

القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية

م.د. أوراس نعمة حسن

م.م دنيا صباح علي

كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

استلام البحث: ٢٠١٤/٥/١٩

قبول النشر: ٢٠١٤/٨/٦

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على موضوع القلق النفسي الاجتماعي بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية وإيجاد علاقة بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات . واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح العلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث تم تحديد مجتمع البحث هم كلية التربية الرياضية جامعة المثنى وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهن طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة المثنى والبالغ عددهن (١٣٦) طالبة حيث شملت الطالبات لجميع المراحل الأربعة لجامعة المثنى حيث شكلت النسبة ٤١% استخدم الباحثون مقياس القلق النفسي الاجتماعي وهو مقياس مقنن ومقياس تقدير الذات النفسية و أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق كل من مقياسي القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات النفسية لعينة البحث وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم إجراء التجربة الرئيسية عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط. واستنتج الباحثون ظهور مستوى القلق الاجتماعي على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المثنى من خلال النتائج المتوصل إليها ، وجود استجابات للأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى ، ووجود معنوية في تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية ا جامعة المثنى وذلك بعيداً عن القلق النفسي الاجتماعي. ظهور علاقة ارتباط عكسية بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ا جامعة المثنى.

Abstract**Social Anxiety and its Relationship to Self-Esteem Among Students in the College of Physical Education**

Lecturer Dr. Uras Ne'ma Hassan

Assistant Lecturer: Dounya .S.Ali

The research aims to Identify the subject of the psycho-social concern among social anxiety and self-esteem among students (Female) in the College of Physical Education and Establish a relationship between social anxiety and self-esteem. The researchers used the descriptive approach by survey relations connectivity since it is one of the most suitable approaches to the nature of the problem of the research. The research community has been identified that was the College of Physical Education Muthanna University also a sample has been selected on purpose ,they were the students in the Physical Education College of Muthanna University (136) students which included students of all four stages, the percentage of the total number was %41. The researchers used anxiety social measurement, it is a standardized measure of mental self-esteem .The researcher did the exploratory experiment to figure out the negatives that may accompany the application of each of the measurements of the psycho-social anxiety and self-esteem to the research sample and after completing the exploratory experiment the main experiment has been done, the data were statistically treated by using the arithmetic mean and standard deviation and coefficient of simple correlation. The researchers concluded to The emergence of the level of social anxiety on students of Physical Education College \ Muthanna University through the results obtained. The responses to the leading causes of social anxiety was present among students in the Physical Education college\ Muthanna University. The existence of moral self-esteem of the students of the Physical Education college\ Muthanna University and far away from the psych_ social anxiety. The emergence of an inverse engagement relation between psycho-social anxiety and self-esteem for the students.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

انعم الله على الإنسان نعماً كثيرة لا يستطيع حصرها مهماً حاول ومن هذه النعم نعمة الصحة والعافية ، ولا شك إن صحة النفس لا تقل أهمية عن صحة الجسد أو العقل ، ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف مجالات ، الحياة وما يواجهه من مشكلات وضغوط مختلفة أثار ذلك على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة .

فالإنسان أصبح يعيش في عصرٍ من القلق والخوف وفي خضم الصراعات المستمرة والمتداخلة بغية تحقيق التوازن والاستقرار باذلاً في ذلك كل ما في وسعه وفي حالة عدم قدرته على تحقيق رغباته فإنه يفتقر للتواصل والشعور بالاستمتاع مع الآخرين ويكون ذلك مؤثراً لبداية ظهور مشكلة نفسية ألا وهي القلق الاجتماعي وعدم تقدير الفرد لذاته .

إذ شهدت في السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في دراسات القلق الاجتماعي نتيجة زيادة شيوع هذه الظاهرة ، ويتضمن الخوف المزمن في مواقف مختلفة يشعر فيها الشخص أنه محط أنظار وهي السمة الأساسية للقلق الاجتماعي والخوف من القيام بشيء مخجل أو فاضح ، أن للقلق الاجتماعي عدة أعراض مثل : الخوف من الحديث أمام الجمهور ومن مراقبة الناس لشخص أثناء ممارسة بعض النشاطات .

ولا شك فيه إن 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 أو خبرته من ثم عدم الانسجام والتكيف والتأقلم مع طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه ، ويعتبر موضعي القلق الاجتماعي وتقدير الفرد لذاته من الموضوعات النفسية المهمة التي أضحت لها الدور الأهم في نجاح الفرد أو إخفاقه في أداء شيئاً معين إذ إن تقرير الفرد لذاته والذي يعد ناحية إيجابية تزيد من دافعية الفرد في التعامل والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه ، من هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية بدراسة متغير القلق النفسي الاجتماعي وعلاقته بإدراك الفرد لذاته.

٢-١ مشكلة البحث :

يُعد القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في إعداد الفرد وتطوير قابلياته من خلال التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ولكون الباحثين هما احد الأفراد الذين يعيشون في هذا المجتمع ويتفاعل معه قد أُتيح للباحثين الفرصة لدراسة مشكلة مهمة والتي لاحظ إن لها تأثير كبير على المستوى النفسي والاجتماعي إلا وهي مشكلة القلق الذي تعاني منه الكثير من الطالبات وعدم تقديرهن لذاتهن النفسية والشخصية ، ونظراً لقلّة البحوث التي تناولت هذا النوع من المشاكل النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية لذا ارتئيا الباحثان أن يخوضا في دراسة هذه المشكلة .

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

١- التعرف على موضوع القلق النفسي الاجتماعي بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

٢- إيجاد علاقة بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات

٤-١ فروض البحث :

١- هنالك تباين في واقع القلق الاجتماعي وتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية اجامعة المثلى.

٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

٥-١ مجالات البحث :

١- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية -

جامعة المثلى للعام ٢٠١٣-٢٠١٤

٢- المجال المكاني : القاعات الدراسية وحدائق التربية الرياضية .

٣- المجال الزمني : المدة من (٢٠١٣/١٢/٥) ولغاية (٢٠١٤/٤/٢٢) .

٢- الدراسات النظرية والسابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم القلق الاجتماعي Social Anxiety

يحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر لدى الفرد عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي ، إذ يتجلى القلق من خلال الكف الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام ، الأمر الذي يقود إلى ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف ، وتعد درجة معينة من القلق الاجتماعي سوية وبخاصة في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة ، وعند الحديث أمام الجمهور ... الخ غير إننا نتحدث عن القلق الاجتماعي بالمعنى انه تصرف غير سوي عندما يصبح الخوف من المواقف الاجتماعية مزعجاً للشخص ومؤثراً عليه ومستمرًا وعندما يتضرر الشخص في مجالاته الحياتية بشكل كبير. وان هذا القلق غير مقبول ويجنب المواقف التي يفترض فيها للمعنى أن يتفاعل أو يتعامل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً بنتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم^١ هو نتاج الضغوط الثقافية والدينية 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^٢

٢-١-٢ اضطرابات القلق الاجتماعي:

إن اضطرابات القلق الاجتماعي ، هو حالة نفسية أو انكماش اجتماعي مفروط ويسبب خوفاً عارماً من الحالات الاجتماعية التي تتطلب التفاعل مع الآخرين أو أمامهم ، وهي حالة تسبب الخجل ، والانطواء . ويؤثر القلق الاجتماعي بشكل ملحوظ على حياة الشخص اليومية ، وقد يسبب انسحاباً من النشاطات الاجتماعية ، والعمل أو عدم الذهاب إلى العمل لفترات طويلة ويبدأ الفرد الذي يشكو من

القلق الاجتماعي دائماً بشعور بالارتباك وتقييم الذات يكون عنده منخفضاً وخوفه من النقد يكون واضحاً وقد يظهر على شكل شكوى وتغيير ملامح الوجه ورعشة اليد مع الغثيان ويشكو هؤلاء من قلق عام في حياتهم وضعف الثقة بأنفسهم وكذلك صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية ويبدؤون بالانسحاب من المجتمع تجنباً للإحراج^٣ وغالباً ما يسبب هذا القلق اضطرابات تعطل الإنسان وترهقه وتجعل حياته اليومية مؤلمة ومزعجة ... وتجعل أعصابه مشدودة ومتوترة . ويشعر الفرد بمزاج سيء ومرهق إضافة إلى استنزاف الطاقة . 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 والتسليّة وتدليك الجسم والعضلات إضافة إلى الأساليب الروحية المتعددة.^٤

٢-١-٣ أشكال القلق الاجتماعي:

هناك نوعان من القلق عند الرياضيين هما :

١- 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 ، واضطراب عملية التنفس ، والصداع ... الخ .

٢- 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 (الجسمي والمعرفي) معاً أو قد يكون احدهما أكثر شيوعاً من الآخر وقد يكون ظهور احدهما سبباً لحدوث الآخر .

١- سامر جميل رضوان: القلق الاجتماعي دراسة ميدانية تقنين مقياس

القلق الاجتماعي على عينات سوريا ،، مجلة مركز البحوث التربوية

،جامعة قطر ، العدد ١٩، ٢٠٠١، ص٤٧-٧٧ .

٢- كامل ، وحيد مصطفى : علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي

لدى الأطفال، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة

الزقازيق ، ٢٠٠٣، ص٢٠،

٣- زهران ، حامد عبد السلام : علم النفس الاجتماعي ، ط٤ ، عالم

الكتب ، القاهرة، ١٩٨٤، ص٣١ .

٤- المالح ، إحسان : القلق النفسي إعراضه وأسبابه وطرق علاجه ،

الكتاب الأول ، ط٢ ، دار الاشرافات، دمشق، ١٩٩٧، ص٢٥ .

٢-١-٤ أسباب القلق الاجتماعي :

يحدث القلق الاجتماعي رغم إن الفرد يعرف إن مخاوفه غير منطقية ومن سلوكياته في ما يأتي :

- ١- الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية .
 - ٢- سلوك التجنب (الهروب) من المواقف الاجتماعية.
 - ٣- صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية .
- ويكون سبب القلق الاجتماعي هو انخفاض في السلوك التوكيدي ويشمل الجوانب الآتية :

- ١- الجوانب البدنية : مثل ضعف البنية أو السمنة الزائدة أو وجود إعاقة بدنية
- ٢- الجوانب الاجتماعية : مثل : تغير لون الوجه - العرق - ذكر مهنة الوالد.... الخ .
- ٣- جوانب اقتصادية: تدني الحالة الاقتصادية للأفراد.

٤- التنشئة الاجتماعية: نقص التدريب على المهارات الاجتماعية في الأسرة ، وشدة الوالدين أو احدهما في معاملة زيادة استخدام العقاب، أو وجود حماية زائدة في مرحلة الطفولة. ومما تقدم فإن كل هذه الأمور لها تأثير واضح ينعكس على شخصية الفرد ونلاحظ إن الشخص الذي يعاني من القلق الاجتماعي يكون عصبياً جداً ومتوتراً حتى قبل تواجده في الحدث ، وغالباً ما ينشأ القلق من الخوف عن فقدان الحرية فالعلاقة تعني التضحية كجزء من الذات وغالباً ما يخشى الإنسان إن يصبح مجالاً للهجوم أو الانتقاد من الآخرين إذا ما كان منفتحاً كثيراً ويرجع السبب أيضاً عندما يفشل الإنسان في علاقة قديمة فإنه ممكن إن يتخذ موقفاً دفاعياً للحماية من العلاقات الأخرى^١ ولذلك يفضل دائماً العزلة والانطواء على ذاته حتى لا يتعرض إلى الإحراج الذي يتصوره في مخيلته ، مما يؤدي إلى إضعاف شخصيته وعدم الثقة من نفسه وهذه المخاوف سوف تتحدّر إلى مستويات أقل في ضعف شخصيته حتى يلجأ إلى التخلص من الخوف والقلق إلى إن يكون وحده وهنا سوف يولد لديه شعور بالوحدة النفسية التي تبدو أثارها السلبية على شخصيته .

٢-١-٥ مفهوم تقدير الذات وأنواعه وأبعاده المختلفة :

إن تقرير الذات في المجال الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات لدى الفرد الرياضي من خلال ثقة الفرد بنفسه واقتناعه بمستواه الذاتي على اختلاف قدرته البينية والمهارية والجسمية وغيرها ، وبذلك فإن تقدير الذات يعد عملية تقييمية لأداء الفرد الرياضي خلال التدريب و المنافسة .

ورأى محمد حسن علاوي (١٩٩٨) عن كاميل "Cample" إن تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره^٢ وبذلك فإن تقدير الذات يعد إدراكاً واضحاً لجوانب نشاط اللاعب وهي نظره واقعيه لمسيرة عمله بنية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني والمهاري ، وهذه الناحية لو توفرت بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقديمه لأدائه بمختلف قدرته تُعد تقويماً ذاتياً متجرداً فإنه سوف يساعد على الوصول إلى انجازات أفضل على الصعيد الفردي والفرقي ويرى الباحثون إن تقرير الذات هو عملية تقييمية لأداء اللاعب الرياضي وشعوره الموضوعي لتقييم نفسه من خلال أهم النواحي والقوه والضعف جسمياً وبدنياً ومهارياً .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة (ليلي لبيب وآخرون ١٩٨٧) ٣

(تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات

التعليمية للمرحلتين الإعدادية بمحافظة القاهرة

والجيزة).

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- ١- الفروق في تقدير الذات بين لاعبي الألعاب الجماعية و الفردية وغير الممارسين من :

٢- محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية - القاهرة : مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ ص ١٨٥ .

٣- ليلي وآخرون .تقرير الذات لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة . في وقائع المؤتمر العلمي الأول.التربية الرياضية والبطولة .جامعة حلوان/كلية التربية الرياضية بالقاهرة:٨-١١ يناير ١٩٨٧.ص٩٧٣ .

١- رضوان سامر جميل (٢٠١٠) ،،، قلق العلاقة ،،، منتدى العلمي لخدمة الباحثين والأكاديميين . alpa.7es .

النسبة المئوية	العدد الكلي	المراحل الدراسية
٤١ %	٢٢	الأول
	٢٤	الثاني
	٤٤	الثالث
	٤٦	الرابع
	١٣٦	المجموع

٣-٣ أدوات البحث المستخدمة :

وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، أو عينات أو أجهزة ... الخ^٢ وقد استخدم الباحثان الأدوات الآتية :

١- المصادر والمراجع العلمية:

لقد استعان الباحثان بعدد من المصادر والمراجع العلمية والبحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تم الاطلاع عليها في مجالات علم النفس والاختبارات والقياس إذ يؤكد (فان دالين) انه " لكي تقوم بأي دراسة يجب أن تكون قادرا على حصر أفضل المراجع الموجودة والمتعلقة بالمشكلة واستخلاص المعلومات الأساسية منها^٣ :

١- الملاحظة .

٢- المقابلة .

٣-الإستبانة .

عمد الباحثان عرض استمارة استطلاع آراء الخبراء* وذلك للتعرف على صلاحية كلا المقياسين (مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الذات النفسية)* للعينة قيد الدراسة. ٤-فريق العمل المساعد.*

٣-٤ مقياس القلق النفسي الاجتماعي*:

استخدم الباحثان مقياس القلق النفسي اجتماعي وهو مقياس مقنن ووضع في الأصل من قبل سامر جميل رضوان (٢٠٠١) ويتكون المقياس من (٢٨) فقرة ولكل فقرة

٢- وجيه محجوب ؛ ١٩٨٨ ، المصدر السابق . ص ٨٥ .

٣- فان دالين (١٩٨٤) اقتبسه علاء الدين حسين عبد الرزاق ؛ علاقة سرعة رد الفعل بسمات الشخصية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٦ ، ص ٥٨ .

* ينظر ملحق (١)

* ينظر ملحق (٢)،(٣)

**- فريق العمل المساعد : ١ - م.د. حبيب شاكر ٢- م.م سندس برهان

٣- م.م أحلام نجم عبد الله ٤- آثار حكيم

* ينظر ملحق (٤)

تلاميذ وتلميذات (المرحلة الثانوية) وتلاميذ وتلميذات (المرحلة الإعدادية) .

٢-الفروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

٣-الفروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات الألعاب الفردية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية .

٤-الفروق في تقدير الذات بين غير الممارسين والممارسات من تلاميذ وتلميذات المرحتين الإعدادية والثانوية .

عينة البحث :

شملت عينة البحث (٩٦٧) تلميذ وتلميذه من بين تلاميذ وتلميذات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة .

٣-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح العلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساسية التي ينبغي على الباحث مراعاتها ، " إذ إن المنهج الوصفي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع ، والاتجاهات والميول ، والرغبات والتطور ، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"^(١)

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث هم كلية التربية الرياضية جامعة المنثى وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه وهن طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة المنثى والبالغ عددهن (١٣٦) طالبة إذ شملت الطالبات لجميع المراحل الأربعة لجامعة المنثى وكما موضح في الجدول (١) حيث تشكل نسبة العينة ٤١% من أفراد المجتمع الأصلي.

جدول (١)

يبين عينة الدراسة

١- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢١٩ .

٣-٧-١ الأسس العلمية للاختبار:

٣-٧-١-١ معامل الصدق :

تم التحقق من صدق كل من المقياسين (القلق الاجتماعي وتقدير الذات) من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء* و المختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية وبعد الاطلاع على إجابات الخبراء عن فقرات المقياسين ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين إن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة (٤١%) حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد المقياسين في البحث .

٣-٧-٢ معامل ثبات الاختبار:

ويقصد به هو" إن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم"^٢ للتأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٣٦) طالبة وبتأريخ ٢٠١٤/١/١٠ م وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما كما في جدول (٢).

جدول (٢)

يبين حساب معامل الثبات باستخدام أسلوب إعادة الاختبار

للقلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات

الاختبار	المقياس
٠,٨٧	القلق النفسي الاجتماعي
٠,٨٩	تقدير الذات

٣-٧-٣ الموضوعية :

إن الاختبار الحيد يجب أن يتصف بالموضوعية إضافة إلى أنصاف بالصدق والثبات اللازمين ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للالتباس^٣ والاختبار الحالي يتميز بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة وأسئلة محددة وكذلك إجابته ، ويستطيع أفراد

(٤) بدائل للإجابة هي (تنطبق عليه تماماً، تنطبق عليه غالباً ، تنطبق عليه أحياناً ، لا تنطبق عليه أبداً). ودرجات هذه البدائل اقل درجة (١) وأعلى درجة (٤) نتيح الفرصة للطالبة التعبير على الإجابة بما يتفق مع حالة القلق النفسي الاجتماعي لديها.

٣-٥ مقياس تقدير الذات النفسية*:

وهو مقياس مقنن وضعه في الأصل (محمد العربي ومجدة إسماعيل) والذي عدل عليه من قبل (علي عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة عبد أليمة) ويتكون المقياس من (١٠٠) فقرة ولكل فقرة (٥) بدائل للإجابة هي (لا تنطبق عليه تماماً ، لا تنطبق عليه غالباً ، تنطبق عليه أحياناً ، تنطبق عليه غالباً ، تنطبق عليه تماماً) ، ودرجات هذه البدائل اقل درجة (١) وأعلى درجة (٥) نتيح الفرصة للطالبة التعبير على الإجابة بما يتفق مع تقديرها لذاتها النفسية لديها.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية للتعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق كل من مقياسي القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات النفسية لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات كل من المقياسين مفهومة من قبل أفراد عينة البحث إذ من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مرت بها الطالبات المختبرات وتجاوزهن بالاختبار القادم ١٠. ولقد قام الباحثان بتوزيع استمارات الاختبارين على طالبات كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى وبواقع (٣٦) طالبة وبعد استطلاع آراء الطالبات حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة أم لا وان كانت لديهم أي ملاحظات حول صياغة عباراته أو فيما إذا كانت هناك صعوبات تذكر في الإجابة عن كل من المقياسين المذكورين وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة عند الإجابة ولكلا المقياسين وان من الأهمية إيجاد الشروط العلمية للاختبارين من حيث الثبات والصدق والموضوعية .

* - ينظر ملحق (٥)

١- قاسم حسن المنذلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٨

* - ينظر ملحق رقم (٣).
٢- قاسم حسن المنذلاوي وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٨
٣- ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٧٢.

جدول (٤) يبين الوسط والحسابي والانحراف المعياري و
ت المحسوبة لمقياسي (القلق النفسي الاجتماعي وتقدير
الذات) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى
يتضح من الجدول(٤) هنالك دلالة معنوية لمقياسي (القلق
النفسي الاجتماعي وتقدير الذات) إذ بلغ الوسط الحسابي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
القلق النفسي الاجتماعي	٧٥,٨٧	٤,٥٨	١٦٥,٤	١,٦٦	معنوي
تقدير الذات	٢٥٢,٧	٣٤,٦	٧٢,٨٨		معنوي

لمقياس القلق النفسي الاجتماعي (٧٥,٨٧) و بانحراف معياري (٤,٥٨) أما قيمة ت المحسوبة (١٦٥,٤) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) أما بالنسبة لمقياس تقدير الذات فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٥٢,٧) و بانحراف معياري (٣٤,٦) أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت (٧٢,٨٨) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، ويتضح مما تقدم إن هنالك وجود قلق نفسي اجتماعي نسبي لدى طالبات كلية التربية الرياضية/جامعة المثنى إذ أن مستوى القلق النفسي الاجتماعي تنحصر نسبته بين (٢٨ - ١١٢) درجة ويعزو الباحثان ذلك بأن القلق النفسي 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 مما يدفع إلى قلة اندماج الطالبة مع بقية الطالبات أو عرقلة مشاركتها لأقرانها في نشاطاتهن وتفاعلاتهن مما يؤدي إلى خمول ظاهري وتجنب التواصل معهن ، أما بالنسبة إلى مقياس تقدير الذات يتضح مما تقدم بأنه معنوي بنسبة معينه حيث أن قيمته تنحصر بين(١٠٠ - ٥٠٠)

العينة فهم عباراته والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس مما يؤكد موضوعية الاختبار .

٣-٨ التجربة الرئيسية :

ولقد قام الباحثان بالأجراء الفعلي بتاريخ ٢٤/١/٢٠١٤ وذلك بتوزيع الاستمارات على أفراد عينة البحث الأساسية بإتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة شرح أهداف البحث لهم وأهميته وضرورة الإجابة عن الأسئلة جميعها بعناية وصدق عالين ، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحثين بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح التصحيح وبذلك حصلت على الدرجات المطلوبة ومن ثم تم إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية الخاصة بشأن الارتباط بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات للحصول على النتائج النهائية.

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

ومن خلال معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث فقد استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية spss والتي تساعدها في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته حيث استخرجت الوسائل الآتية:

- ١- الوسط حسابي .
- ٢- اختبار (t) .
- ٣- انحراف معياري .
- ٤- معامل ارتباط بسيط .
- ٥- مربع كا^٢ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه قام الباحثان بعرض ومناقشة وتحليل النتائج التي توصلوا إليها من خلال تطبيق المقاييس قيد الدراسة وبعد أن تم جمع الدرجات الخام وتحولها إلى درجات معيارية اعتماداً على مفاتيح التصحيح ولكلا المقياسين (القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات) قام الباحثان بعرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من مجتمع البحث وبغية التحقق من صحة الفروض التي وضعها الباحثان .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة مقياسي (القلق

الاجتماعي وتقدير الذات) لدى طالبات كلية التربية الرياضية ا جامعة المثنى :

الطالبات يمتلكن أجسام بدينه وهذا ما يحول دون إيجابية تقدير الذات حيث أن تقدير الذات مرتبط بقدرات الفرد وإمكانياته ومهاراته من فضلاً عن الثقة بالنفس العالية والقدرة على اكتساب القيمة العالية كما إن الوعي بذاته وتقييمه تعد اللبنة الأولى نحو الفهم الايجابي وتغيير السلوك نحو الأفضل هذا وان من العوامل المهمة لتعزيز تقدير الذات هو نمو العلاقات الاجتماعية والدور السلوكي للأفراد وهذا بدوره يعطي تغذية راجعة للفرد نفسه لتعديل سلوكه نحو الأفضل عكس ما يؤدي إليه القلق النفسي الاجتماعي.^٣

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- ظهور مستوى القلق الاجتماعي على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المثنى من خلال النتائج المتوصل إليها.
- ٢- وجود استجابات لأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى.
- ٣- وجود معنوية في تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية ا جامعة المثنى وذلك بعيداً عن القلق النفسي الاجتماعي.
- ٤- ظهور علاقة ارتباط عكسية بين القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ا جامعة المثنى.

٥-٢ التوصيات:

- ١- إضافة تدريبات تتضمن تمارين حديثة تطبيقية ونظرية لتطوير القدرات النفسية والمعرفية لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى .
- ٢- تأكيد تدعيم قيمة تقدير الذات النفسية للطالبة من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة (الأحاديث الحيوية ، التشجيع ، عمل منافسات بين الطالبات ، توضيح الهدف) .
- ٣- تدعيم الثقة والإرادة لدى الطالبات أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم ورغباتهم .
- ٤- عمل اختبارات بصورة مستمرة للتقييم الذاتي لأنه يساعد على تفهم الطالبات لذاتهم إذ إن الفرد الذي لا يستطيع فهم

درجة ويعزو الباحثان ذلك إلى إن الفرد يقوم بتقدير ذاته على أساس النجاحات التي يحققها في المنافسات الرياضية أو انسجامه مع أعضاء الفريق وهذا هو التقدير الايجابي للذات وهذا ما يدعو إلى الاحترام والكفاءة والقيمة العالية بغض النظر عن الفوز والهزيمة^١.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مقياسي

(القلق الاجتماعي وتقدير الذات) لدى طالبات كليات

التربية الرياضية - جامعة المثنى

جدول (٥)

يبين الجدول علاقة الارتباط بين مقياسي (القلق النفسي

الاجتماعي وتقدير الذات) لدى طالبات كلية التربية الرياضية /جامعة المثنى

نوع العلاقة	تقدير الذات	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
القلق النفسي	٠,٢١-	٠,١٩	معنوي
الاجتماعي			معنوي

يتضح من الجدول (٥) هناك علاقة ارتباط عكسية بين مقياس القلق الاجتماعي ومقياس تقدير الذات إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٢١-) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ يتضح أن العلاقة بالاتجاه العكسي أي كلما زاد القلق النفسي الاجتماعي أدى إلى قلة تقدير الذات مما يتضح أن للقلق تأثير على ذات الفرد حيث إن تقدير الذات هو وعي الشخص بالمزايا أو نواحي القوة التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره ، ولا يقصد بهذه المزايا أو نواحي القوة ارتباطها دائماً بالجوانب الاجتماعية الايجابية إذ قد يقوم الفرد بتقدير ذاته على انه جيد أو على العكس قد يرى نفسه سلبي أو ضعيف أو غير مرغوب اجتماعياً وهذا ما يؤدي إليه زيادة القلق النفسي الاجتماعي وبما أن زيادة القلق النفسي الاجتماعي والذي يعزوه الباحثان إلى جوانب اقتصادية بالإضافة إلى التنشئة الاجتماعية والأسرية أو انخفاض السلوك المؤكد لدى الطالبة عندما يكون السبب هو قلة المعرفة بالمادة أو سبب بدني إذ أن بعض

١- محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢، ص ٣٧ .

٢- محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٧ .

٣- غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر : مفهوم الذات الأساليب

والمقاييس، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٧ ، ص ١٥٦ .

أدائه في عمله لا يستطيع تحقيق أهدافه التي يضعها خدمة نفسه ولمجتمعه.

٥- أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن القلق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات النفسية ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي لما لها من الأهمية الكبيرة في رفع مستوى الطالبة .

المصادر

١. المالح ، إحسان : القلق النفسي إعراضه وأسبابه وطرق علاجه ،، الكتاب الأول ، ط٢ ، دار الاشرافات، دمشق ١٩٩٧ .
٢. رضوان سامر جميل : قلق العلاقة ،، منتدى العلمي لخدمة الباحثين والأكاديميين . 2010. alpa.7es.
٣. زهران ، حامد عبد السلام : علم النفس الاجتماعي ، ط٤ ، عالم الكتب ، القاهرة، ١٩٨٤ .
٤. سامر جميل رضوان : القلق الاجتماعي دراسة ميدانية تقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سوريا ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد ١٩ ، ٢٠٠١ .
٥. غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر : مفهوم الذات الأساليب والمقاييس، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٧ .
٦. فان دالين ١٩٨٤ اقتبسه علاء الدين حسين عبد الرزاق ؛ علاقة سرعة رد الفعل بسمات الشخصية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٦ .
٧. قاسم حسن المندلوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، ١٩٨٩
٨. كامل ، وحيد مصطفى : علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٣ .
٩. ليلي وآخرون .تقرير الذات لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة . في وقائع المؤتمر العلمي الأول. التربية الرياضية والبطولة .جامعة حلوان/كلية التربية الرياضية بالقاهرة: ١١٨١ يناير ١٩٨٧ .
١٠. محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ٢٠١٠ .
١١. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٢ .

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

ت	أسماء السادة الخبراء	اللقب	العمل
١	محمد جاسم عرب	أ.د.	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢	ياسين علوان التميمي	أ.د.	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
٣	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
٤	كاظم جبر	أ.د.	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
٥	عبد العزيز حيدر	أ.د.	جامعة القادسية /كلية التربية /قسم التربية وعلم النفس
٦	حيدر ناجي حبش	أ.م.د.	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية
٧	علي صكر جابر	أ.م.د.	جامعة القادسية /كلية التربية /قسم التربية وعلم النفس
٨	فاهم حسين الطريحي	أ.م.د.	جامعة بابل كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (٢)

استمارة استطلاع آراء الخبراء

م / استبيان (مقياس القلق النفسي الاجتماعي)

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحثان في إجراء بحثها الموسوم (القلق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية _ جامعة المثنى) راجيه منكم وضع علامة (/) أمام العبارة التي ترونها مناسبة لأغراض البحث لما تتمتعون به من خبره علميه في هذا المجال .

اسم الخبير:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي:

الباحثان

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
١	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتراً عند لقائي بآخرين		
٢	ألاحظ أنني أفكر في أشياء، ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه		
٣	أشعر دائماً بحدوث أفعال جسدي، كالحكة والألم والتعرق والغثيان (الشعور بالإقياء) مثلاً عندما أكون مع الآخرين		
٤	أشعر وكأنني مشلول عندما أفكر في لقاء علي القيام به مع أشخاص آخرين		
٥	أكون متوتراً جداً قبل حدوث موقف اجتماعي ما		
٦	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين		
٧	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما		
٨	تشرذ أفكارني دائماً أثناء مخالطتي للآخرين		

٩	أكون متوتراً أثناء وجودي بين الآخرين
١٠	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي
١١	يصبح العمل صعباً علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي يراقبني اثناء قيامي به
١٢	أكون عاجزاً عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد
١٣	كثرة الناس حولي تريبكي.
١٤	أشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة
١٥	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموماً من احتمال فشلي في هذا الموقف
١٦	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقة اجتماعية ما
١٧	غالباً ما أكون متردداً عندما أريد أن أسأل شخصاً ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)
١٨	أحياناً أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين
١٩	غالباً ما تشرد أفكاري في المواقف الاجتماعية
٢٠	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم
٢١	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو في الأماكن العامة
٢٢	عندما أكون بين الآخرين فإنني غالباً ما أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)
٢٣	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي
٢٤	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم
٢٥	يكون حلقي جافاً عندما أكون بين الآخرين
٢٦	من الصعب علي أن أتحدث مع شخص لا أعرفه
٢٧	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس
٢٨	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموعة من الأشخاص

ملحق رقم (٣)

استمارة استطلاع آراء الخبراء

م / استبيان (مقياس تقدير الذات النفسية)

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان في إجراء بحثها الموسوم (القلق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية _ جامعة المثنى) راجيه منكم وضع علامة (/) أمام العبارة التي ترونها مناسبة لأغراض البحث لما تتمتعون به من خبره علميه في هذا المجال .

اسم الخبير:

الاختصاص الدقيق:.....

اللقب العلمي:.....

الباحثان

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
١	أمتلك جسماً سليماً		
٢	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات		
٣	أنا شخص جذاب		
٤	أنا منقل بالأوجاع والآلام		
٥	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً		

٦	أنا شخص مريض
٧	لست بدينياً جداً أو نحيفاً جداً
٨	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً
٩	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هي عليها
١٠	لا اشعر إنني على ما يرام كما يجب
١١	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي
١٢	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر
١٣	اعتني بنفسني جيداً من الناحية الدينية
١٤	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت
١٥	أحاول أن اهتم بمظهري
١٦	مستوى أدائي الرياضي ضعيف
١٧	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ما يرام
١٨	نومي قليل
١٩	أنا شخص مهذب
٢٠	أنا شخص متدين
٢١	أنا شخص أمين
٢٢	أنا شخص فاضل
٢٣	أنا شخص سيء
٢٤	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية
٢٥	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي
٢٦	أنا متدين كما أريد أن أكون
٢٧	أنا راض عن صلاتي بالله
٢٨	بودي أن أكون جدير بالثقة أكثر من ذلك
٢٩	ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك
٣٠	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
٣١	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي
٣٢	افعل ما هو صواب معظم الوقت
٣٣	أحاول ان أتغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة
٣٤	استخدم أحياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي
٣٥	لدي قدر من ضبط النفس
٣٦	انا شخص هادئ وسلس
٣٧	انا شخص حقود
٣٨	انا لاشي
٣٩	افقد أعصابي
٤٠	انا راض بان أكون كما انا تماماً
٤١	انا أنيق كما أود أن أكون
٤٢	انا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون
٤٣	أفعل أحياناً أشياء سيئة
٤٤	احتقر نفسي
٤٥	ارغب في الا استسلم بسهولة كما افعل
٤٦	استطيع دائماً العناية بنفسني في اي وقت
٤٧	احل مشاكلني بسهولة تامة

٤٨	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي
٤٩	أغير رأي كثيراً
٥٠	افعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها
٥١	أحاول ان اهرب من مشاكلي
٥٢	لدي أسرة تساعدني دائماً في اي نوع من المشاكل
٥٣	انا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي
٥٤	انا عضو في أسرة سعيدة
٥٦	انا غير محبوب من أسرتي
٥٧	أصدقائي لا يتقوا بي
٥٨	اشعر ان أسرتي لا تثق بي
٥٩	انا راضي عن علاقاتي الأسرية
٦٠	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما
٦١	افهم أسرتي تماماً كما يجب علي ان أكون
٦٢	انا حساس جداً لما تقوله أسرتي
٦٣	يجب علي ان اثق في أسرتي أكثر من ذلك
٦٤	انا لا أحاول فهم الآخرين
٦٥	أحاول ان أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي
٦٧	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل
٦٨	أحاول حل مشاكلي بمفردتي
٦٩	أتشاجر مع أسرتي
٧٠	استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)
٧١	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه أتصرفها
٧٢	أنا شخص مرح
٧٣	انا شخص ودود
٧٤	انا مشهور بين النساء
٧٥	انا مشهور بين الرجال
٧٦	انا غاضب من العالم كله
٧٧	لا اهتم بما يفعله الآخرون
٧٨	من الصعب مصادقتي
٧٩	انا اجتماعي كما اود أن أكون
٨٠	انا راضي عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين
٨١	أحاول ان ارضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك
٨٢	يجب ان أكون أكثر ادباً بالنسبة للآخرين
٨٣	لست صالحاً إطلاقاً من وجهة النظر
٨٤	ينبغي ان أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين
٨٥	أحاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين
٨٦	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس
٨٧	أتعامل في يسر مع الآخرين
٨٨	لا اسمع الآخرين بسهولة
٨٩	لا اسمع الآخرين بسهولة
٩٠	اجد صعوبة في التحدث مع الآخرين
٩١	لا أقول الصدق دائماً

٩٢	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها
٩٣	يعتريني الغضب أحياناً
٩٤	أحياناً عندما أكون على غير ما يرام بنتابني الضيق
٩٥	لا أحب كل من اعرفهم
٩٦	أروج الشائعات قليلاً في بعض أحياناً
٩٧	أجد صعوبة في التعامل مع من أحب
٩٨	اشعر أحياناً برغبة في السب
٩٩	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب
١٠٠	أحياناً أؤجل عمل اليوم إلى الغد

ملحق رقم (٤)

استمارة المقياس النهائية

م / استبيان (مقياس القلق النفسي الاجتماعي)

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان في إجراء بحثها الموسوم (القلق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية _ جامعة المثنى) راجيه منكم وضع علامة (/) أمام العبارة التي ترونها مناسبة لأغراض البحث لما تتمتعون به من خبره علمية في هذا المجال .

اسم الخبير:

الاختصاص الدقيق:.....

اللقب العلمي:.....

الباحثان

ت	الفقرات	تتطبق عليّ تماماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	لا تتطبق عليّ أبداً
١	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتراً عند لقائي بآخرين				
٢	ألاحظ أنني أفكر في أشياء، ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه				
٣	أشعر دائماً بردود أفعال جسدي، كالحكة والألم والتعرق والغثيان (الشعور بالإقياء) مثلاً عندما أكون مع الآخرين				
٤	أشعر وكأني مشلول عندما أفكر في لقاء علي القيام به مع أشخاص آخرين				
٥	أكون متوتراً جداً قبل حدوث موقف اجتماعي ما				
٦	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين				
٧	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما				
٨	تشرّد أفكاري دائماً أثناء مخالطتي للآخرين				
٩	أكون متوتراً أثناء وجودي بين الآخرين				
١٠	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي				
١١	يصبح العمل صعباً علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي يراقبني اثناء قيامي به				
١٢	أكون عاجزاً عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد				
١٣	كثرة الناس حولي تتركني.				
١٤	أشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة				

١٥	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموماً من احتمال فشلي في هذا الموقف
١٦	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقة اجتماعية ما
١٧	غالباً ما أكون متردداً عندما أريد أن أسأل شخصاً ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)
١٨	أحياناً أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين
١٩	غالباً ما تشرذ أفكارني في المواقف الاجتماعية
٢٠	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم
٢١	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو في الأماكن العامة
٢٢	عندما أكون بين الآخرين فأني غالباً ما أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)
٢٣	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي
٢٤	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم
٢٥	يكون حلقي جافاً عندما أكون بين الآخرين
٢٦	من الصعب علي أن أتحدث مع شخص لا أعرفه
٢٧	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس
٢٨	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموعة من الأشخاص

ملحق رقم (٥)

استمارة المقياس النهائية

م / استبيان (مقياس تقدير الذات النفسية)

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان في إجراء بحثها الموسوم (القلق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية _ جامعة المثنى) راجيه منكم وضع علامة (/) أمام العبارة التي ترونها مناسبة لأغراض البحث لما تتمتعون به من خبره علميه في هذا المجال .

اسم الخبير:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي:

الباحثان

ت	الفقرات	لا تتطبق عليه تماماً	لا تتطبق عليه غالباً	تتطبق عليه أحياناً	تتطبق عليه غالباً	تتطبق عليه تماماً
١	أمتلك جسماً سليماً					
٢	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات					
٣	أنا شخص جذاب					
٤	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
٥	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً					
٦	أنا شخص مريض					
٧	لست بدينياً جداً أو نحيفاً جداً					
٨	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً					
٩	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هي عليها					
١٠	لا اشعر إنني على ما يرام كما يجب					
١١	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي					
١٢	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر					
١٣	اعتني بنفسني جيداً من الناحية الدينية					
١٤	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت					
١٥	أحاول أن اهتم بمظهري					
١٦	مستوى أدائي الرياضي ضعيف					
١٧	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ما يرام					
١٨	نومي قليل					
١٩	أنا شخص مهذب					
٢٠	أنا شخص متدين					
٢١	أنا شخص أمين					
٢٢	أنا شخص فاضل					
٢٣	أنا شخص سيء					
٢٤	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية					
٢٥	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي					

٢٦	أنا متدين كما أريد أن أكون
٢٧	أنا راض عن صلتي بالله
٢٨	بودي أن أكون جدير بالثقة أكثر من ذلك
٢٩	ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك
٣٠	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
٣١	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي
٣٢	افعل ما هو صواب معظم الوقت
٣٣	أحاول ان اتغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة
٣٤	استخدم أحياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي
٣٥	لدي قدر من ضبط النفس
٣٦	انا شخص هادئ وسلس
٣٧	انا شخص حقود
٣٨	انا لاشي
٣٩	افقد أعصابي
٤٠	انا راض بان أكون كما انا تماماً
٤١	انا أنيق كما أود ان أكون
٤٢	انا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون
٤٣	أفعل أحياناً أشياء سيئة
٤٤	احتقر نفسي
٤٥	ارغب في الا استسلم بسهولة كما افعل
٤٦	استطيع دائما العناية بنفسني في اي وقت
٤٧	احل مشاكلي بسهولة تامة
٤٨	أتحمل التائب عن أشياء دون أن افقد أعصابي
٤٩	أغير رأي كثيراً
٥٠	افعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها
٥١	أحاول ان اهرب من مشاكلي
٥٢	لدي أسرة تساعدني دائماً في اي نوع من المشاكل
٥٣	انا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي
٥٤	انا عضو في اسرة سعيدة
٥٦	انا غير محبوب من أسرتي
٥٧	أصدقائي لا يتقوا بي
٥٨	اشعر ان أسرتي لا تثق بي
٥٩	انا راضي عن علاقتي الأسرية
٦٠	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما
٦١	افهم أسرتي تماماً كما يجب علي ان أكون
٦٢	انا حساس جداً لما تقوله أسرتي
٦٣	يجب علي ان أثق في أسرتي أكثر من ذلك
٦٤	انا لا أحاول فهم الآخرين
٦٥	أحاول ان أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي
٦٧	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل
٦٨	أحاول حل مشاكلي بمفردي

٦٩	أتشاجر مع أسرتي				
٧٠	استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)				
٧١	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه اتصرفها				
٧٢	أنا شخص مرح				
٧٣	انا شخص ودود				
٧٤	انا مشهور بين النساء				
٧٥	انا مشهور بين الرجال				
٧٦	انا غاضب من العالم كله				
٧٧	لا اهتم بما يفعله الآخرون				
٧٨	من الصعب مصادقتي				
٧٩	انا اجتماعي كما أود ان أكون				
٨٠	انا راضي عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين				
٨١	أحاول ان ارضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك				
٨٢	يجب ان أكون أكثر أدباً بالنسبة للآخرين				
٨٣	لست صالحاً إطلاقاً من وجهة النظر				
٨٤	ينبغي ان أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين				
٨٥	أحاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين				
٨٦	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس				
٨٧	أتعامل في يسر مع الآخرين				
٨٨	لا اسمع الآخرين بسهولة				
٨٩	لا اسمع الآخرين بسهولة				
٩٠	أجد صعوبة في التحدث مع الآخرين				
٩١	لا أقول الصدق دائماً				
٩٢	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها				
٩٣	يعتريني الغضب أحياناً				
٩٤	أحياناً عندما أكون على غير ما يرام يبتابني الضيق				
٩٥	لا أحب كل من اعرفهم				
٩٦	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان				
٩٧	أجد صعوبة في التعامل مع من أحب				
٩٨	اشعر أحيانا برغبة في السب				
٩٩	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب				
١٠٠	أحياناً أؤجل عمل اليوم إلى الغد				