

## القلق الاجتماعي لدى الرياضيين " دراسة مقارنة

د. أيمن صلاح الدين محمد بكر  
مدرس بقسم علم النفس والاجتماع والتقييم الرياضي -  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

### ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء مقياس القلق الاجتماعي لدى الرياضيين والتعرف على الفروق في ابعاد المقياس وفقا لمتغير نوع النشاط - نوع الجنس، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ناشئي الانشطة الرياضية في الاندية الرياضية بجمهورية مصر العربية وبلغ قوامها (١٥٧) لاعبا بواقع (٦٨) العاب فردية منهم (٣٩) لاعبة، (٢٩) لاعب، (٨٩) العاب جماعية منهم (٤١) لاعبة، (٤٨) لاعب، واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث من خلال التحليل الإحصائي لبناء مقياس القلق الاجتماعي للرياضيين توصل الباحث إلى بناء مقياس القلق الاجتماعي لدى الرياضيين ، يتكون مقياس القلق الاجتماعي لدى الرياضيين من ( ٢٦ ) عبارة موزعة على بعدين هما عدم الثقة بالنفس. واشتمل على (١٧) عبارات و صعوبة التواصل. واشتمل على (٩) عبارات وفي ضوء أهداف البحث ونتائج التطبيق الميداني والإستنتاجات التي توصل إليها الباحث يمكن اقتراح التوصيات التالية الاستعانة بمقياس القلق الاجتماعي في تقييم سلوكيات الرياضيين في الانشطة الرياضية المختلفة بهدف التعرف على حجم شيوعه .

### المقدمة ومشكلة البحث:

على الرغم من ان ظاهرة القلق الاجتماعي Social Anxiety ليست جديدة، إلا أن السنوات الأخيرة شهدت نموا مطردا في الدراسات المنهجية لهذه الظاهرة، ويرجع ذلك إلى ازدياد وضوحها وتزايد حدة المتطلبات الاجتماعية، بالإضافة إلى ارتباط هذه المتطلبات بمواقف تقييم الفرد وكفاءته. فالقلق الاجتماعي أحد الاضطرابات النفسية التي صنفت ضمن اضطرابات القلق الرهابي التي وردت في الدليل العاشر لتصنيف الامراض النفسية والعقلية لمنظمة الصحة العالمية، وقد صنفت كذلك ضمن دليل المرشد الاخصائي التشخيصي للاضطرابات العقلية الصادر عن جمعية الاطباء النفسيين الامريكية على أنه اضطراب نفسي مزمن واسع الانتشار لكنه قابل للعلاج (٣: ١٩).

ويقصد بالقلق الاجتماعي الخوف غير المقبول أو الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها ان يتعامل الفرد او يتفاعل فيها مع الاخرين ويكون معرضا بنتيجة ذلك الي نوع من انواع التقييم. حيث أن السمة الاساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الاخرين والتشوه الادراكي للمواقف الاجتماعية عند مواجهتهم (١٨: ٦١) (٤: ٤٨).

ويؤكد كلا من اتماكا Atmaca وريتشارد Richard بان هذا الاضطراب من اضطرابات القلق التي تتميز بالخوف من المواقف الاجتماعية قد يدرك الفرد انه غير عقلائي، وليس صحيحا، ولكنه ايضا لا يستطيع مواجهة الاخرين في تلك المواقف (١٢: ٢٣)، وتصبح الاستجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهتهم، سواء كانوا من الأقران أو الوالدين أو المدرسين أو الجيران (٧: ٣١).

ويشير كل من ريجكت واخرون Reject et.al الى ان القلق يظهر وفق ثلاثة مستويات:  
- المستوي السلوكي: وهو سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها، كعدم تلبية

الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية.

- المستوي المعرفي: ويتمثل في افكار تقييميه للذات، وتوقع نتائج سيئة والانشغال بالمواقف الاجتماعية الصعبة والمثيرة للقلق والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء.

- المستوي الثالث الفسيولوجي: ويتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الاعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية كالشعور بالغثيان والارتجاف والتعرق (١٥: ٤٢).

وتعد التربية أو التنشئة الخاطئة للفرد خاصة في المجتمعات التي يسودها التحفظ أو تطغى عليها الأبوية والتسلط حيث ينشأ الفرد وهو يراقب كل حركاته وسكناته، نتيجة حتمية للتخوف من الناس ومن المجتمع "حذار أن يراك الناس، ماذا يقول الناس عنك" فلا يتصرف بكامل الحرية ولا تكون له الإرادة المطلقة في هذا التصرف، ولكن يبقى يراقب أعين المجتمع باستمرار. وهكذا ينبت ورم الرهاب الاجتماعي، إضافة إلى ذلك فقد يتعرض الفرد إلى التعنيف اللفظي والجسدي المبالغ فيه سواء داخل الأسرة أو في المجتمع.

تبرز مشكلة البحث الحالي في توفير مقياس لقياس القلق الاجتماعي للرياضيين وتحديد مكوناته العملية مع وتحديد الفروق بين الرياضات المختلفة سواء الفردية او الجماعية وكذلك الفروق بين الجنسين، وتتبع مشكلة البحث من اهمية موضوع القلق الاجتماعي وخاصة في مرحلة الناشئين وذلك بسبب العديد من الضغوط التي يتعرض لها اللاعب وعدم امتلاكه للكفايات الاجتماعية في العديد من المواقف التي يتعرض لها، كما ان القلق الاجتماعي يمكن ان يعيق اللاعب عن التكيف النسبي ويؤثر على ادائه داخل الفريق وفي العديد من المواقف التي يتعرض لها سواء مع زملائه بالفريق او مدربه او ادارة النادي، لذا فتوفير اداة مناسبة لقياس القلق الاجتماعي للرياضيين له دور هام في الكشف عن اللاعبين الذي يمكن ان يقدم لهم المساعدة بهدف تنمية كفاءتهم الاجتماعية خلال فترة الممارسة الرياضية.

**هدف البحث: يهدف البحث الى:**

- بناء مقياس القلق الاجتماعي لدى الرياضيين.

- التعرف على الفروق في ابعاد المقياس وفقا لمتغير نوع النشاط - نوع الجنس

**الدراسات السابقة:**

- دراسة امانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) وهدفت الى تقنين مقياس القلق الاجتماعي

يصلح للمراهقين من الجنسين، وهدفت الدراسة الى التحقق من برنامج معرفي سلوكي جماعي للتغلب على القلق الاجتماعي، وذلك على عينة بلغ قوامها (٦٤) طالبة، وكانت ادوات الدراسة

مقياس القلق الاجتماعي لـ كاثرين كوتور واخرون (٢٠٠٠)، وقد اظهرت النتائج ان البرنامج الارشادي ساهم في تخفيف درجة الشعور بالقلق الاجتماعي بالنسبة للطالبات (١).

- دراسة ريشاردز Richards, Thomas (٢٠٠٤) بالتعاون مع معهد القلق الاجتماعي وهدفت

الى التغلب على اضطراب القلق الاجتماعي من خلال التغير الدائم للدوائر العصبية بالمخ التي تشمل على المشاعر والافكار والادراكات والانفعالات والسلوكيات، وذلك على عينة بلغ قوامها

(١٠) افراد، وقد صمم الباحث بالتعاون من معهد القلق الاجتماعي برنامج علاجي يتكون من

ست جلسات اسبوعيا من خلال تعليمهم كيف يتغلبوا على افكارهم السلبية ويجعلونها محايدة ثم يحولونها الى افكار عقلانية ايجابية، وقد اظهر البرنامج فاعلية في علاج القلق الاجتماعي (١٧).

- دراسة بولاك Bolak.T (٢٠٠٤) وهدفت الى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لمعالجة اضطراب القلق الاجتماعي، وذلك على عينة من الشباب من الجنسين، مستخدما فنيات مختلفة من المناقشة، الحوار، الاسترخاء، والتدريب على المهارات الاجتماعية، ووضحت نتائج الدراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجماعي في علاج القلق الاجتماعي، كما اوضحت الدراسة ان العلاج الطبي يعالج فقط الاعراض ويعطي تحسنا زائفا للأعراض دون ان يعالج اسس المشكلة (١٣).

- دراسة أنطونيو ناردي Antonio Narde (٢٠٠٣) وهدفت الي علاج اضطرابات القلق من خلال تدريبات التحكم في عملية التنفس، وذلك على عينة مكونة من (٢٩) من مرضي القلق الاجتماعي ، وقد اظهرت النتائج فاعلية التدريب على كتم النفس والتحكم في عملية التنفس في علاج اضطرابات القلق الاجتماعي (١١).

- دراسة آن البانو Ann Albano (١٩٩٨) وهدفت الى توضيح اهمية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي وذلك على عينة مكونة من (١٣٨) من المراهقين ٣٠% منهم لديهم مخاوف مرضية صمم لهم برنامج يعتمد علي كيفية تكوين المهارة والتدريب على المهارات الاجتماعية والتربية النفسية وحل المشكلات وكشف الذات مع استخدام النمذجة ولعب الدور، وتضمن البرنامج (١٦) جلسة مدة كل جلسة (٩٠ ق) وقد اوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في علاج القلق الاجتماعي (١٠).

#### إجراءات البحث:

##### ١-منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

##### ٢-مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ناشئي الانشطة الرياضية في الاندية الرياضية بجمهورية مصر العربية في الألعاب الآتية ( كرة القدم -كرة اليد - الكرة الطائرة- القوس والسهم - تنس الطاولة- السلاح - التايكوندو- الريشة الطائرة- الجودو- رفع الأثقال- الإسكواش- الكاراتيه - كرة السرعة). وبلغ قوامها (١٥٧) لاعبا بواقع (٦٨) العاب فردية منهم (٣٩) لاعبة، (٢٩) لاعب، (٨٩) العاب جماعية منهم (٤١) لاعبة، (٤٨) لاعب.

##### خطوات بناء مقياس القلق الاجتماعي للرياضيين:

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والمقاييس والاستبيانات السابقة في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي التي تتعلق بأدبيات القلق الاجتماعي، وقد تم صياغة مجموعة من العبارات كمؤشرات سلوكية معبرة عن الظاهرة موضوع البحث بلغ مجموعها (٢٧) عبارة.

**صدق المضمون أو المحتوى: content Validity**

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد (٥) من المتخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي والاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، لتحديد ما يلي:

١- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد؟

٢- كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف أو الإضافة؟

ولقد عدل الباحث بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، وقام الباحث بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (غالبا - أحيانا - ابدا).

- حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل الى الصورة النهائية:

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي:

- صدق المقياس:

**الصدق العاملي: Factorial Validity**

استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين عبارات المقياس وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحثان طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة ١٩٣٣ وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة ١٩٥٨.

وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية:

حساب الاحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء) لعبارات المقياس. جدول (١)

## جدول (١)

حساب المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات المقياس (ن=١٥٧)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	احيانا ينتشنت انتباهي فانسى ما اتحدث به مع زملائي بالفريق	٢.١٤٠	٠.٧٨٨	٠.٢٥٤-
٢	ينتابني شعور ان من حولي يعرفون عيوبي	٢.٠٥٧	٠.٧٧٨	٠.١٠٠-
٣	ينتابني الخوف من نسيان كلامي عند التحدث امام زملائي بالفريق	٢.١٥٣	٠.٧٧٨	٠.٢٧٤-
٤	انزعج عندما يطلب مني ان ألقى كلمة امام زملائي بالفريق	٢.١٤٦	٠.٧٥٨	٠.٢٥٢-
٥	اشعر بالعصبية عندما اتحدث مع مدربي	٢.١٦٦	٠.٧٥٨	٠.٢٨٧-
٦	اتردد في طلب المساعدة من زملائي بالفريق	٢.٢٠٤	٠.٧٤٩	٠.٣٥٣-
٧	أفضل ان اكون منصتا أكثر من ان اكون متحدثا	٢.١٥٩	٠.٧٨٠	٠.٢٨٧-
٨	يهتز صوتي عندما اتحدث مع زملائي بالفريق	٢.٣١٨	٠.٧٥١	٠.٦٠٠-
٩	تضايقتي نظرة الاخرين لنوع الرياضة التي اقوم بممارستها	٢.٢٩٩	٠.٧٣٨	٠.٥٤١-
١٠	ابتسم واضحك في مواقف غير مناسبة اثناء التدريب	٢.١٢١	٠.٨١٩	٠.٢٢٨-
١١	يزعجني كثرة المديح من مدربي	٢.٢٤٢	٠.٧٦٣	٠.٤٤١-
١٢	ينتابني شعور بان اصدقائي بالفريق يسخرون مني	٢.١٤٠	٠.٧٨٠	٠.٢٥١-
١٣	اشعر ان تصرفاتي تثير ضحك زملائي بالفريق	٢.١٣٤	٠.٧٥٢	٠.٢٢٦-
١٤	اتردد في ابداء راي حول موضوع ما يخص الفريق	٢.١٧٢	٠.٧٦١	٠.٣٠١-
١٥	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	٢.١٩٧	٠.٧٥٥	٠.٣٤٥-
١٦	احتاج وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف المحرجة لي	٢.١٣٤	٠.٧٦٠	٠.٢٣٠-
١٧	اكون متوتر قبل دخولي موقف ما مع زملائي بالفريق خوفا من فشلي	٢.١٠٨	٠.٧٤٧	٠.١٧٩-
١٨	اكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتر عند لقائي زملائي بالفريق	٢.١٤٦	٠.٧٦٦	٠.٢٥٦-
١٩	تشرذ افكاري دائما اثناء اجتماعي بزملائي بالفريق	٢.١٩١	٠.٧٦٩	٠.٣٤٢-
٢٠	غالبا ما تشرذ افكاري في مواقف التدريب	٢.٢٤٢	٠.٧٥٤	٠.٤٣٤-
٢١	غالبا ما اكون مترددا عندما اسال عن امر ما يخص الفريق	٢.٢١٧	٠.٧٤٥	٠.٣٧٥-
٢٢	أفكر في اشياء غير مهمة عندما اكون في مواقف التدريب	٢.٣٢٥	٠.٧٦١	٠.٦٢٥-
٢٣	اشعر بخفقان قلبي عندما يطلب مني توجيه تنبيه لزملائي في الفريق	٢.٢٠٤	٠.٧٤٠	٠.٣٤٦-
٢٤	اشعر بالخوف قبل تبليغي باي اجتماع مع مدربي او ادارة النادي	٢.١٦٦	٠.٧٤١	٠.٢٧٦-
٢٥	اكون عاجزا عن النقاش إذا ما دار حديث امام زملائي بالفريق	٢.٢٨٠	٠.٧٤١	٠.٥٠٢-
٢٦	يصعب على الحديث مع اشخاص لا اعرفهم	٢.٢٦١	٠.٧٦٩	٠.٤٨٧-
٢٧	اشعر بالخجل عند تعاملتي مع اللاعبين برياضتي او بالرياضات الأخرى	٢.٣٠٦	٠.٧٦٥	٠.٥٨٣-

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

ان جميع معاملات الالتواء لعبارات المقياس قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  وجميعها تتوزع توزيعا

اعتداليا.

- تم حساب معاملات الارتباط البينية للعبارات مرفق (٣)

وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax جدولي (٢)،

(٣)، وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الاقل وقبول العبارة التي تكون دلالاته

الاحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن ٠.٥ - وفقا لرأي الباحث .

جدول (٢)  
التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=١٥٧)

م	العامل الاول	العامل الثاني
١	٠.١١٣	٠.٢٧٤
٢	٠.٨٠٩	٠.٩٠٠
٣	٠.٨٩٨	٠.٩٦٦
٤	٠.٨٨٩	٠.٩٦٢
٥	٠.٨٨٧	٠.٩٦٤
٦	٠.٨٥٥	٠.٩٢٢
٧	٠.٨٦٠	٠.٩٣٦
٨	٠.٧٦٤	٠.٨٥٧
٩	٠.٧٦٩	٠.٨٦٩
١٠	٠.٨١٢	٠.٨٨١
١١	٠.٧٩٦	٠.٨٨١
١٢	٠.٨٨٦	٠.٩٤٩
١٣	٠.٨٥١	٠.٩٢٦
١٤	٠.٨٣٤	٠.٩١١
١٥	٠.٨٦١	٠.٩٥٤
١٦	٠.٨٧٧	٠.٩٥٠
١٧	٠.٨٦٧	٠.٩٣٣
١٨	٠.٨٩٩	٠.٩٦٤
١٩	٠.٠٧٣	٠.٩٥٤
٢٠	٠.٠٩٠	٠.٩٥٦
٢١	٠.٠٧٢	٠.٩٦٧
٢٢	٠.٠٥٧	٠.٩١٤
٢٣	٠.٠٥٣	٠.٩٤٨
٢٤	٠.٠٦٨	٠.٩١٥
٢٥	٠.٠٦٢	٠.٩٤٧
٢٦	٠.٠٧٢	٠.٩٦٣
٢٧	٠.١١٨	٠.٩١٥

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

إن التشبعات قبل التدوير أسفرت عن قبول عاملين وعليه قام الباحث بإجراء التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة.

جدول (٣)  
التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=١٥٧)

م	العامل الاول	العامل الثاني	الاشتراكيات
١	٠.٣٣٦	٠.٤٠٢	٠.٤٠٠
٢	٠.٨٩٩	٠.٣٠٢	٠.٩٥٢
٣	٠.٩٤٧	٠.٢٦١	٠.٩٩١
٤	٠.٩٤٣	٠.٢٧٠	٠.٩٨٠
٥	٠.٩٤٢	٠.٢٧٨	٠.٩٩١
٦	٠.٩٢٥	٠.٢٥٧	٠.٩٧٨
٧	٠.٩٢٧	٠.٢٧٧	٠.٩٨١
٨	٠.٨٧٤	٠.٣٠٦	٠.٩٥٢
٩	٠.٨٧٧	٠.٣١٦	٠.٩٥٥
١٠	٠.٩٠١	٠.٢٦٣	٠.٩٤٣
١١	٠.٨٩٢	٠.٢٩١	٠.٩٦٧
١٢	٠.٩٤١	٠.٢٥١	٠.٩٧١
١٣	٠.٩٢٢	٠.٢٧٥	٠.٩٧٧
١٤	٠.٩١٣	٠.٢٧٨	٠.٩٧٠
١٥	٠.٩٢٨	٠.٣٠٦	٠.٩٨٢
١٦	٠.٩٣٧	٠.٢٧٠	٠.٩٨٧
١٧	٠.٩٣١	٠.٢٥٨	٠.٩٨٦
١٨	٠.٩٤٨	٠.٢٥٥	٠.٩٩٣
١٩	٠.٢٧١	٠.٩٣٨	٠.٩٧٩
٢٠	٠.٣٠٠	٠.٩٣٠	٠.٩٧٣
٢١	٠.٢٦٩	٠.٩٤٦	٠.٩٨٤
٢٢	٠.٢٣٩	٠.٩٢٦	٠.٩٣٢
٢٣	٠.٢٣١	٠.٩٤٦	٠.٩٧٥
٢٤	٠.٢٦١	٠.٩٢٠	٠.٩٥٧
٢٥	٠.٢٤٩	٠.٩٤١	٠.٩٧١
٢٦	٠.٢٦٩	٠.٩٤٤	٠.٩٧٣
٢٧	٠.٣٤٣	٠.٨٩٣	٠.٩٤٥
	١٥.١٩٣	٩.٢٨٧	الجزء الكامن
	٠.٥٦٣	٠.٣٤٤	نسبة التباين

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

ان التشبعات بعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن ٠.٥ او تساويها.

١- العامل الأول أسفر عن (١٧) سبعة عشر عبارة.

٢- العامل الثاني أسفر عن (٩) ثمانية عبارات.

جدول (٤)  
تشبعات العامل الأول (عدم الثقة بالنفس) (ن=١٥٧)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	١٨	اكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتر عند لقائي زملائي بالفريق	٠.٩٤٨
٢	٣	ينتابني الخوف من نسيان كلامي عند التحدث امام زملائي بالفريق	٠.٩٤٧
٣	٤	انزعج عندما يطلب مني ان القى كلمة امام زملائي بالفريق	٠.٩٤٣
٤	٥	اشعر بالعصبية عندما اتحدث مع مدربي	٠.٩٤٢
٥	١٢	ينتابني شعور بان اصدقائي بالفريق يسخرون مني	٠.٩٤١
٦	١٦	احتاج وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف المحرجة لي	٠.٩٣٧
٧	١٧	اكون متوتر قبل دخولي موقف ما مع زملائي بالفريق خوفا من فشلي	٠.٩٣١
٨	١٥	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	٠.٩٢٨
٩	٧	أفضل ان اكون منصتا أكثر من ان اكون متحدثا	٠.٩٢٧
١٠	٦	اتردد في طلب المساعدة من زملائي بالفريق	٠.٩٢٥
١١	١٣	اشعر ان تصرفاتي تثير ضحك زملائي بالفريق	٠.٩٢٢
١٢	١٤	اتردد في ابداء رأي حول موضوع ما يخص الفريق	٠.٩١٣
١٣	١٠	ابتسم وضحك في مواقف غير مناسبة اثناء التدريب	٠.٩٠١
١٤	٢	ينتابني شعور ان من حولي يعرفون عيوبي	٠.٨٩٩
١٥	١١	يزعجني كثرة المديح من مدربي	٠.٨٩٢
١٦	٩	تضايقتني نظرة الاخرين لنوع الرياضة التي اقوم بممارستها	٠.٨٧٧
١٧	٨	يهتز صوتي عندما اتحدث مع زملائي بالفريق	٠.٨٧٤

يتضح من الجدول (٤) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٩٨٤، ٠.٨٧٤)، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير العبارات التي تشبعت على العامل الى (بعد عدم الثقة بالنفس).

جدول (٥)  
تشبعات العامل الثاني (صعوبة التواصل) (ن=١٥٧)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٢١	غالبا ما اكون مترددا عندما اسأل عن امر ما يخص الفريق	٠.٩٤٦
٢	٢٣	اشعر بخفقان قلبي عندما يطلب مني توجيه تنبيه لزملائي في الفريق	٠.٩٤٦
٣	٢٦	يصعب علي الحديث مع اشخاص لا اعرفهم	٠.٩٤٤
٤	٢٥	اكون عاجزا عن النقاش اذا ما دار حديث امام زملائي بالفريق	٠.٩٤١
٥	١٩	تشرذ افكاري دائما اثناء اجتماعي بزملائي بالفريق	٠.٩٣٨
٦	٢٠	غالبا ما تشرذ افكاري في موافف التدريب	٠.٩٣٠
٧	٢٢	افكر في اشياء غير مهمة عندما اكون في موافف التدريب	٠.٩٢٦
٨	٢٤	اشعر بالخوف قبل تبليغي باي اجتماع مع مدربي او ادارة النادي	٠.٩٢٠
٩	٢٧	اشعر بالخجل عند تعاملي مع اللاعبين برياضتي او بالرياضات الاخرى	٠.٨٩٣

يتضح من الجدول (٥) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثاني ما بين (٠.٩٤٦، ٠.٨٩٣)، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير العبارات التي تشبعت على العامل الى (بعد صعوبة التواصل).

.)



ومن خلال ما سبق استنتاجاً من نتائج التحليل العنقودي لعبارات المقياس أن القلق الاجتماعي لدي الرياضيين تتضح من خلال بعدين هما : ( عدم الثقة بالنفس - صعوبة التواصل ).  
- ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج التجزئة النصفية وقيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك لكل من أبعاد المقياس وفقاً لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson ووفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

قيم معاملات والتجزئة النصفية و ألفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=١٥٧)

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	عدم الثقة بالنفس	١٧	٠.٩٩٤	٠.٩٦٤
٢	صعوبة التواصل	٩	٠.٩٩٢	٠.٩٤٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٥٩

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

أن قيم معاملات ثبات ألفا قد تراوحت ما بين ( ٠.٩٩٢ ، ٠.٩٩٤ ) ، وتراوحت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ما بين ( ٠.٩٤٩ ، ٠.٩٦٤ ) وتعتبر معاملات ثبات عالية .  
تطبيق البحث: تم تطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية من ( ٢٠١٤/٥/١٥ ) حتى ( ٢٠١٤/٧/١٥ ).  
المعالجات الإحصائية: تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: ( المتوسط الحسابي - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء - التحليل العنقودي - اختبار ت T.test )  
عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين (الالعاب الجماعية - الالعاب الفردية) على ابعاد المقياس

الابعاد	الالعاب الجماعية (ن=٨٩)		الالعاب الفردية (ن=٦٨)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
عدم الثقة بالنفس	٣٨.٧٦٤	١١.٨١٣	٣٤.٤٥٥	١٣.٠١٧	٢.١٦٦
صعوبة التواصل	٢١.٠٧٨٧	٦.٣٢١	١٩.٠٢٩	٦.٧٩١	١.٩٤٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٧) ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة الالعاب الجماعية وعينة الالعاب الفردية في البعد الاول ( عدم الثقة بالنفس ) ولصالح عينة الالعاب الجماعية ، بينما جاءت غير دالة في بعد صعوبة التواصل .

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث بالألعاب الجماعية على ابعاد المقياس وفقا لمتغير نوع الجنس

الابعاد	لاعبين (ن=٤٨)		لاعبات (ن=٤١)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
عدم الثقة بالنفس	٤٠.٤٣٩	١٢.١٩٤	٣٧.٣٣	١١.٤١١	١.٢٤٠
صعوبة التواصل	١٩.٠٩٧	٦.١٧٩	٢٢.٧٧٠	٥.٩٩٧	٢.٨٤٠

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠٠

يتضح من جدول (٨) ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة اللاعبين واللاعبات بالألعاب الجماعية في البعد الثاني (صعوبة التواصل) ولصالح عينة اللاعبين ، بينما جاءت غير دالة في بعد عدم الثقة بالنفس .

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينة البحث بالألعاب الفردية على ابعاد المقياس وفقا لمتغير نوع الجنس

الابعاد	لاعبين (ن=٢٩)		لاعبات (ن=٣٩)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
عدم الثقة بالنفس	٣٥.٩٦٥	١٢.٣٤٧	٣٣.٣٣٣	١٣.٥٤٢	٠.٨٢٣
صعوبة التواصل	٢٠.١٧٢	٦.١٥٣	١٨.١٧٩	٧.١٨٨	١.٢٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠٠

يتضح من جدول (٩) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة اللاعبين واللاعبات بالألعاب الفردية على ابعاد المقياس .

## مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) والخاص بإيجاد الفروق بين عينة البحث بالألعاب الفردية والجماعية انه توجد فروق في بعد " عدم الثقة بالنفس " ولصالح عينة الالعب الجماعية ، ويرى الباحث ان ذلك يرجع الى ان الالعب الجماعية يتخللها العديد من المواقف التي يتعرض لها اللاعب سواء اثناء التدريب او المنافسة والتي يمكن من خلال ان يتعرض للعديد من المضايقات من قبل زملائه في الفريق والتي من شأنها ان تسبب له المشكلات نفسية تؤثر بشكل كبير في تعرضه فضلا عن عدم وجود وعي من قبل تدريبي الفرق في كيفية التعامل مع هذه المواقف والتي تتم من خلال ارشاد جماعي يتم خلاله التوجيه الى كيفية تجنب الاساليب غير السوية وتعزيز الاساليب السوية المقبولة اجتماعيا .

وعلى الرغم من وجود درجة من القلق سوية وعادية الا ان التعرض للضغوط من قبل اقرانه في العديد من المواقف يصبح القلق الاجتماعي مزعجا ومؤثرا ومستمر معه مما يؤثر بشكل على سلبى على ادائه سواء داخل التدريب او في المباريات .

حيث يشير غريب عبد الفتاح ان القلق الاجتماعي يختلف عن القلق العادي من التحدث امام الاخرين الذي يزول كلما تقدم المتحدث في حديثه او كلما مر بخبرات مماثلة ، بينما القلق الاجتماعي ربما يزداد سوءا ولا يقل بالممارسة فالتعرض للموقف يثير الخوف (٦: ٢٢).

كما يرى البانو Albano ، ان القلق الاجتماعي يتركز لدى الشباب بإحساسهم بالرفض من

التقييم السلبي لهم من قبل الآخرين وعن افكارهم التي تتسم بانتقاص من قدرات الذات بالإضافة الى الاعراض الجسمية التي تتناوبهم (٩: ٥٦٧).

و يشير عبد الستار ابراهيم ان اضطراب القلق الاجتماعي الناتج هن المواقف الاجتماعية من شأنه اعاقه النشاطات اليومية المعتادة للفرد (٥: ١٨) .

كما يتضح من نتائج جدول (٨) والخاص بإيجاد الفروق بين عينة الالعب الجماعية على ابعاد المقياس وفقا لمتغير الجنس انه توجد فروق على البعد الثاني " صعوبة التواصل " ولصالح عينة اللاعبين ، ويرى الباحث ان القلق الاجتماعي يؤدي الى الخوف من الآخرين والابتعاد عن المشاركة الاجتماعية وكذلك التواصل مع الآخرين ، سواء من نفس الجنس او من الجنس الاخر فغالبا ما يكون مترددا وعاجزا عند النقاش او السؤال عن امراً ما ، وكذلك تظهر عليه اعراض القلق الاجتماعي الجسدية مثل الخجل عند تعامله مع اللاعبات سواء من نفس الرياضة او في الرياضات الأخرى .

كما يرى الباحث ان العديد من الفرق سواء فى الالعب الجماعية او الفردية لا تهتم بسلوك اللاعبين سواء الذكور او الاناث ولا مدي توافقهم مع اقرانهم ولا كيفية التوظيف الامثل لطاقتهم فضلا عن تطويرها للأفضل ، على الرغم من ان مرحلة الناشئين من المراحل الهامة وهي مرحلة هامة وحيوية فى حياتهم فهم يمرون فيها بالكثير من الضغوط والمشكلات ويحاولون فيها تحديد الهوية ، فالتعامل مع زملائه من خلال العديد من المواقف يمكن ان يتصادف العديد من الاحباط والصراع الذي يؤدي الى تكوين القلق الاجتماعي ، فالقدرة على القلق ليست متعلمة ولكن الكميات واشكال القلق فى اللاعب هي المتعلمة ، لذا فعدم علاج القلق الاجتماعي بصورة مبكرة يمكن ان يستمر طوال الحياة ويؤدي الى ظهور اضطرابات اخري .

حيث يرى مارتس Marts, IM ان القلق الاجتماعي يؤدي الى قصور فى شبكة العلاقات الاجتماعية ويصاحبه ضعف الصحة الجسمية وقصور فى المساندة الاجتماعية وايضا فصوره فى اداء مهامة الحياتية (١٤: ١٧).

#### • الإستنتاجات:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث من خلال التحليل الإحصائي لبناء مقياس القلق الاجتماعي للرياضيين الي :

- توصل الباحث إلى بناء مقياس القلق الاجتماعي لدي الرياضيين .
- يتكون مقياس القلق الاجتماعي لدي الرياضيين من ( ٢٦ ) عبارة موزعة على بعدين هما
  - عدم الثقة بالنفس. واشتمل على (١٧) عبارات
  - صعوبة التواصل. واشتمل على (٩) عبارات
- وقد تم حسابه باستخدام الصدق العاملي
- تراوحت معاملات الثبات للمقياس من (٠.٩٩٢) الى ( ٠.٩٩٤ )
- توجد فروق دالة احصائيا بين عينة الالعب الجماعية والفردية على البعد الاول ( عدم الثقة بالنفس ) ولصالح عينة الالعب الجماعية ، بينما جاءت غير دالة فى بعد صعوبة التواصل.
- توجد فروق دالة احصائيا بين عينة اللاعبين واللاعبات بالالعب الجماعية فى البعد الثاني ( صعوبة

التواصل ) ولصالح عينة اللاعبين ، بينما جاءت غير دالة في بعد عدم الثقة بالنفس .  
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين عينة اللاعبين واللاعبات بالألعاب الفردية على ابعاد المقياس .  
• التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائج التطبيق الميداني والإستنتاجات التي توصل إليها الباحث يمكن اقتراح التوصيات التالية :

- ١- الاستعانة بمقياس القلق الاجتماعي في تقييم سلوكيات الرياضيين في الانشطة الرياضية المختلفة بهدف التعرف على حجم شيوعه .
- ٢- اعداد برامج تاهيل في الاندية تهدف الي تعريف القائمين على العملية التدريبية من التعامل من اللاعبين الذين لديهم قلق اجتماعي بهدف تزويدهم بالثقة بالنفس .
- ٣- اجراء بحوث مشابهة عن القلق الاجتماعي على عينة من الرياضيين في الانشطة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى كجودة الحياة ، والرضا النفسي .

#### • المراجع:

١. امانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) : نين مقياس القلق الاجتماعي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة حائل ، المملكة العربية السعودية .
٢. خير الدين عويس ، عصام الهلالي (٢٠٠٤) : علم الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر
٣. رضية شمسان (٢٠٠٤) : " برنامج علاجي معرفي سلوكي لمرضي القلق الاجتماعي " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة صنعاء ، اليمن .
٤. سامر جميل رضوان (٢٠٠١) : دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية ، حملة مركو البحوث التربوية ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ، العدد التاسع عشر .
٥. عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٠) : المخاوف الاجتماعية لدي المراهقين والمراهقات ، دراسات نفسية ، مج٧ ، العدد ٢ .
٦. غريب عبد الفتاح (١٩٩٩) : علم الصحة النفسية ، القاهرة ، الانجلو المصرية .
٧. محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٢) : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٨. وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٤) : علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدي الاطفال ضعاف السمع ، دراسات نفسية ، يناير . القاهرة .
9. Al bano, Ann , Barlow .D.H., (1995) : cognitive Behavioral group treatment for adolescent social :A: prelim Mary study . Journal of Nervous and mental of Nervous and Mental Disease , 187,pp 649-566.
10. ALbano ,Ann , M.(1998) . social phobia in children ad adolescents :
11. Antonio Narde etal : (2003) social anxiety disorder in children and adolescents .National canter for Health and wellness.
12. Atmaca , Mured , etal . (2003) Ar apen chinal trial of peboxetine in the treatment of social phobia . Journal of clinical psychology, roll 23 (4) AGU, pp.417-419.
13. Bolak . T : ( 2004) . "Differentiating Anxiety and Depression . A test of the

- cognitive son tent – speeficity Hypothesis is " Journal of Abnormal psychology vol., (96) No . (3) ,pp, 179-183.
14. Marts, IM. (1997). Fear , Phobias , and rituals , panics anxiety , and their disorders. Network : Oxford University Press.
  15. Reject et.al ( 2004) : The Construction of on Inventory of School Anxiety For High School Student in Iraq Ph. D. University of Wales Unpublished Dissertation.
  16. Richards , Thomas A. (2003) what are the phobias ? The anxiety Network International Home Page. Pp.1-2.
  17. Richards, Thomas , A. α social Anxiety Institute (ASI) (2004). Over coming social Anxiety Institute
  18. Roeder , B (1999) : Kognitive Verzerrung bei sozial aengstlichen personen , In Margrof, J α Pndolf, K. (Hrsg).Soziale kompeten z soziale Phoebe. Hohengehren , German , sch neider velag. Pp. 40-60..