	0.00	87.72	3154.4	02	6308.87	بين المجموعات	محور الخجل النفسي
			35.95	32	1150.66	داخل المجموعات	
				34	7459.54	المجموع الكلي	

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول الخجل النفسي للتلاميذ تبعاً لمتغير السن.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة للخجل النفسي لدى التلاميذ أصغر من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير السن "لصالح التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم 12-13 سنة، وبلغ متوسط المربعات بين المجموعات 3154.4، بينما بلغ 35.95

داخل المجموعات، بلغت قيمة "F" 87.72 بقيمة دلالة 0.00، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى " السن.

### الإجابة على التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (03) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول الخجل النفسي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي (ضعيف، متوسط، جيد).

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستبيان
دال	0.00	16.1	1873.1	02	3746.22	بين المجموعات	محور الخجل النفسي
			116.04	32	3713.31	داخل المجموعات	
				34	7459.54	المجموع الكلي	

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول الخجل النفسي للتلاميذ تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي. يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة للخجل النفسي لدى التلاميذ أصغر من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير " التحصيل الدراسي"، وبلغ متوسط المربعات بين المجموعات 1873.1 في حين داخل المجموعات 116.04، أما قيمة "F" بلغت 16.14 بقيمة دلالة 0.00، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير " التحصيل الدراسي".

### تفسير ومناقشة النتائج:

- بالنسبة للفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس .

تشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس، ويرى الباحث أن فكرة الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط هي نفسه بالنسبة للجنسين ولا يوجد اختلاف بينهم، سواء ذكورا أو إناثا.

وعليه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير "الجنس".

- بالنسبة للفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير السن، ويرى الباحث أن الخجل النفسي يختلف بين الفئات العمرية في المدرسة حيث كل تلميذ يرتبط بخجله وفقا للبيئة التي عاش فيها ومن هذا نصل إلى انه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للخجل النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير "السن".

- بالنسبة للفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في التخفيف من الخجل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير التحصيل

الدراسي، ويرى الباحث أن الخجل النفسي مختلف بين التلاميذ النجباء والمتوسطين والضعفاء وهذا يعكس أن للحصة التربوية البدنية والرياضية دور في التقليل من الخجل النفسي بين جميع التلاميذ دون سواء ومن هذا نصل إلى انه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) للخجل النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير "التحصيل الدراسي". وهذا ما يختلف مع دراسة لميسي 2014 الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي باختلاف التحصيل الدراسي.

#### الاقتراحات:

- يوصي الباحثان بزيادة الدراسات حول الخجل النفسي في المجال الرياضي
- القيام بأيام دراسية ودورات حول مفهوم الخجل النفسي داخل الوسط المدرسي
- الاهتمام بوضع الإجراءات الكفيلة من أجل تخفيف الخجل النفسي لدى التلميذ
- العمل على الرقي بالأنشطة الرياضية وجعلها مفتاحا للعلاجات النفسية الحديثة.

#### المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي، (2001): أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة .
2. الأنصاري بدر محمد، (1996): دليل تعليمات مقياس الحرج الموقفي، ط1، دار الكتاب الجامعي، الكويت.
3. بن قبي أمينة، بن رجم ادريس (2015): دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 18، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
4. لميسي عبد الرزاق، غندير خالد، (2014): دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتدرسات بمرحلة التعليم الثانوي، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير، جامعة ورقلة.
5. سعدية محمد باهر علي، (1980): سيكولوجية المراهقة، ط2، دار البحوث العلمية، الكويت .
6. غالب مصطفى، (1986): القلق والخجل، مكتبة الهلال، بيروت، لبنان .

7. الجريدة الرسمية: المرسوم الرئاسي رقم 01-96 المؤرخ في 05 جانفي 1996،  
المتضمن الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تنظيمها و تطويرها.