دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط

أ. بن قبي أمنة / أ. بن رجم إدريس جامعة محمد بوضياف المسيلة – الجزائر -

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة الفروق الفردية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، والاستبيان كأداة قياس وزع على 40 تلميذة بطريقة قصديه ومن أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

Résumé de l'étude:

l'objectif de cette étude est de savoir les différences individuelles au niveau de la communication sociale, entre des élèves (filles), de la 4ème année moyenne, pratiquantes et non pratiquantes du sport éducatif. Les deux chercheurs ont utilisé la méthode descriptive, et le questionnaire comme outil de mesure distribué à 40 élèves de sexe féminin, et parmi les résultats les plus importants nous citons :

- il existe des différences statistiques au niveau de la communication sociale entre les élèves pratiquantes et non pratiquantes du sport éducatif

مقدمة وإشكالية البحث :

تحتلّ التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية الجزائرية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ، وخاصّة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي المراهقة وما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية والاجتماعية المؤسسة له، وهذا ما أشارت اليه الباحثة **" شيماء علي خميس "** على ان التربية الرياضية من المجالات التي من شأنها إن تطور الأفراد وتكون لهم قدرات شخصية عالية ولكن هذا الأمر لا يأتي في البداية وإنما في الاستمرارية والولوج في هذا المجال . " شيماء علي خميس . 3. 2010 "

و يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه التصرفات السلوكية الشاذة ، حيث انه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة.

ومن بين العوامل النفسية المؤثرة على أداء حصة التربية البدنية والرياضية نجد الخجل الاجتماعي وهو العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جليا عند التلميذات خصوصا في سن المراهقة.

ومن هنا تبادر في أذهاننا طرح التساؤل التالي:

إلى أي مدى تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة **الرابعة متوسط ؟**

ومن خلال التساؤل العام نطرح التساؤل الجزئي التالي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

أهداف الدراســـة**:**

- الكشف عن الفروق الفردية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أهمية الدراسة :

الدراسة الحالية تبحث في موضوع الخجل الاجتماعي وعلاقته بكل من ممارسة النشاط البدني والرياضية وأساليب التحرر منه لدى عينة من تلميذات المرحلة النهائية بمتوسطة أحمد شوقي بالمسيلة .

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة :

- تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط .

الفرضية الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الخجـل: وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة" "

عبد العزيز الدريني.6. 1988 "

التعريف الإجرائي للخجل : هو الخوف وشعور التلميذات المراهقات بعدم الحرية و اللضيق في حضور الآخرين أثناء الممارسة الرياضية وخاصة مع الذين يشكلون تهديدا انفعاليا للشخص من جنس أخر أو من مركز أعلى أو الغرباء .

الخجل الاجتماعي : هو مرض السلوكيات الاجتماعية لانه مرتبط بالجماعة وبصفة عامة الخجل الاجتماعي هو هيجان مهذب مختلف عن الخوف الذي يعتبر انفعال نفسي فطري يتجلى في الهروب من الأخطاء أو الهروب عنها .

" عبد الرحمان العيسوي .91. 1944 "

التعريف الإجرائي للخجل الاجتماعي : هو عجز التلميذات عن أداء سلوك ذو أهمية سواء كان لفظيا أو ممنيا اثناء الممارسة الرياضية مما يؤثر ذلك علىالمحيط الذي يكون فيه الشخص وحالته الداخلية .

النشاط البدنـي: في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في

تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. **(علي يحي منصور، 1971 :209).**

التعريف الإجرائي للنشاط البدني : هو احد ألوان النشاطات المدرسية الرياضية له دور كبير في تكوين التلميذ المراهقين ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد .

المراهقة : أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته . **"مصطفى رزيق، 1960: 10".**

التعريف الإجرائي للمراهقة : هي مرحلة انتقال التلميذات من الطفولة إلى سن الرشد فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية للفرد .

الدراسات السابقة:

- دراسة **السيد السمادوني 1994:** بعنوان **"الخجل لدى المراهقين من الجنسين" دراسة تحليلة لمسببات الخجل ومظاهره وأعراضه وأثاره** ،وهدفت هذه الدراسة إلى تحليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وأثارها ، وقد أجريت على عينة مكونة من 1375 مراهقا من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية وطبق عليها مقياس ستانفورد للحجل .

ومن اهم النتائج المتوصل اليها :

- يختلف المراهقون عن المراهقات بالتعليم الثانوي في درجة شعورهم بالخجل في معظم الوقت ولكن يعتبرونه مشكلة .
- ان فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والإعاقات بمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخجل .

- دراسة متولي 1997: بعنوان **بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالخجل لدى طلاب الجامعة .**

وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة " تقدري الذات ، وقوة الأنا ، والقبول والرفض ، والتخصص الدراسي " وتكونت عينة الدراسة من من 246 طالبا وطالبة من الغرفة الثانية بكلية التربية ، وتتراوح أعمارهم ما بين (19. 21 سنة) ومن أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي :

- وجود فروق فردية دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الخجل لصالح الإناث .

التعقيب عن الدراسات السابقة :

1- أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

- **من حيث المجتمع وعينة الدراسة :**

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ المرحلة النهائية بمتوسطة أحمد شوقي بالمسيلة لتتفق مع دراسة **" السيد السمادوني** ، التي طبقت على عينة عشوائية من المراهقين .

من حيث المنهج :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي حيث تشابهت مع جميع الدراسات السابقة مثل دراسة **" السيد السمادوني "** ودراسة **" متولي "**

من حيث أداة الدراسة : تشابهت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في استخدامها الاستبيان مثل دراسة **" السيد السمادوني ودراسة المتولي**

2- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

من حيث الأهداف : هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الفروق الفردية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي. أما دراسة دراسة السيد السمادوني 1994: بعنوان "الخجل لدى المراهقين من الجنسين" دراسة تحليله لمسببات الخجل ومظاهره وأعراضه وأثاره ، اما دراسة متولي فهدفت إلى معرفة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالخجل لدى طلاب الجامعة .

من حيث البيئة المكانية والحدود الدراسية:

طبقت الدراسة الحالية على تلميذات المرحلة النهائية بمتوسطةعمر بن خطاب بولاية البليدة دائرة العفرون أما "**دراسة متولي"** فأجريت على طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم ما بين 19 – 21 سنة

فأجريت هذه الدراسة على بيئات تعليمة وجغرافية تختلف عن بيئة ولاية البليدة.

استفاد الباحثان من الدراسات السابقة :

- استفاد في كيفية اختيار عينة الدراسة وتحديدها .
- الاستعانة بمقياس الخجل الاجتماعي المحكم (للأطفال والمراهقين) إعداد د.مدحت عبد الحميد أبو زيد والدكتورة : مايسة أحمد النيال /كلية الآداب / جامعة الإسكندرية .

تميزت الدارسة الحالية عن الدراسات السابقة : ركزت الدارسة الحالية على الكشف عن الفروق الفردية في مستوى التواصل الاجتماعي بين تلميذات المرحلة الرابعة متوسط الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

الإجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية :

يعرف "ماثيو جيدير" الدراسة الاستطلاعية على أنها : عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

(ماثيو جيدير : 2004 .26 .27)

ونظرا لكون عينة دراستنا تمثلت في تلاميذ متوسطة عمر بن خطاب ولاية البليدة، تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 10 تلاميذ من خارج عينة الأم وتم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية هدفنا إلى معرفة مدى ملائمة لموضوع الدراسة والتعرف على نوع عينة الدراسة وعدد أفرادها والإلمام بأكبر قدر من المعلومات الخاصة بها، وكذلك التأكد من التصور العام للبحث .

منهج الدراسة :

انطلاقا من طبيعة الموضوع استخدمنا **المنهج الوصفي** لأنه يتناسب موضوع بحثنا .

أدوات الدراسة وإجراءات بناءها:

بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها، وعلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريناها، وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة هو الاستبيان، ولهذا قمنا بقراءة ومراجعة لمختلف الاستبيانات الواردة في الدراسات السابقة المتوفرة وبتوجيه من المختصين قمنا بالاعتماد على جزء كبير من عبارات **مقياس الخجل الاجتماعي** المحكم (للأطفال والمراهقين) من إعداد" **د.مدحت عبد الحميد أبو زيد والدكتورة مايسة أحمد النيال ، كلية الآداب ، جامعة الاسكندرية"** ، وبعد ذلك تم تكييف العبارات للتناسب مع موضوع الدراسة .

*** درجات المقياس:** يشمل المقياس على 05 درجات:

جدول رقم (01) : يمثل درجات المقياس

الإجابة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
الدرجات	0	1	2	3	4

4. صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعِدّ لقياسه . **(فاطمة عوض صابر: 2002. 167)**

4-1. صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان :

وتم حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها 10 مفردات وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمحور **الخجل الاجتماعي** حيث تراوحت معاملات الارتباط بين(0.538– 0.769)، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05-0.01)، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

5. ثبات الأداة :

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني "لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد ".**(بودواد عبد اليمين ، ضيف الله : 2009 . 106)** وقد قام الباحثان بقياس ثباته باستعمال طريقة معامل ألفا كرونباخ α .

5 1. معامل الثبات ألفا كرونباخ α:

وقد استعملنا معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها محاور المقياس .

جدول رقم (02) : معامل ثبات مقياس الخجل الاجتماعي .

المحور	محتوى المحور	معامل ألفا كرومباخ
01	**الخجل الاجتماعي**	**0.823**

يوضح الجدول رقم (02) أن معامل الثبات عالي و دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام المقياس .

6. مجتمع الدراسة:

يعرفه (Grawitz) على أنه "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات". (موريس انجرس : 2004. 298) . و تكون مجتمع الدراسة تلميذات السنة الرابعة متوسط بمتوسطة عمر بن خطاب بولاية البليدة.

7. عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها : "هي ذلك الجزء من المجتمع التي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق عملية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ". **"ماثيو جيدير : 2004 . 28"**

عينة البحث هي عينة قصديه حيث تستخدم عموما في الدراسات الاستطلاعية التي تتطلب القياس او اختيار فرضيات محددة خاصة إذا كان مجتمع الدراسة البحث غير مضبوط الأبعاد ، و بالتالي فلا يوجد إطار دقيق يمكن من اختيار العينة عشوائيا ففي مثل هذه الحالات يلجأ الباحث لاختيار مجموعة من الوحدات التي تلائم اغراض بحثه ، ويسمى هذا النوع من العينات بالعينة القصدية أو بعينة الصدفة . **" زرواتي عبد الرشيد 2002 .198 "** وقد تم توزيع 40 استبيانا على عينة البحث المدروسة منها 20 استبيان على عينة من التلميذات الغير الممارسات للنشاط الرياضي التربوي ، و 20 اسبيانا أخر وزع على عينة من التلميذات الغير الممارسات للنشاط الرياضي التربوي .

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: شملت دراستنا على عينة من تلميذات المرحلة النهائية بمتوسطة عمر بن خطاب بالبليدة

الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2015 .

الحدود المكانية: طُبِقت هذه الدراسة على متوسطة عمر بن خطاب بالبليدة.

5-أدوات التحليل الإحصائي:

استعمل الباحثان البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية :

-الإنحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم تشتت الإجابات.

- معامل **الثبات** كرونباخ α لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان.

- معامل **الارتباط** بيرسون لقياس صدق الفقرات .

- اختيبار "ت" الذي يستخدم للمقارنة بين المتوسطين .

6-عرض النتائج وتفسرها ومناقشتها :

للإجابة على التساؤل الأولى: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟ استخدام اختيار " ت " للمقارنة بين موسطات أفراد عينة الدراسة الممارسات والغير الممارسات .

جدول رقم (03): استخدمنا فيه اختبار" ت " للمقارنة بين متوسطين حسابيين .

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الممارسات	20	2.66	0.594	22,45	3,78	177	0.03
الغير الممارسات	20	3.59	0.627				

** دال عند مستوى الدلالة 0.05

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن :

أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسات قدر ب " 2.66' ، وقيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسات قدر ب " 3.59 " ، وبقيمة ت المحسوبة قدرت ب " 22.45 " وهي قيمة أكبر من قيمة ت المجدولة المقدرة ب 3.78، وذلك عن مستوى درجة حرية قدر ب " 177 " ، وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.03 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا (0.05)، مما يدل على أنه توجد فروق فردية دالة إحصائيا .

المناقشة :

لغرض معرفة الفروق الفردية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي استخدمنا "احتيار ت" للمقارنة بين متوسطين حسابيين لعينة البحث ، ولهذا بلغت قيمة ت المحسوبة " 22.45 " وهي قيمة اكبر من قيمة ت المجدولة المقدرة ب 3.78، وبمستوى الدلالة قدر بـ 0.03 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا (0.05)، مما يدل على أنه توجد فروق فردية دالة إحصائيا بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

و من خلال جميع النتائج المتوصل إليها ، يتضح لنا أن النشاط البدني الرياضي المدرسي يساعد الفرد المراهق على التواصل الاجتماعي ، وهذا ما أكده الباحث الباحث **كوبيسكي كوزليك " kubicki kollek** على أن جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا ، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف **"أمين أنور الخولي .36. 2001 "**

وأشار **الباحث ساندرا (1996)** إن التغيرات في السلوك والمتمثلة بالمراقبة وتوقع الجديد وتوقع الفرد بأنه مراقب جميعاً تفرض عليه في مواقف معينة إبداء السلوك المظهري وهذا عند الفتيات خاصة يحتم عليها الإبقاء على مظهرها الذي قد لا ينمي عما بداخلها يتبعها طول الوقت تحت (Mask) قناع تتحرك به أمام المجتمع وخصوصاً في مجالها ." 13 **" Sandra . D.2000, p.13**

وهدا ما نصت عليه نظرية التجنب الاجتماعي في قول **الباحث بيلكونز 1976** ' أن الخجل هو اتجاه لتجنب التفاعلات الاجتماعية عن المشاركة بصورة مناسبة في المواقف الاجتماعية

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **" دراسة متولي "** الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل بين الذكور والإناث لصالح الإناث .

مما سبق نستنتج أن الفرضية الأولى محققة حيث توصلنا إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التواصل الاجتماعي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

- **الاقتراحات:**

- تشجيع التلميذات على الغير الممارسات على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية والمشاركة في البطولات الداخلية والخارجية لرفع عامل الخجل وتطوير مستواهن الرياضي .
- محاولة تشجيع التلميذات على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بشجاعة ومشاركتهم في جميع الانشطة الرياضية مما يساعدهم على توسيع ادراكهم وتنمية شخصياتهم .

الأفاق المستقبلية للدراسة:

- تطبيق المقياس الحالي على عينات أخرى للتعرف على مستوى الفروق الفردية بين الجنسين .

.

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الميدانية للتعرف على مسببات الخجل وكيفيه معالجته بطريقة علمية .

قائمة المراجع والمصادر :

1- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد 2009 : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1 .

2-أمين أنور الخولي(2001) – أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة – دار الفكر العربي – ط2– مصر

3-العمر بدران 2004 : التحليل الإحصائي للبيانات في البحث العلمي باستخدام spss الرياض، الناشر المؤلف .

4. عبد العزيز الدرينـــي(1979) – مقياس الخجـل – دار الفكر العربي– القاهرة مصر.

5. فاتكة جعفر . الخجل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية (دراسة مقارنه على عينتين من طلبة جامعتي دمشق وعدن) ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا ، 2007 ،ص 8 .

6. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة 2002 : أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ط1، الإسكندرية، مصر

7. ماثيو جيدير 2004: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة من الفرنسية ملكة ابيض، ب ط، ب

8. موريس انجرس 2004 : منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر، الجزائر .

9. ورقاتي عبد الرشيد 2002 : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية .ط 1.

10. علي يحي منصـــور(1971) – الثقافة الرياضـة – الجـزء الأول – ط1- سنة.

11. مصطفى رزيق (1960)– خفايا المراهقـــة – جار النهضة العربية– دمشق

المراجع باللغة الأجنبية :

Sandra . D. (Personality theories and interpersonal traits) , Cambridge University , U.K.2000, p.13

المجلات :

شيماء علي خميس 2010 : بعنوان "السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط" مجلة علوم التربية , العدد الثاني . المجلد الثالث.