

أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات ودوره في تحديد سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش

م.د. محمد أحمد حسن شمس

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
بكلية التربية الرياضية
جامعة العريش

التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف مجالات، الحياة وما يواجهه من مشكلات وضغوط مختلفة أثر على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة. فالإنسان أصبح يعيش في عصر من القلق والخوف، وفي خضم نمط الحياة المعاصر وما به من تغيرات أثرت بصورة مباشرة على سمات شخصية الإنسان وهو مع هذا الخضم الكبير يسعى الى تحقيق التوازن والاستقرار باذلا في ذلك كل ما في وسعه.

شهدت السنوات الأخيرة اهتماما ملحوظا في دراسات القلق الاجتماعي نتيجة زيادة شيوع تلك الظاهرة، ويتضمن الخوف المزمع في مواقف مختلفة يشعر فيها الشخص انه محط أنظار المجتمع وهذه السمة الأساسية للقلق الاجتماعي هي المحرك الأساسي للخوف من الحديث أمام الجمهور ومن مراقبة الناس لشخص أثناء ممارسة بعض النشاطات.

(٧:٥) (١٦:١١)

ولا شك فيه أن القلق الاجتماعي وعدم إدراك الفرد لذاته من أساسيات عدم نجاح الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء كانت مع الفرد نفسه أو مع أصدقائه أو مع أسرته من ثم عدم الانسجام والتكيف مع طبيعة المجتمع التي يعيش فيها ، وتعتبر سمة القلق الاجتماعي وتقدير الفرد لذاته من الموضوعات المهمة التي أصبح لها الدور الأهم في نجاح الفرد أو إخفاقه في أداء شئيا معين اذ ان تقدير الفرد لذاته يعد ناحية ايجابية تزيد من دافعية الفرد في التعامل والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه ، من هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية بدارسة متغير القلق والاجتماعي وعلاقته بإدراك الفرد لذاته .

■ مفهوم تقدير الذات وأنواعه وأبعاده المختلفة:

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ، ويؤدي الخوف من تأكيد الذات والعجز عن التعبير الانفعالي الملائم إلى ظهور ردود فعل القلق الاجتماعي

■ **مفهوم الذات Self-concept:** الذات: يعرفها كوبرسميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته بينما تشير هويده حنفي محمود ٢٠٠٩ نقلا عن محمد الطيب مفهوم تأكيد الذات لا يشير فقط الى تدريب الشخص نفسه على الاستجابات الإيجابية والسيطرة وإعطاء الأوامر بل يكون قادر على التعبير عن عواطفه وآرائه والاهتمام والمشاركة والحديث بأسلوب تأكيد الذات. (٢٩:٤٢٣)

■ أنواع مفهوم الذات (الإيجابي – السلبي):

- **مفهوم الذات الإيجابي Positive Self-concept:** أكد روجرز أن نمو مفهوم الذات الموجب لدى الفرد يعتمد على تلقي الفرد التقدير الموجب غير المشروط والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه، فالآباء الذين يظهرون الحب والتقدير للطفل حتى إذا لم يحصل على درجات عالية في الدراسة، فإنهم بذلك يظهرون اعتبارا موجبا غير مشروط، وهذا الطفل سينمو لديه مفهوم موجب للذات.

- **مفهوم الذات السلبي Negative Self-concept:** الأفراد الذين يحملون مفهوما سالبا عن الذات هم الأكثر قلقا، أو الأكثر ميلا إلى كتمان مواقف الفشل في حياتهم، ولكن الاتجاهات السلبية نحو الذات ونحو الآخرين تصبح علامة سوء تكيف إذا ما استمرت وسيطرت على سلوك الفرد.

وفي ضوء ما سبق التزم الباحث بتعريف فعالية الذات إجرائياً على إنها "إدراك الفرد لقدراته الشخصية، وتنوع خبراته من خلال المواقف الحياتية التي يمر بها، ومدى ثقته بقدراته على إنجاز المهام بنجاح في مواجهة كافة المواقف التي تواجهه". (١: ٣٧)

■ مفهوم القلق الاجتماعي Social Anxiety:

يحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر لدى الفرد عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، إذ تظهر سمة القلق من خلال الأحجام الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام، الأمر الذي يقود إلى ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف، ولكن يجب التفريق بين درجة القلق الطبيعي التي تنتاب الفرد لا سيما عند تعرضه لمواقف جديدة عند الحديث امام جمهور جديد مثلاً او اللعب خارجياً امام جمهور جديد وبين درجة القلق التي يترتب عليها عدم القدرة على الحديث او الظهور بصورة دون المستوى المطلوب وما يترتب عليها من احجام وعدم القدرة على المواجهة. (١٢: ٥٤) (١٧: ٣٢) (٢٠: ٤١)

لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق: حالة القلق Anxiety state وسمة القلق Anxiety trait، حيث عرّف سبيلبرجر - في نظرية القلق الحالة والسمة - "حالة القلق": (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد). وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد (مرسي، ١٩٨٣م)، أي انه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد. (٣: ٣٤-٤١) (١٨: ٥٥) (٧: ٣٧)

أما "سمة القلق" فقد عرّفها سبيلبرجر وكاتل وأتكسون وكامل بأنها: (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشئه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق)، ويتوقف مستوى إثارة "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده، فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عالٍ للقلق، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بـ"حالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً (١٧: ٦٦-٧٠) (٣: ١٨٦)

■ يعرف القلق الاجتماعي بأنه تصرف غير سوى عندما يصبح الخوف من المواقف الاجتماعية غير مقبول ويتجنب المواقف التي يفترض فيها أن يتفاعل أو يتعامل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً بنتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم. (٢٨: ١٦)

وهذا القلق الاجتماعي هو نتاج الضغوط الثقافية والبيئية ويعتقد إن المجتمع مسؤول عن الكثير من الاضطرابات النفسية وهو دافع مكتسب ويرتبط بفكرة الصراع الانفعالي الشديد وان الصراع هنا شعوري وينتج من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (٣١: ١٥)

■ اضطرابات القلق الاجتماعي:

ويؤثر القلق الاجتماعي بشكل ملحوظ على حياة الشخص اليومية، وقد يسبب انسحاباً من الحياة الاجتماعية بكافة صورها فلا يستطيع الانخراط في مجتمع الأسرة أو مجتمع المدرسة أو النادي أو العمل وكذلك يصعب عليه إقامة علاقات اجتماعية ويبدأ الفرد الذي يشكو من القلق الاجتماعي دائماً بشعور بالارتباك وتقييم الذات يكون عنده منخفضاً لدرجة زائدة وخوفه من النقد يكون واضحاً وقد يظهر على أشكال مختلفة فيلجأ للانسحاب من المجتمعات المختلفة ويفضل الانسحاب والانطواء ويعرض حياته للخطر فقد يلجأ البعض لعلاج هذا القلق بإدمان المخدرات او بعض العادات السيئة وغالباً ما يشعر هذا الفرد بمزاج سيء ومرهق إضافة إلى استنزاف الطاقة. (٢: ٤٨) (١٤: ٣٥)

ولا بد من الإشارة إلى أن معظم المجتمعات لديهم تراث متنوع يتعلق بالأساليب التي تخفف من القلق والتوتر مثل ممارسة النشاطات الرياضية والترويح عن النفس والتسلية وتدليك الجسم والعضلات إضافة إلى الأساليب الروحية المتعددة.

■ أشكال القلق الاجتماعي: يذكر علاوى (٢٠٠٢م) أن القلق من للضغوط النفسية عند الرياضيين وان هناك نوعان للقلق عند الرياضيين هما:

■ **القلق الجسمي:** يرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على اللاعب عند حدوث انفعالات شديدة إثناء المنافسات الرياضية كبرودة اليدين، وزيادة نبضات القلب، واضطرابات الهضم، والعرق الشديد، وشحوب الوجه، واضطرابات علمية التنفس، والصداع ... الخ. (٢٤: ٨٧)

■ **القلق المعرفي:** يرتبط القلق المعرفي ببعض الأفكار السلبية غير المرغوب فيها كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه وفقدان الثقة بالنفس وزيادة الأفكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عند توقعه للفشل في المنافسات وكيفية مواجهة المدرب، أو زملائه بعد الهزيمة إذ إن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه ومن الجدير بالذكر انه قد يظهر النوعان السابقان للقلق الجسدي والمعرفي (معا أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعاً من الآخر وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر). (٢٣: ٦٧)

■ **أسباب القلق الاجتماعي:** يحدث القلق الاجتماعي بأسباب متعددة أبرزها:

- التنشئة الاجتماعية في بعض البيئات لاسيما البيئات القروية كانت او بادية
- الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية.
- عدم التعرض للعديد من المواقف البنائية للشخصية.
- سرعة الهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة.
- صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية. (١٦: ١٨)

ويشير ايضا كلا من حامد زهران وأحمد عبد الخالق ودعاء فتحي الى نشأت القلق الاجتماعي نتيجة لضعف بعض الجوانب المهمة في شخصية الفرد مثل:

- الجوانب البدنية مثل ضعف البنية الجسمانية أو السمنة الزائدة أو وجود إعاقة بدنية
 - الجوانب الاجتماعية: مثل: تغير لون الوجه أو ذكر مهنة الوالد.
 - الجوانب الاقتصادية: تدني الحالة الاقتصادية للأفراد.
 - التنشئة الاجتماعية: نقص التدريب على المهارات الاجتماعية في الأسرة، وشدة الوالدين أو أحدهما في معاملة زيادة استخدام العقاب، أو وجود حماية زائدة في مرحلة الطفولة. (٣: ١٨) (١٤: ٣٣)
- بينما تشير العديد من الدراسات والبحوث على دور ويأتي أسلوب تأكيد الذات والتعبير الحر عن المشاعر والتدريب على اكتساب المهارات الاجتماعية في علاج القلق الاجتماعي والتركيز على لعب الأدوار ويتم ذلك بالتدريب وتمثيل جوانب المهارات الاجتماعية حتى يتقنها. (٢٥: ٦٦) (٣٩: ٦١٠)

■ **من خلال مراجعة الدراسات والبحوث العربية والأجنبية** وجد الباحث دراسة كلا من يوسف عبد الوهاب ٢٠١٠م نور أحمد الرمادي ٢٠١٢م و أورس نعمة حسن ودنيا صباح علي ٢٠١٤م و منال محمد أحمد طه ٢٠١٥م و Campbell, Cynthia G ٢٠١٠م تناولت الدراسات ظاهرة القلق الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى طلاب بمراحل عمرية ومنتخبات رياضية كأحد الجوانب النفسية المؤثرة في بناء الشخصية والتأكيد على دور عملية الإعداد النفسي ضمن عملية الإعداد المتكامل للشخصية المتكاملة الجوانب.

واستفاد الباحث من تلك الدراسات انها استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبتة لهدف البحث واهتمت الدراسات بعينة الشباب والمراهقين لما لهذه المرحلة من أهمية بالغة لدى المؤسسات والدول ولاحظ تعددت المقاييس المستخدمة في تقدير سمة القلق كان من أهمها مقياس هويده حنفي(٢٠١٣م) لحدائته وبنائه وفق أسس علمية واضحة و مقياس روزنبرج لموريس روزنبرج الأستاذ بجامعة ماريلاند من أكثر مقاييس تقدير الذات استخداما من قبل الباحثين على المستوى العالمي، إذ ترجم المقياس واستخدم في مشاريع بحثية عديدة في بلدان مختلفة مثل الصين، روسيا وكذلك العديد من البلدان.

مشكلة البحث:

يعد القلق الاجتماعي وتقدير الذات أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في إعداد الفرد وتطوير قابليته من خلال التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه لاسيما إن كان هذا المجتمع هو مجتمع الجامعة في نطاق جغرافي متميز يتصف بالمحافظة على الكثير من العادات والتقاليد ، ولكون الباحث احد الأفراد الذين يعيشون في هذا المجتمع ويتفاعل معه فقد أتيج للباحث الفرصة لدراسة مشكلة مهمة والتي لاحظ إن لها تأثير كبير على المستوى النفسي

والاجتماعي ألا وهي مشكلة القلق الذي تعاني منه الكثير من الفتيات داخل البيئة الجغرافية وعدم تقديرهن لذاتهن النفسية والشخصية .

فقد أشار طه عبد العظيم 2009 نقلا عن ستين وجورمان أن السن الذي يظهر فيه القلق الاجتماعي يتراوح بين ١٠- ٢١ سنة، وفي المجتمعات العربية عادة ما يعزى القلق الاجتماعي الى عدم تشجيع الأطفال على التعبير عن أنفسهم في المواقف الاجتماعية. (٢٠ : ٥٧)

ويشير أحمد الحريري (٢٠١٣م) إلى احتمالية معاناة الطالب في السنة الأولى الجامعية من القلق الاجتماعي واضحة في ظل صعوبات التكيف التي قد يعانيتها في بداية دراسته الأكاديمية. (٢ : ٥)

ونظرا لأهمية تقدير الذات وخطورة تفشي القلق الاجتماعي على الصحة النفسية للطالب، لجأ الباحث الى تسلط الضوء الى العلاقة بين تقدير الذات بالقلق الاجتماعي والدور الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي، وذلك من أجل الحث على أهمية الرياضة في تلك المرحلة ودورها في التنشئة الاجتماعية السليمة وتوافق الطالب مع مجتمع الجامعة لذا ارتضى الباحث أن يخوض في دراسة هذه المشكلة.

أهمية البحث:

- يستمد البحث الحالي أهميته من خلال تناوله لطلاب الجامعة خاصة أن طلبة الجامعة هم عصب الحياة والأمل في تجديد بناء الأمة وتكمن أهمية المرحلة الجامعية في أنها البداية للاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية.
- وان أهمية البحث الحالي ترتبط من ناحية أخرى بأهمية الموضوع الذي يتناوله وهو القلق الاجتماعي لدى هذه الشريحة بالمجتمع حيث يعاني مجتمع العينة من كثرة الاحداث المتسارعة والصراعات التي قد تسببت في احداث الاحباط والقلق عند هذه الفئة من الشباب، اذ يتهدأ الطالب لحياة جديدة فيزداد طموحه وآماله المستقبلية، ويزداد تفكيرهم بالصعوبات والعقبات التي تعيق طموحاتهم وتعرضهم للإحباط ، والقلق أحد الانفعالات الانسانية التي تشمل غالبية الشعور لدى الفرد عند مواجهته، فالقلق الطبيعي رد فعل يتناسب مع كمية وكيفية التهديد ويدفع بالفرد لمواجهة التهديد بنجاح .
- تأتي أهمية دراسة متغير تقدير الذات بوصفه أمرا حيويا ومفيدا في فهم بعض السمات والخصائص التي تميز الطلبة في هذه المرحلة، وتفهم مشكلاتهم التي تؤدي بهم الى الاضطرابات وسوء التوافق، بل على مستوى الظروف التي يمر بها مجتمع العريش في هذه المرحلة والتي يحتاج فيها الى اسهامات شبابية ليستطيع تحمل المسؤولية وبناء مجتمع المستقبل.
- تكمن أهمية البحث في اظهار مستوى تقدير الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش ودور الممارسة الرياضية في ذلك.

هدف البحث: يهدف البحث إلي :

- محاولة تسليط الضوء على أهمية ممارسة النشاط الرياضي داخل المجتمع الجامعي بجامعة العريش.
- التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات ودوره في تحديد سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.
- معرفة مستوى تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.
- إيجاد علاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات.

فروض البحث:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسين للنشاط الرياضي في مستوي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسين للنشاط الرياضي في سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي.
- يوجد ارتباط طردي بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش.
- يوجد ارتباط عكسي بين ممارسة النشاط الرياضي وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.
- يوجد ارتباط عكسي بين تقدير الذات وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.

مصطلحات البحث:

تقدير الذات: Self Esteem يعرف بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالنور والمركز الأسرى والمهني، وبقيّة الأدوار التي في مجال العلاقة بالواقع.

(مصطفى 32: 29)

القلق الاجتماعي: Social Anxiety أنه استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين (كالأقران، والوالدين، والمدرسين، والجيران). (29 : 32)

إجراءات البحث:

مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات جامعة العريش
- المجال المكاني: جامعة العريش. بمدينة العريش. محافظة شمال سيناء
- المجال الزمني: العام الجامعي 2020/ 2021

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة.

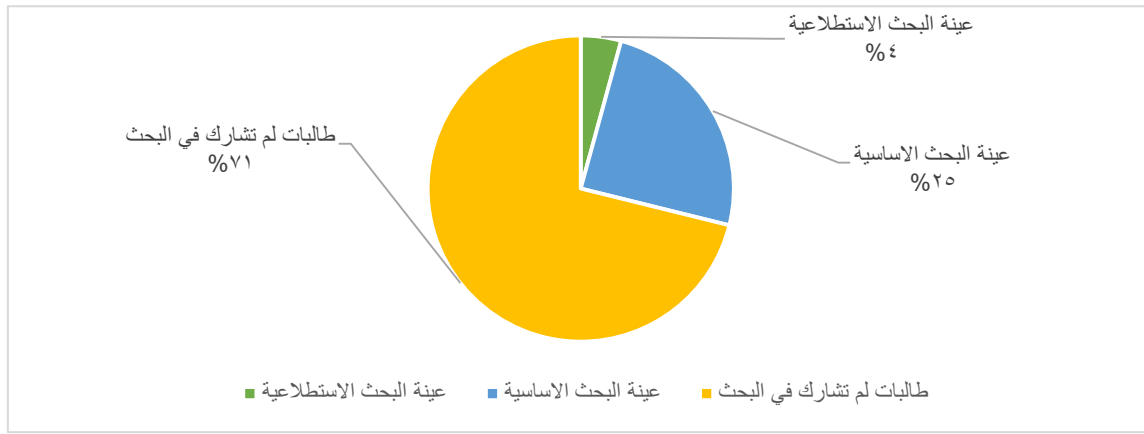
مشكلة البحث:

مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات جامعة العريش وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهن طالبات المستوى الأول كلية جامعة العريش والبالغ عددهن 752 طالبة.

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	الكليات داخل جامعة العريش	عدد الطالبات	النسبة المئوية
1.	كلية التربية	420	55.85%
2.	كلية العلوم الزراعية والبيئية	18	2.39%
3.	كلية الأدارب	63	8.37%
4.	كلية العلوم	8	1.06%
5.	كلية التربية الرياضية	27	3.59%
6.	كلية التجارة	140	18.61%
7.	كلية الاقتصاد المنزلي	53	7.04%
8.	كلية الاستزراع المائي والثروة السمكية	23	3.05%
9.	الاجمعي	752	100%
10.	عينة البحث الاستطلاعية	32	4.5%
11.	عينة البحث الأساسية	185	25%
12.	طالبات لم تشارك في البحث	535	71%



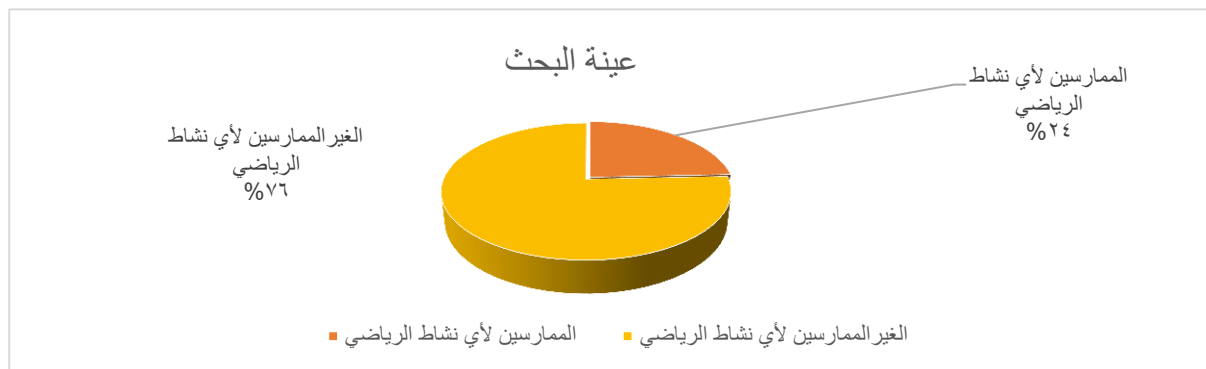
شكل (1)
توصيف مجتمع وعينة البحث

تم عرض المقياسيين في صورتها الالكترونية مع مخاطبة كافة الطالّبات بأهمية المشاركة ودور البحث في دراسة الظاهرة لمجتمع طالّبات الجامعة فهو محاولة صادقة للارتقاء بهن في مستوى تقدير الذات وبناء على استجابات الطالّبات وما تم من تجاوب على المقياسيين بصورتهم الكلية مع الادلاء ببعض البيانات التي تساهم في تحليل وتفسير استجابات الطالّبات.

ثم تم تقسيم عينة البحث طالّبات المستوى الدراسي الأول بكلّيات الجامعة الى مجموعتين وفق استجاباتهم ممارسات للنشاط الرياضي وغير ممارسات وكانت الصورة كالآتي:

جدول (2)
عدد الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي بالعينة الاساسية

م	العدد الاجمالي للمشاركات	طالّبة
1.	الممارسات لأي نشاط الرياضي	45
2.	الغير ممارسات لأي نشاط الرياضي	140
	الاجمالي	185

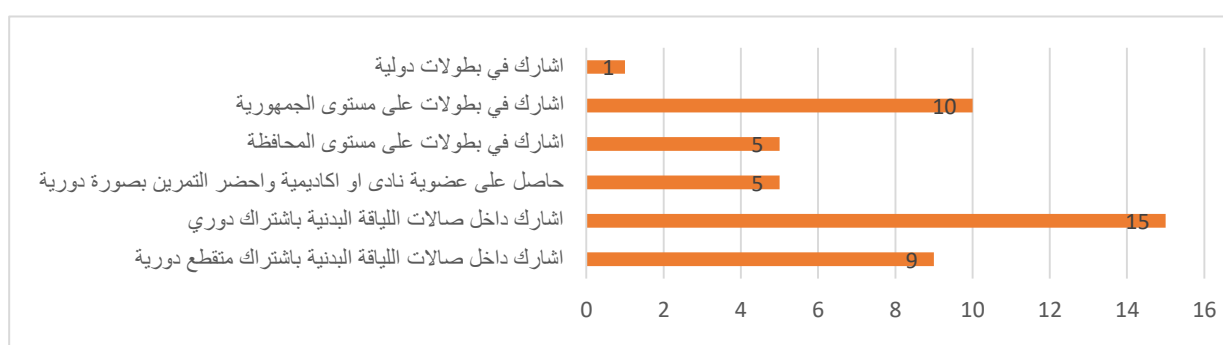


شكل (2)
عدد الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي بالعينة الاساسية

جدول (٣)

تقسيم مجموعة الممارسات للنشاط الرياضي إلى عدة مستويات

م	العدد الاجمالي للمشاركات	طالبة
1	اشارك داخل صالات اللياقة البدنية باشتراك متقطع دورية	9
2	اشارك داخل صالات اللياقة البدنية باشتراك دوري	15
3	حاصل على عضوية نادى او اكااديمية واحضر التمرين بصورة دورية	5
4	اشارك في بطولات على مستوى المحافظة	5
5	اشارك في بطولات على مستوى الجمهورية	10
6	اشارك في بطولات دولية	1
	الاجمالي	45



شكل (٣)

نوع ودرجة ممارسة النشاط الرياضي للطالبات

مقياس تقدير الذات النفسية لروزنبرج لموريس روزنبرج مرفق (١)

مقياس القلق الاجتماعي لهويده حنفي محمود ٢٠١٣ م. مرفق (٢)

قام الباحث بتحويل المقياسين من صورتها الورقية الى الصورة الالكترونية لما تتميز به الصورة الالكترونية عن الصورة الورقية بسهولة الوصول الى العينة واتاحة جمع الاستجابات خلال فترات اليوم المختلفة سهولة الحصول على النتائج وسهولة التحليل والعرض وكذلك الارشفة الالكترونية.

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية لعدد ٣٢ طالبة من طالبات المستوى الأول بكليات جامعة العريش بواقع ٤ طالبات من كل كلية تم اختيارهم للتعرف على السليبيات التي قد ترافق تطبيق كل من مقياسي القلق الاجتماعي وتقدير الذات النفسية في صورتها الالكترونية لعينة البحث ومدى سهولة وفهم عبارات كل من المقياسين من قبل أفراد عينة البحث من خارج العينة الاساسية.

الأسس العملية للمقياسين:

معامل الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وفيما يلي عرض للنتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق.

مقياس القلق الاجتماعي:

جدول (٤)

معامل ارتباط الفا كرو نباخ بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
١	٠.٥٦٩	٨	٠.٤٥٢	١٥	٠.٤٣٣
٢	٠.٤٩٨	٩	٠.٥٦٠	١٦	٠.٥٩٦
٣	٠.٤٤١	١٠	٠.٦١٧	١٧	٠.٥٦١
٤	٠.٥٦٥	١١	٠.٤٩٨	١٨	٠.٤٥٨
٥	٠.٥٣٠	١٢	٠.٦٣٠	١٩	٠.٤٩٧
٦	٠.٤٩٧	١٣	٠.٦١٦	٢٠	٠.٤٨٢
٧	٠.٦١٧	١٤	٠.٥٤٦	٢١	٠.٥٤٦
				٢٢	٠.٤٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = 0.411

يتضح من جدول (٤) لحساب صدق الاتساق الداخلي بدلالة الارتباط Cronbach Alpha Coefficient بين درجة كل عبارة ومجموع الإجابات لمقياس القلق الاجتماعي وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

■ مقياس تقدير الذات:

جدول (٥)

معامل ارتباط الفا كرو نباخ بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات النفسية

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
١	٠.٦٥٥	٢	٠.٧٨٤	٣	٠.٧٢٨
٤	٠.٦٤٨	٥	٠.٦٨١	٦	٠.٥٨٣
٧	٠.٧٠٨	٨	٠.٦٩٢	٩	٠.٦١٧
١٠	٠.٦١١				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = 0.411

يتضح من جدول (٥) لحساب صدق الاتساق الداخلي بدلالة الارتباط Cronbach Alpha Coefficient بين درجة كل عبارة ومجموع الإجابات لمقياس القلق الاجتماعي وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

■ معامل ثبات مقياس القلق الاجتماعي:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القلق الاجتماعي

المقياس	معامل الارتباط لمقياس القلق الاجتماعي	مستوى الدلالة
التطبيق الأول	٠.٧٨٤	000
التطبيق الثاني		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦٤

يتضح من جدول (٦) لحساب معامل ثبات مقياس القلق الاجتماعي بدلالة الارتباط Interclass Correlation بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات مقياس القلق الاجتماعي.

■ معامل ثبات لمقياس تقدير الذات:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	معامل الارتباط لمقياس تقدير الذات	المقياس
000	٠.٨٨٥	التطبيق الأول
		التطبيق الثاني

قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦٤

يتضح من جدول (٧) لحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات بدلالة الارتباط Interclass Correlation بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات مقياس تقدير الذات.

الدراسة الأساسية:

ولقد قام الباحث بالتطبيق الفعلي للمقياسين بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٥ في صورتها الإلكترونية على أفراد عينة البحث الأساسية مع توفير منصة للاتصال المباشر مع أفراد العينة لشرح أهداف البحث وضرورة الإجابة عن الأسئلة كلها بعناية، وبعد الانتهاء من جمع إجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح التصحيح الإلكتروني ومن ثم تم إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية الخاصة بشأن الارتباط بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات للحصول على النتائج النهائية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي sass والتي تساعد في معالجة نتائج البحث واختبار فروضه باستخدام المعادلات الآتية: (الوسط حسابي-اختبار t-معامل ارتباط سبيرمان)

عرض النتائج ومناقشتها:

■ عرض ومناقشة الفرض الأول: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات في مستوى وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين كل من مجموعة الممارسات ومجموعة الغير الممارسات للنشاط الرياضي لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الغير الممارسات للنشاط الرياضي				الممارسات للنشاط الرياضي			المقياس	م
		ن	ع	م	ن	ع	م			
0.06	19.09	140	1.76	3.11	45	.74	8.11	تقدير الذات	١	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٦٤٥

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الرياضي والغير الممارسات للنشاط الرياضي في مقياس تقدير الذات لصالح الممارسات للنشاط الرياضي وهذا ما أكدته دراسة كلا من وحيد كامل (٢٠٠٣م) أمال عبد السميع (٢٠٠٤م) فائقة بدر (٢٠٠٥م) هويدة حنفي (٢٠٠٩م) و (٢٠١٢م) وبلال بوذينة (٢٠١٩م) على دور الممارسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الذات بصفه عامه وللطالبات بصفة خاصة. ويرجع الباحث ذلك الى ان التفوق الملحوظ في مستوى تقدير الذات للممارسات للنشاط الرياضي قد يرجع الى إدراكهن لمستويات الأداء البدني وطريقة عمل العضلات وتأثير النشاط الرياضي الذي يساهم في تطوير نظرتها لذاتها وتقبلها لها.

- عرض ومناقشة الفرض الثاني: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسين في سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي.

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين كل من مجموعة الممارسات ومجموعة الغير الممارسات للنشاط الرياضي لمقياس القلق الاجتماعي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الغير الممارسات للنشاط الرياضي			الممارسات للنشاط الرياضي			المقياس	م
		ن	ع	م	ن	ع	م		
٠.٠١	٤٩.٦٢	١٤٠	١.٧٤	٤١.١٧	٤٥	١.٧٤	٢٢.٤٨	البعد الأول	مقياس القلق الاجتماعي
٠.٠٠	٢٦.٢٧	١٤٠	١.٧٦	٢١.٩٢	٤٥	٣.٨٦	١١.٠١	البعد الثاني	
٠.٠٦	٢٤.٥٦	١٤٠	١.٧٥	١١.٣٥	٤٥	١.٣٦	٥.١٥	البعد الثالث	
٠.٠٠	٢٥.٣٧	١٤٠	١.٤٤	١٧.٥٦	٤٥	٣.٩٣	٧.٥٥	البعد الرابع	
٠.٠٠	٥٠.٦٥	١٤٠	٣.٦٥	٩٢.٠٨	٤٥	٨.٦٠	٤٦.٢٠	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٦٤٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الرياضي و الغير الممارسات للنشاط الرياضي في مقياس القلق بأبعاده المختلفة (قلق الأداء الاجتماعي، الأعراض الفسيولوجية

المصاحبة، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي) لصالح الممارسات للنشاط الرياضي وهذا ما أكدته كل من Graham Russell (٢٠٠٨م)، Graham Russell (٢٠٠٩م) يوسف عبدالوهاب (٢٠١٠م)، عبدالرحمن الجهني (٢٠١٠م)، طه ربيع (٢٠١١م) نور أحمد الرمادي (٢٠١٢م)، أحمد الحريري (٢٠١٣م)، Ghodsi Ahghar (٢٠١٤م) J Kardjono (٢٠١٧م) رانيا عبدالوهاب (٢٠١٨م)، محمود السيد (٢٠١٨م) والذي قد يرجع إلى وجود الكثير من الصواب الاجتماعية والثقافية وصرامة في العادات والتقاليد ويرجع الباحث ذلك للرهبة التي تصاحب المكان الجديد لطلاب السنة الأولى حيث أن البيئة الجامعية أكثر اتساعا في الرقعة الجغرافية وأكثر ازدحاماً، والانتقال المفاجئ للطلاب من بيئة المدرسة الصغيرة والمحدودة نسبياً وأيضاً عدم استخدام البرامج الإرشادية للتغلب على الشعور بالقلق الاجتماعي ولكن ما يتعرض له الممارس للنشاط الرياضي من مواقف اللعب المختلفة سواء مع أقرانه في النادي أو في الفريق أو مع منافسيه أو ما يتعرض له امام جمهور المناقسات كل هذا يسهم في انخفاض مستوى القلق لدى الفرد الممارس للنشاط الرياضي عن أقرانه في المجتمع الجامعي.

- عرض ومناقشة الفرض الثالث يوجد ارتباط طردي بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي ومقياس تقدير الذات

مقياس تقدير الذات	المقياس
0.715**	معامل الارتباط
0.00	الدلالة الإحصائية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦٤

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط طردي قوى ذو دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي و درجة مقياس تقدير الذات للطالبات بحث أنه كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي زاد مستوى تقدير الذات بصورة إيجابية وهذا ما يؤكدته SHELLY (1995م) أن الافراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أو يتمتعون بمستويات من اللياقة البدنية ينظرون الى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات مرتفع وتتفق النتائج التي تم التوصل إليها مع دراسة كلا من أورس نعمة حسن و دنيا صباح (٢٠١٤م) و منال محمد طه (٢٠١٥م) و السيد الشبراوي (٢٠١٦م) وهذا يشير الى مدى اتزان الحالة النفسية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وانهن يتميز بالاستقرار والاتزان النفسي في مستوى تقدير الذات .

- **عرض ومناقشة الفرض الرابع** يوجد ارتباط عكسي بين ممارسة النشاط الرياضي وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي ومقياس القلق الاجتماعي

مقياس القلق الاجتماعي	المقياس	
0.743** -	معامل الارتباط	ممارسة النشاط الرياضي
0.00	الدلالة الإحصائية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.364 .

يتضح من الجدول (١١) وجود ارتباط عكسي قوى ذو دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الرياضي في مقياس القلق الاجتماعي حيث انه كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي انخفضت سمة القلق الاجتماعي و تتفق هذه النتيجة مع دراسة حسام الدين يوسف، مصطفى قفيلة (٢٠١٧م) ، محمود عوض (٢٠١٨م) وهذا ما يؤكد الأساس النظري لسمة القلق الاجتماعي ان القلق الاجتماعي هو نتاج الضغوط الثقافية والبيئية ويعتقد ان المجتمع مسئول بصورة مباشرة عن الكثير من الاضطرابات النفسية وأشار أسامة راتب (٢٠٠٧م) الى الدور الإيجابي الذي يلعبه المجتمع الرياضي في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين كلا منهما اذ ان الممارس للنشاط الرياضي يمتلك توافقاً نفسياً واجتماعياً عالياً يكون أكثر من غيره توافقاً مع أسرته والمجتمع الذي ينتمي اليه بالإضافة إلى ان التوافق النفسي.(٤ : ٣٠)

- **عرض ومناقشة الفرض الخامس** يوجد ارتباط عكسي بين تقدير الذات وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين مقياس تقدير الذات ومقياس القلق الاجتماعي

مقياس القلق الاجتماعي	المقياس	
0.566** -	معامل الارتباط	مقياس تقدير الذات
0.00	الدلالة الإحصائية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.364 .

يتضح من الجدول (١٢) وجود ارتباط عكسي قوى ذو دلالة إحصائية بين نتائج إجمالي عينة البحث بين مقياس تقدير الذات ومقياس القلق الاجتماعي حيث ان كلما زاد مستوى تقدير الذات لدى الطالبة انخفضت سمة القلق الاجتماعي والعكس صحيح وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هويدة حنفي (٢٠٠٩م) ، NIAZ AHMAD (٢٠٠٩م) ، أورس نعمة حسن ودنيا صباح (٢٠١٤م)، دعاء فتحي (٢٠١٧م) Seyedeh وآخرون (٢٠١٨م) .

وقد يرجع الباحث ذلك الى ممارسة النشاط الرياضي ودوره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ودورة الإيجابي في خفض سمة القلق فبرغم تواجدهن بذات البيئة (الجامعية والجغرافية) وتعرضهن لظروف ذاتها، ولتساوي الفرص بينهن وحيث أن النشاطات الرياضية لعبت دوراً بارزاً في مستوى تقدير الذات وسمة القلق الاجتماعي.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ان هناك ارتباط طردي بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- ان هناك ارتباط عكسي بين ممارسة النشاط الرياضي وسمة القلق الاجتماعي.
- ان هناك ارتباط عكسي بين مستوى تقدير الذات وسمة القلق الاجتماعي.

بناء على النتائج التي توصل اليها فان الباحث يوصي بما يأتي:

- ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في كليات الجامعة المختلفة لتعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن.
- ان تعمل كليات التربية الرياضية على توفير بعض الفعاليات والبرامج والانشطة العلمية والترفيهية من اجل مساعدة الطلبة في تخفيف القلق .
- توجيه اهتمام الاباء والمربين الى أهمية ممارسة للنشاط الرياضي وحث المراهقين وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة والتعبير عن أنفسهم، وذلك لكسر حاجز التجنب، والخوف والقلق من الأداء والتفاعل مع الآخرين، الأمر الذي يحد من تطور اضطراب القلق الاجتماعي.

- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة من طلبة الجامعات مع الاهتمام بالمتغيرات التي لها علاقة بشخصيتهم وتحصيلهم الدراسي منها (الثقة بالنفس، والتحصيل الدراسي، الخجل الاجتماعي، الذكاء، الصحة النفسية)
- إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهقين والتي تتمثل في الحاجة إلى الأمن، التقدير، الانتماء النجاح، الحرية، تحمل المسؤولية، وتحقيق الذات، وتأكيد الذات.
- استثمار طاقات المراهقين الإبداعية في خلق أنشطة رياضية وثقافية تقوم على التفاعل الاجتماعي وتؤدي إلى حدوث التعلم الاجتماعي وتيسر لهم الاندماج في الحياة الاجتماعية.
- عمل اختبارات بصورة مستمرة لتقييم الذاتي لأنه يساعد على تفهم الطالبات لذاتهن إل إذ ان الطالب الذي لا يستطيع تقدير ذاته لا يستطيع تحقيق أهدافه.
- بناء برنامج تعليمي وإرشادي من اجل خفض قلق الاجتماعي.
- توفير خدمة الإرشاد النفسي عبر المتخصصين في هذا المجال بالمدارس الثانوية، للمساهمة في التشخيص المبكر للمشكلات النفسية والاجتماعية، والعمل على علاجها.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد إبراهيم أحمد: (٢٠٠٧م) العلاقات الإنسانية في المؤسسات التعليمية، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
٢. أحمد سعيد الحريري: (٢٠١٣م) اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى طلاب السنة الأولى في المرحلة الجامعية دراسة مسحية على طلاب جامعة الملك سعود، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد ٢٥ (١-٢٨)
٣. أحمد محمد عبد الخالق: (١٩٨٨م) حالة الفلق وسمة الفلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السادس عشر، العدد الثالث، جامعة الكويت.
٤. أسامة كامل راتب: (٢٠٠٧م) (علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات). دار الفكر العربي القاهرة
٥. السيد الشبراوي أحمد حسنين: (٢٠١٦م) علاقة بين تقدير الذات وكل من أساليب التفكير والتفؤل لدى طلبة جامعة الأزهر في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر العدد ١٧١ الجزء الأول.
٦. أمال عبد السميع اباطة: (٢٠٠٤م) مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب بالقاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
٧. أماني عبد المقصود: (٢٠٠٧م) مقياس الفلق الاجتماعي للمراهقين والشباب، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
٨. أورش نعمة حسن ونديا صباح علي: (٢٠١٤م) الفلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية
٩. بوذينة بلال: (٢٠١٩م) تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوي تقدير الذات لدى المعاقين حركيا "مجلة العلوم الإنسانية جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي مجلد ٦ ال عدد ٢.
١٠. حامد عبد السلام زهران: (١٩٩٩م) علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، الطبعة الخامسة، القاهرة.
١١. حامد عبد السلام زهران: (٢٠٠١م) الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثالثة، مكتبة العبيكان، الرياض.
١٢. حامد عبد السلام: (٢٠٠٦م) التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٧، عالم الكتب، القاهرة.
١٣. حسام الدين عبد الفتاح يوسف، مصطفى عبد العزيز ققيلة: (٢٠١٧م) "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الاتصال للاعبين الملاكمة وكرة اليد" مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ال عدد ١٧٢ الجزء الثاني.
١٤. دعاء فتحي محمد مجاور: (٢٠١٧م) الفلق الاجتماعي وتقدير الذات بالكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية مقارنة" مجلة كلية التربية جامعة طنطا المجلد ٦٧٥ العدد الثالث.
١٥. رانيا جمال عبد الوهاب حميدة: (٢٠١٨م) البناء العملي لمقياس الفلق الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين، بحث منشور، مجلة جامعة الفيوم للعلوم النفسية والتربوية، العدد العاشر الجزء الثاني.
١٦. زينب عبد العليم بدوي: (٢٠١٤م) مقياس الفلق الاجتماعي، دار الكتاب الحديث، القاهرة
١٧. سبيلبرجر وآخرون (ترجمة أحمد عبد الخالق): (١٩٨٤م) كراسة تعليمات قائمة الفلق الحالة والسمة، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية
١٨. سيجموند فرويد (ترجمة محمد عثمان نجاتي): (٢٠٠٤م) الكف والعرض والقلق دار الشروق. القاهرة
١٩. طه ربيع طه: (٢٠١١م) فعالية برنامج إرشادي تكاملي لخفض الرهاب الاجتماعي لدي عينه من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية جامعة عين شمس
٢٠. طه عبد العظيم حسين: (٢٠٠٩م) استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي، دار الفكر ناشرون وموزعون
٢١. عبد الرحمن بن عيد الجهني: (٢٠١٠م) الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصييل لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤، (١)، ٦١-٩٠.
٢٢. فائقة محمد بدر: (٢٠٠٥م) مفهوم الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصييل الدراسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية" الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مجلد السادس عش العدد ٥١، ٥١٤.
٢٣. فؤاد البهي السيد: (١٩٧٥م) الأسس النفسية للنمو، ط ٧، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٤. محمد حسن علاوى: (٢٠٠٢م) سيكولوجية المدرب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة
٢٥. محمد حسن علاوى: (٢٠١٠م) سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٢٦. محمود السيد عوض أبو سالم: (٢٠١٨م) الفلق لدى لاعبي منتخب جامعة كفر الشيخ" مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ مجلد ١٨ عدد ١

٢٧. منال محمد أحمد طه : (٢٠١٥م) "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته ببعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة "
٢٨. نور أحمد محمد أبو بكر الرمادي : (٢٠١٢م) "القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة جامعة الفيوم"
٢٩. هويدة حنفي محمود : (٢٠٠٩م) التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٦٥ مجلد ١٩
٣٠. هويدة حنفي محمود : (٢٠١٢م) الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، مجلة دراسات عربية الناشر رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية مجلد ١١ عدد ٤ ص ٥٤١-٦١٨
٣١. هويدة حنفي محمود : (٢٠١٣م) مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
٣٢. وحيد مصطفى كامل : (٢٠٠٣م) علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، كلية التربية النوعية بينها، جامعة الزقازيق
٣٣. يوسف عبد الوهاب أبو حميدان : (٢٠١٠م) مدى انتشار ظاهرة القلق الاجتماعي بين طلبة جامعة مؤتة و علاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية مجلة التربية جامعة الأزهر العدد ١٤٤ الجزء ٢ (٥٣٨)

ثانيا : المراجع الأجنبية

34. Cynthia G. Campbell: (2010) SOCIAL ANXIETY AND SOCIAL AVOIDANCE: A DEVELOPMENTAL MODEL OF NEGATIVE CASCADE IN FIRST-SEMESTER UNIVERSITY STUDENTS. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy August 2010.
35. Ghodsi Ahghar : (2014). Effects of Teaching Problem Solving Skills on Students' Social Anxiety. International Journal of Education and Applied Sciences, 1, (2), 108-112.
36. Graham Russell : (2008) Student Social Anxiety: an Exploratory Web Survey School of Applied Psychosocial Studies University of Plymouth
37. Graham Russell & Steve Shaw : (2009) A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. Journal of Mental Health 18 (3), pp. 198-206.
38. J Kardjono: (2017) Gender Anxiety Control Through the Outdoor Education Program" IOP Conference Series, IOP Publishing
39. Meghan W. Cody: (2011) Global and Local Evaluations of Public Speaking Performance in Social Anxiety. Journal of Behavior Therapy, 601-610. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789411000517#>!
40. NIAZ AHMAD: (2009) ACADEMIC ACHIEVEMENT AND ITS RELATIONSHIP WITH SOCIAL ANXIETY AND SELF-ESTEEM IN MALE AND FEMALE SCHOOL STUDENTS . Ph. D. Dissertation, University of Punjab. <http://pr.hec.gov.pk/jspui/browse?type=author&value=AHMAD%2C+NIAZ>
41. Seyedeh Firouzeh & Hamid Kamarzarin: (2018) The Relationship Between Mental Health with Sports Participation Motivation in Female Students of Islamic Azad University, Karaj Branch Winter and Spring 2018, Page 73-81
42. Shelly, T 1995: The Effect of Physical Activity on children's Self-Esteem, Masters Theses, <https://eric.ed.gov/?id=ED362813>

المخلص

أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات ودوره في تحديد سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش

م.د. محمد أحمد حسن شمس

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
بكلية التربية الرياضية
جامعة العريش

يعد القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في إعداد الفرد وتطوير قابليته من خلال التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه لاسيما إن كان هذا المجتمع هو مجتمع الجامعة في نطاق جغرافي متميز يتصف بالمحافظة على الكثير من العادات والتقاليد.

هدفت البحث الي التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات ودوره في سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش وإيجاد العلاقة بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات بجامعة العريش وقد تألفت عينة البحث من (١٨٥) طالبة تم اختيارهن من طالبات السنة الدراسية الأولى بكل كليات الجامعة وباستخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات ومقياس القلق النفسي الاجتماعي هويده حنفي ٢٠١٣ م في صورتها المعدلة الكترونيا بواسطة الباحث.

ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسين في مستوى وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسين في سمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش لصالح الممارسات للنشاط الرياضي. وجود ارتباط طردي بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة العريش وجود ارتباط عكسي بين ممارسة النشاط الرياضي وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش وجود أيضا ارتباط عكسي بين تقدير الذات وسمة القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة العريش.

Summary

The Effect of Physical Activity on Self Esteem and its role in determining social anxiety trait for Al-Arish University students

DR: Mohamed Ahmed Hassan Shams

Lecturer at Department of Educational
Psychological and Social Sciences
Faculty of Physical Education
Al-Arish University

Psychosocial anxiety and self-esteem is one of the psychological concepts related to educational and social processes that contribute to the preparation of the individual and the development of his ability through interaction with the society in which he lives, especially if this society is the university community in a distinct geographical scope characterized by preserving many customs and traditions.

The research aimed to identify the impact of physical activity on the level of self-esteem and its role in the trait of social anxiety among Al-Arish University students, and to find the relationship between psychosocial anxiety and self-esteem among Al-Arish University students. In all faculties of the university, using the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Psychosocial Anxiety Scale, Howida Hanafi 2013 AD in their electronically modified form by the researcher.

The most important results that were reached, there are statistically significant differences between the practices and the non-practitioners in the level of self-esteem among the female students of Al-Arish University in favor of the practices of sports activity. There are statistically significant differences between the practices and non-practitioners in the trait of social anxiety among the female students of Al-Arish University in favor of the practices of sports activity. There is a direct correlation between the practice of sports activity and the self-esteem of the female students of Al-Arish University, and there is an inverse correlation between the exercise of the sports activity and the trait of social anxiety among the female students of Al-Arish University.