

" الرُهاب الإجتماعي واليقظة العقلية لدي الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة "

ا.م.د/شيماء عبد الحليم عبد السلام

مدرس بقسم العلوم التربوية
والاجتماعية، كلية التربية الرياضية
للبنات، جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر ممارسة النشاط الرياضي ضرورة هامة في التمتع بصحة جيدة وقوام مثالي من خلال إكتساب عناصر اللياقة البدنية المختلفة ، ولذلك يجب التوعية بأهمية الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية ، وخاصة للطلاب وذلك كونها أحد الغايات والتي تعتمد عليها المؤسسات التعليمية في مراحلها المختلفة في اكتساب بعض القيم الاجتماعية والنفسية واللياقة البدنية .

وهذا ما أشار إليه "اسامة راتب" (٢٠٠٨م) إلى أن الممارسة الرياضية المنتظمة أحد الغايات الاجتماعية والنفسية التي تسعى اليها الفتاة فمن خلال الممارسة الرياضية تتحقق العديد من القيم الاجتماعية كالتعاون والروح الرياضية وتحقيق الإنضباط الذاتي والتنمية الاجتماعية وتنمية الذات المنفردة ، وتنمية اللياقة والمهارات النافعة ، تحقيق المتعة والبهجة الاجتماعية، إكتساب المواطنة الصالحة، والتعود علي القيادة والتبعية، الحراك والإرتقاء الاجتماعي.(٣: ٧٤)

وترى الباحثة أنه من الأهمية أن تمارس الفتاة للأنشطة الرياضية وعدم اغفال ممارسة الرياضة للإناث واقتصارها على الذكور بشكل أكبر ، حيث أن ممارسة الفتاة للرياضة يكسبها الصحة الجيدة والقوام المثالي واكتساب عناصر اللياقة البدنية الهامة كما تمتد فوائدها الى المجتمع حيث يزيد من مقدرة الفتاة في تكوين صداقات والتوافق الجتماعي والتعاون وتقدير العمل الجامعي وكذلك يقلل من فرصة الاصابة بالأمراض.

وهذا ما أكده " محمد علاوي" (٢٠١١م) أن إسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ذات تأثيرات إيجابية فسيولوجية، كزيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني، كذلك لها تأثيرات إجتماعية كسهولة تكوين الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الاجتماعية، وأيضاً لها تأثيرات نفسية مثل إشباع الميل والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة

الإنفعالية، مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي والسرور والسعادة في الحياة واكتساب مهارات إجتماعية من خلال مشاركة الفتاة في تلك الأوجه من النشاط. (١٤ : ٦٥)

هذا ويشهد العالم اليوم زيادة مطردة في عدد الافراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والإجتماعية في ظل التطورات الهائلة وضغوط الحياة المعاصرة، فالتغيرات السريعة تجعل ظروف الحياة أكثر تعقيدا وعلى سبيل المثال فإن اضطراب الرهاب الاجتماعي هو نتيجة ضغوط الحياة وتعقيداتها. (٥ : ٥٢)

هذا ويُعد الرهاب الاجتماعي من الاضطرابات النفسية والتي تعتبر من الانفعالات الاساسية والموجودة منذ بداية الحياة الانسانية، وفي العصر الحالي يعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الحالات الانفعالية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وحظي الرهاب الاجتماعي باهتمام العديد من الباحثين والذين تركزت دراساتهم على معرفة اسبابه ونتائجه. (١٩ : ٣٦)

ويعتبر الرهاب الاجتماعي بمثابة خوف دائم غير منطقي ينتج عنه تجنب شعوري لموضوعات معينة مثل عدم التحدث أمام الجمهور، أو مواقف مخيفة ويكون محددًا الخوف من التقييم السلبي. (٢٣ : ١٢)

كما يحدث الرهاب الاجتماعي للفرد عندما تظهر لديه عدد من المخاوف لمجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، وتعد درجة من اضطراب الرهاب الاجتماعي سوية وعادية في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة، والذي يقصد به هنا الخوف غير المقبول في المواقف التي يفترض ان يتعامل أو يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين. (٩ : ٥٠)

ويؤثر الرهاب الاجتماعي على شخصية الفرد ويؤدي الى العجز، فالشخص يصبح غير قادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمام الآخرين، وقد يفشل في أداء مسؤوليات دراسية أو مهنية مهمة، لا يستطيع أن يتناول الطعام علانية، قد يرفض دعوات الغداء والإنغماس في المواقف الاجتماعية الاخرى، حيث أن معظم الذين يصابون بال رهاب الاجتماعي ما يُساء فهمها، ويتم تفسيرها بأنها عدم اهتمام أو عناد ، لإن مقاومتهم الاجتماعية غالبا يحتفظون بمخاوفهم سرًا. (٢٠ : ٧٥)

أما اليقظة العقلية Mindfulness فترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية حيث ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزًا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية ، فقد ارتبطت إيجابيًا بالطموح، وتحمل الغموض وهذا ما أكدته دراسة " ريتشي وبيرايت Ritchie & Bryant (٢٠١٢م) (٣١) ، وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة "بروشس Brausch (٢٠١١م) (٢٥)

وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي وهذا ما أكدته دراسة "شيميرتز و أندرسون Schmertz & Anderson (2012م) (32)، كما توصلت دراسة "فاتيمان وآخرون Fetterman et al (2010م) (27) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والعصابية والاندفاعية.

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد. (8 : 10)

كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقييد بالأفكار الجامدة ، والتي تؤثر سلباً على الصحة النفسية. (4 : 22)

هذا وقد توصلت دراسة "التر" Alter (2012م) (22) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد المختلفة ، وتوقعاته الشخصية، ودفاعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز.

ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في الميدان الجامعي، ومن خلال ملاحظتها للطلبات الجدد في الفصل الدراسي الأول لطلبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، إتضح أنه هناك استجابات موقفية مختلفة تتسم نوعاً ما بالقلق والخوف وتجنب المواقف الاجتماعية من قبل بعض الطالبات والبعض الآخر بالثقة والقدرة على تقبل المواقف الاجتماعية المختلفة لدى الطالبات ، الأمر الذي استثار فضول الباحثة للتعرف على طبيعة هذه الظاهرة ، مما دفع الباحثة لإجراء دراسة إستطلاعية للبحث في جوانب هذه الظاهرة، وذلك بأخذ عينة إستطلاعية بالطريقة العمدية مكونة من (30) طالبة في الفرقة الأولى وإعتمدت الباحثة في إختيارهن على أن يمثلوا الجانب الإيجابي والسلبى من التفاعل الإجتماعي داخل اطار الكلية ، ، وذلك بوضعهم فى إطار موقفي اجتماعي يبرز بعض مظاهر الاستجابة الاجتماعية لديهم ، حيث كلفت الباحثة الطالبات في الاشتراك فى مسابقة رياضية تنافسية من فريقين تم اختيارهم عشوائياً كل منها يمثل (15) طالبة ولاحظت الباحثة أنه توجد بعض الطالبات في كل من المجموعتين غير مشتركة بشكل فعال مع زميلاتها سواء بالمشاركة العملية بالنشاط الموقفي أو من خلال وضع الأفكار، مما دعى الباحثة لعمل حصر للطالبات الأقل فاعلية والطالبات الأكثر فاعلية فى وبلغ عدد الطالبات الغير متفاعلات (17) طالبة بينما كان عدد الطالبات المتفاعلات (13) طالبة ، ويسؤال الباحثة للمجموعتين عن سبب التفاعل من عدمه فى النشاط فقد اشارت بعض الطالبات الغير متفاعلات بشعورهن بالخوق والقلق للمشاركة فى اطار جماعي امام عدد كبير من الزملاء كما انهم يشعرون بإنخفاض فى المستوى البدني مقارنة بالعديد من الزملاء مما يشعرون بالخجل من المشاركة بفاعلية وخوفا من الانتقاد ، كما اشارت الطالبات المتفاعلات الى انها تفضل مثل هذه النوعية من

الانشطة وكانت تشعر بالسعادة ، وبسؤال الباحثة أيضاً عن ممارسة النشاط الرياضي من عدمه خارج إطار الكلية اتضح أنه الطالبات المتفاعلات ممارسات للنشاط الرياضي قبل الالتحاق بالكلية بينما الطالبات الغير متفاعلات اتضح انهن لم يمارسوا الرياضة كما اشار بعضهن الى انهم لم يكن لديهم ميول للالتحاق بكلية التربية الرياضية وان التحاقهن بها نتيجة لإجراءات التنسيق، ومن هنا كانت اللبنة الأولى في البحث والتي دفعت الباحثة بالاطلاع على الدراسات المراجع السابقة والتي تعرفت فيها الباحثة عن الرهاب الإجتماعي والذي يلخصه سلوك الطالبات الغير متفاعلات فى النشاط التجريبي المطبق عليهن ، كما توصلت الباحثة الى اهمية اليقظة العقلية في التفاعل الاجتماعي ومن خلال ما سبق فقد توصلت الباحثة الى التأكد من صدق وجود المشكلة والتي تتلخص في العجاجة على التساؤل التالي :

ما هو دور ممارسة النشاط الرياضي في الحد من ظاهرة الرُهاب الإجتماعي وتنشيط اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية الجدد؟

هدف البحث :

هدف البحث الى التعرف على دور التمتع بمستوى من اللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضي في الحد من ظاهرة الرُهاب الإجتماعي وتنشيط اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية الجدد.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية العامة لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرُهاب الإجتماعي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي.

أهمية البحث :

تكمُن أهمية البحث في :

- يستمد هذا الموضوع أهميته بإعتباره محاولة للتعرف عن أسباب الشعور بالرُهاب الإجتماعي لدى بعض الطالبات الجدد.

- يعتبر البحث إضافة علمية في مجال علم الإجتماع الرياضى بصفة عامة وعلم أجتماع التعليم الجامعي بصفة خاصة.
- تسهم هذه الدراسة في تزويد الآباء والشباب الجامعي بالمعلومات اللازمة عن إيجابية وأهمية الدعم الأسرى والمساندة الإيجابية للشباب وإنعكاسه على مستوى طموحهم مما له بالغ الأثر في حياة الشباب وتطلعاتهم.
- يعتبر البحث الحالي من البحوث القليلة – في حدود علم الباحثة فى المجال الرياضى التي تناولت دور ممارسة النشاط الرياضى قبل الالتحاق بكلية التربية للحد من ظاهرة الرهاب الإجتماعي وتنشيط اليقظة العقلية .
- يأتي البحث الحالي استجابة لتوصيات العديد من الدراسات التي نادى بضرورة توجيه المزيد من البحث والتقصي نحو متغيرات الرهاب الاجتماعي لطلاب السنة الجامعية الأولى.

مصطلحات البحث:

الرهاب الإجتماعي:

ويُعرّفه **عليّ وكريم (Ali & Kareem, ٢٠١٦)** بأنه عبارة عن مخاوف مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة أناس غُرباء، يتخلّله استجابة انفعاليّة ومعرفيّة سلوكيّة لموقف اجتماعي، ويُدرك الفرد أنّه خوفٌ غير مُبرر، فيؤدّي به إلى الانزعاج والضيق الذي ينتهي بالانسحاب والتجنّب، وهو عبارة عن اضطرابات وظيفيّة أو علّة نفسيّة المنشأ، ولا يوجد معها اضطراب جوهري في إدراك الفرد للواقع. (٢١: ١٣٧)

ويُعرّفه **ياسره وأبو هدروس (٢٠١٢)** بأنه حالة مرضيّة مُزعجة، تُؤدّي بالفرد إلى العجز، فيُصبح غير قادرٍ على التفاعل مع الآخرين، أو التحدّث أمامهم، ويفشل في أداء مسؤولياته الدّراسيّة والمهنيّة، ويرفض الانغماس في المواقف الاجتماعيّة المُختلفة، خوفاً من التقييم السّلبى من قبل الآخرين. (٢٠: ٨١)

اليقظة العقلية

تعرف اليقظة العقلية من قبل "**كارداكيو وآخرون Cardaciotto et al (٢٠٠٨م)** أن اليقظة تعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. (٢٦: ٢٠٠)

الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي (قيد البحث):

هن الطالبات التي تمارسن النشاط الرياضي من قبل التحاقهن بكلية التربية الرياضية ، ويقصد بهذا تمتعهن مستوى من اللياقة البدنية وكذلك توافر لديهن خبرة اجتماعية سابقة بالمجتمع الرياضي.

(تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة " نايف الحمد وآخرون (٢٠١٦م) (١٨) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية (الجامعة الأردنية، جامعة العلوم والتكنولوجيا، جامعة اليرموك)، ضمن مرحلة البكالوريوس، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس التكيف النفسي الاجتماعي، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وأن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.
- ٢- دراسة "دعاء علي" (٢٠١٦م) (٧) هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الرهاب الاجتماعي عند الطفل الكفيف لتحسين التواصل الاجتماعي لديهم، واختارت الباحثة عينة مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من الأطفال المكفوفين، وقامت بتقسيم العينة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة بواقع (١٥) في كل مجموعة، وقامت الباحثة بإعداد مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس التواصل الاجتماعي، وبرنامج إرشادي للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي، وقد تم تطبيق البرنامج خلال (١٤) جلسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التواصل الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التواصل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق في درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمتابعة في مقياس الرهاب الاجتماعي والتواصل الاجتماعي والدرجة الكلية.
- ٣- دراسة علي وكريم (٢٠١٦, Ali & Kareem) (٢١) هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية النفرد في جامعة هولير الطبية في مدينة أربيل، حيث أجريت دراسة وصفية في كلية النفرد على عينة غير احتمالية (هادفة - غرضية) مكونة من ٢٩٦ طالباً، حيث تم استخدام مقياس للرهاب الاجتماعي مكون من ١٧ فقرة، ثم حُللت النتائج

باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS V.22)، وتم استعمال الإحصاء الوصفي من خلال تقييم التكرارات والنسب المئوية للرهاب الاجتماعي، وكذلك الإحصاء الاستدلالي الذي شمل اختبار مربع كاي ومعامل الاختلاف ANOVA. وقد بينت نتائج الدراسة أن عمر غالبية الطلاب كانوا ما بين 17-22 سنة، ومتوسط الحالة الاقتصادية، وهم من المناطق الريفية، وبيّنت النتائج أن أكثر من نصف عدد طلاب كلية التفرد لديهم رهاب اجتماعي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عالية بين المرحلة الأكاديمية ومستوى الرهاب الاجتماعي، كما بيّنت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى للجنس ولصالح الإناث. وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برنامج تعليمي تدريبي للتخفيف من أعراض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التفرد في جامعة هوليير الطبية في مدينة أربيل.

٤- دراسة " أحمد غز ، وقاسم سمور " (٢٠١٦م) (١) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامجين إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، وتكوّنت عينة الدراسة من (٥٢٣) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس ليبوتز للرهاب الاجتماعي المكوّن من (١٨) فقرة، وبناءً على درجات الطلبة على هذا المقياس، ورغبتهم في المشاركة في البرامج الإرشادية، تم اختيار عينة الدراسة التي تكوّنت من (٣٦) طالباً (٢٢ إناثاً، ١٤ ذكوراً)، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة، حيث تكوّنت كل مجموعة من (١٢) طالباً، تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية، في حين تلقت المجموعة التجريبية الثانية برنامج تقليل الحساسية التدريجي، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلاً من التدريب على المهارات الاجتماعية، وتقليل الحساسية التدريجي كانا أكثر فاعلية من عدم المعالجة في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي. وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$)، ولم تختلف فاعلية أي من البرنامجين الإرشاديين باختلاف الجنس، والتفاعل بين الجنس والمجموعة، ولم يوجد بينهما فروق ذات دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج استمرار فاعلية كل من البرنامجين الإرشاديين على قياس المتابعة، بعد ثلاثة أسابيع من الانتهاء من تطبيق البرنامج وبشكل دال إحصائياً.

٥- دراسة " حسين الطروانة " (٢٠١٦م) (٦) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية، وتكوّنت عينة الدراسة من (٣٠) فرداً مورّعين على

مجموعتين متكافئتين هما: عينة تجريبية عددها (١٥) وعينة ضابطة عددها (١٥) تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية المتبصرة، وتكون مجتمع الدراسة من المرضى المراجعين لمستشفيات الخدمات الطبية الملكية والبالغ عددهم (١٠٠) فرداً، أما أداة الدراسة التي استخدمت فتتمثلت في تطوير مقياس اضطراب الرهاب الاجتماعي المعدل للبيئة الأزديّة والذي اشتمل على (٣٩) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد والنّصح حسب طريقة ليكرت. وللإجابة على أسئلة الدراسة تمّ استخدام عدد من الإحصاءات الوصفية كالتوسط الحسابي والانحراف المعياري، كما تمّ استخدام اختبار (T-Test) وتحليل التباين المصاحب الثنائي ذو التصميم العاملي (Tow Way Manova)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي البعدي، تبعاً لتغيّر البرنامج المعرفي السلوكي، ومتغير الجنس ولصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فرق بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي.

٦- دراسة كيلر وآخرون (Keller et al, ٢٠١٧) (٢٨) هدفت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج واقع افتراضي (VRT) مقابل علاج معرفي سلوكي (CBT) على الرهاب الاجتماعي، وتكونت العينة من (٢١) فرداً تمّ توزيعها على مجموعتين تجريبيتين، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض الرهاب الاجتماعي وخاصة رهاب التحدث أمام العامة، لكنّ العلاج بالواقع الافتراضي بدأ أكثر فاعلية في خفض القلق الناتج عن الرهاب الاجتماعي.

٧- دراسة "ماسودا واندرسون وشيهان، Masuda, Anderson, Sheehan, (٢٠٠٩م) (٢٩) بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي، في الولايات المتحدة، وقد اقتصر عينة الدراسة على الإناث، وبلغت (٢٦٧) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بآتلانتا الأمريكية، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (٢٠.٨) سنة واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد "براون وريان، Brown & Ryan, (٢٠٠٣م) ومقياس المرونة النفسية من إعداد "بوند وبونس، Bond & Bunce, (٢٠٠٣م) ومقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد "دافيس، Davis (١٩٨٣م) ومقياس المرض النفسي العام General Psychological ill health من إعداد "جلودبيرج، Goldberg, (١٩٧٨م) وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

٨- دراسة بارتو وبشارت **Besharat& Parto** (٢٠١١م) (٢٤) بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والضغط النفس ي لدى عينة من المراهقين، اجريت الدراسة في طهران في إيران، وتكونت عينة الدراسة (٧١٧) طالب اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (١٧.٣) سنة واستخدم الباحثان في دراستهما: مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية من إعداد Cardaciotto et al., (٢٠٠٨م) ومقياس تنظيم الذات من إعداد Ibanez et al., (٢٠٠٨م) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفس ي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات، وأن تنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفس

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١م) والبالغ عددهم (٧٣٠) طالبة ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الأولى وبلغ عددهم (٣١٠) طالبة يمثلوا نسبة مئوية (٤٢.٤٦%) من المجتمع الكلي للبحث ، وقد إتّزمت الباحثة بكافة الإجراءات الاحترافية في التعامل مع عينة البحث حيث ارتداء الكمامة والتحدث معهم من خلال مسافة لا تقل عن متر ونصف ، كما تم جمع البيانات من خلال رقم التليفون المحمول لكل طالبة ، حيث ارسال مقياس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث ، كما تم استبعاد عدد (١٩) طالبة لم تهتم بالمشاركة ، ليصبح العدد الفعلي لعينة البحث الاساسية (٢٩١) طالبة يمثلون نسبة (٣٩.٨٦%) ، ثم قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين بناء على الإجابة على سؤال إستكشافي المجموعة الاولى مازالت تمارس النشاط الرياضي ومن قبل الالتحاق بالكلية ، والمجموعة الثانية لم تمارس أى نوع من الانشطة الرياضية من قبل ، وذلك للتعرف على مستوى الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية لكل مجموعة، كما تم إختيار (١٢٠) طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وإستبعاد (١١) طالبة لم تهتم بالمشاركة ، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينتي البحث (الاساسية ، الاستطلاعية) :-

جدول (١)

تصنيف عينة البحث (الاساسية ، الاستطلاعية)

في المتغيرات قيد البحث

النسبة المئوية	العدد الفعلى للطالبات	عدد الطالبات المستبعدة	عدد الطالبات الأولى	مجتمع البحث	العينة
٢٦.٧٧%	٢٩١ طالبة	١٩ طالبة	٣١٠ طالبة	١٠٧٨ طالبة	الاساسية
١٠.١١%	١١٠ طالبة	١٠ طالبات	١٢٠ طالبة		الاستطلاعية
٣٦.٨٩%	٤٠١ طالبة	٢٩ طالبة	٤٣٠ طالبة		الإجمالي

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الاساسية تمثل نسبة (٢٦.٧٧%) من من المجتمع الكلي للبحث بواقع (٢٩١) طالبة ، بينما تمثلت العينة الإستطلاعية في (١١٠) طالبة تمثل سبة (١٠.١١%) من مجتمع البحث ، بينما بلغت النسبة المئوية لعينتي البحث (الاساسية ، الإستطلاعية) (٣٦.٨٩%)، وهي بذلك نسب صالحة تمثل المجتمع الأصلي للبحث.

أسباب اختيار عينة البحث

- لم يسبق لافراد العينة ان تطبق عليهم المتغيرات قيد البحث.
- التزام الطالبات عينة البحث بالاجراءات الاحترافية حيث ارتداء الكمامة مما يسهل على الباحثة التعامل معهم .

وقد قامت الباحثة بالتحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة ، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك :-

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث

في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = (٤٠١) طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٧.٨١	١٧.٥٠	١.٢٤	٠.٧٥
الطول	سم	١٦٢.٥١	١٦٢.٥٠	١.٠٥	٠.٢٨٦
الوزن	كجم	٦٠.١٢	٦٠.٠٠	١.٥٤	٠.٢٣٣٨
القدرات العقلية	درجة	٩١.٨٧	٩١.٥٠	٢.١٥	٠.٥١٦٣

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

ثالثاً :- أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- المقابلات الشخصية

- قامت الباحثة بتوضيح أهمية البحث ، إلى إدارة الكلية وذلك للموافقة على التواصل مع الطالبات ، مع اخذ كافة الإجراءات الاحترازية حيث الكمامة والتباعد.
- قامت الباحثة بمقابلة الطالبات للتعرف عليهن ومحاولة كسب ثقتهن وإقناعهن بأهمية الاشتراك في البحث.
- كما قامت الباحثة بمقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية لمعرفة كل ما يتعلق بالمتغيرات قيد البحث.

٢- الإستمارات

- إستمارة إستطلاع آراء اسادة الخبراء ملحق (١)

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل الأدوات الرئيسية للدراسة (اختبار القدرات العقلية ، مقياس الرهاب الإجتماعي ، مقياس اليقظة العقلية) بما يتناسب مع موضوع البحث ، ثم عرضهم على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في مجال علم الاجتماع وعلم النفس الرياضي ملحق رقم (١) للتأكد من مدى مناسبتها مع طبيعة البحث والمرحلة السنية ، وارتضت الباحثة موافقة السادة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر .

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الاساسية ملحق (٢)

قامت الباحثة بتصميم إستمارة لتسجيل بيانات عينة البحث الاساسية وشملت على (الاسم الشخصي - العمر - الطول - الوزن- القدرات العقلية) ورقم الهاتف المحمول لسهولة إجراءات البحث والتواصل مع عينة البحث اذا تطلب الامر.

- إختبار القدرات العقلية ملحق (٣)

اختبار القدرات العقلية إعداد "فاروق عبدالفتاح" (٢٠٠٩م) (١٣) استخدمته الباحثة لإيجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث وقيس هذا الاختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم العالى ويحتوي على مجموعة من الاسئلة لا تتعلق بالمواد الدراسية لذا وجدت الباحثة هذا الاختبار يعد افضل الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث، ولقد طبق في العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته العلمية (الصدق - الثبات) عالية.

المعاملات العلمية لإختبار القدرات العقلية:-

أولاً: الصدق Validity :

- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض المقياس وأبعاده على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ، وإعتبرت الباحثة نسبة إتفاق السادة الخبراء معياراً لصدق المقياس لما وضع من أجله.

ثانياً: الثبات Reliability :

- معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- retest:-

قامت الباحثة بتطبيق اختبار القدرات العقلية ثم إعادة تطبيقها على العينة الإستطلاعية وعددهم (١١٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة Test- retest.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لمقياس القدرات العقلية قيد البحث

ن = (١١٠) طالبة

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٠.٣٩٧	٣.٥١	٩٠.٤٢	٣.٢٤	٩١.٥١	القدرات العقلية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠.١٦٤

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج مقياس القدرات العقلية قيد البحث.

- مقياس الرهاب الإجتماعي ملحق (٤)

مقياس مستوى الطموح إعداد "رولين ووي raulin & wee (١٩٩٤م) ، وتعريب وتقنين مجدي "مجدي محمد الدسوقي" (٢٠٠٤م) (١٢) وقد تكون المقياس من (٣٢) عبارة تقيس مستوى الرهاب الإجتماعي ، والمقياس ثنائي التقدير على النحو التالي ، نعم (٢) ، لا (١) ، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة وهي أرقام (٣ - ٧ - ١٤ - ١٦ - ١٧ - ٢٧ - ٢٨) ، ويحصل المختبر على درجات تتراوح ما بين (٣٢ : ٦٤) وكلما ارتفعت الدرجة دل على ارتفاع الرهاب الاجتماعي.

- مقياس مقياس اليقظة العقلية ملحق (٧)

تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي قام بإعداده "على الشلوي (٢٠١٨م) (١١) وقد تكون المقياس من (١٥) عبارة تقيس مستوى اليقظة العقلية ، والمقياس خماسي التقدير على النحو التالي (أوافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) بتصحيح درجات على التوالي (١,٢,٣,٤,٥) للعبارة الإيجابية ، بينما تعكس درجات التصحيح على العبارات السلبية وهي (١٥,١٢,١١,١٠,٧,٦,٥,٣) و يحصل المختبر على درجات تتراوح ما بين (١٥ : ٧٥) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع اليقظة العقلية .

- إختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية العامة ملحق (١١)

في حدود اطلاع الباحثة على الدراسات والمراجع السابقة لتحديد الاختبارات البدنية العامة والتي تعكس مدى امتلاك الطالبات لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة واستطلاع رأى الخبراء وارتضت الباحثة قبول الخبراء بسبة مئوية (٧٠%) فأكثر مرفق (١٠) توصلت الباحثة للاختبارات البدنية التالية:-

- اختيار الوثب العريض من الثبات (لقياس قدرة عضلات الرجلين).
- اختيار الوثب العمودي لسارجنت (لقياس قدرة عضلات الرجلين لأعلي).
- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات البطن).
- اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات الظهر).
- اختيار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت).
- اختيار باس المعدل للتوازن الديناميكي (لقياس التوازن الحركي).

رابعاً :- الدراسات الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسات استطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/٢م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/١٦م ، على عينة إستطلاعية قوامها (١١٠) طالبة من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس والتأكد من مدى فهم ووضوح العبارات قيد البحث وكذلك والاختبارات البدنية.
المعاملات العلمية لمقاييس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية:-

أولاً: الصدق Validity :

أ- الصدق الظاهري:-

تمّ التأكد من الصدق الظاهري لمقاييس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية وذلك بعرض المقاييس في صورتها الأولية على عشرة من المحكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين ، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المفردات والمحتوى لمقاييس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية ومدى

مناسبة صياغتهما لخصائص الطالبات ، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين لتصبح أقرب للفهم من قبل الطلبة.

ب- صدق الاتساق الداخلي:-

قامت الباحثة بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق المقياسين قيد البحث ، بحساب دلالة الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (٤ ، ٥):-

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس الرهاب الإجتماعي

ن = (١١) طالبة

(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م
*.٠٦٤	٢٥	*.٠٥٨	١٧	*.٠٤٢	٩	*.١٥٢	١
*.٠٦٣	٢٦	*.٠٥٩	١٨	*.٠٤٠	١٠	*.٠٥٣	٢
*.٠٦٥	٢٧	*.٠٧٤	١٩	*.٠٥٨	١١	*.٠٦٩	٣
*.٠٢٨	٢٨	*.٠٦٩	٢٠	*.٠٣٥	١٢	*.٠٦٣	٤
*.٠٣٢	٢٩	*.٠٥٢	٢١	*.٠٤٩	١٣	*.٠٣٥	٥
*.٠٤٩	٣٠	*.٠٦٢	٢٢	*.٠٤٤	١٤	*.٠٢٩	٦
*.٠٥٣	٣١	*.٠٦٩	٢٣	*.١١٢	١٥	*.٠٣٩	٧
*.٠٤٢	٣٢	*.٠٣٩	٢٤	*.٠٥٢	١٦	*.٠٤٤	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٦٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي لمقياس الرهاب الإجتماعي قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما لا يوجد دلالة للارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للعبارتين رقم (١ ، ١٥) ، ومن ثم قامت الباحثة بحذف هاتان العبارتين الغير الدالة إحصائياً ، ليصبح عدد عبارات مقياس الرهاب الإجتماعي (٣٠) عبارة.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس اليقظة العقلية

ن = (١١) طالبة

(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م
*.٠٣٩	١٣	*.٠٧٤	٩	*.٠٦٤	٥	*.٠٨٤	١
*.٠٦٣	١٤	*.٠٦٥	١٠	*.٠٧٥	٦	*.٠٦٨	٢
*.٠٥٤	١٥	*.٠٦٤	١١	*.٠٦٢	٧	*.٠٩٦	٣
		*.٠٧٥	١٢	*.٠٥٥	٨	*.٠٧٨	٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.164

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (0.05).

ت- صدق المقارنة الطرفية :-

بعد تطبيق مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث على العينة الاستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة بعد تطبيق صدق الاتساق الداخلي ، فقامت الباحثة بترتيب نتائج العينة الإستطلاعية (١١٠) طالبة تصاعدياً وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، و جدول (٦) يوضح ذلك :-

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لنتائج مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث بعد تطبيقهما على العينة الإستطلاعية

ن = ١ = ٢ = ٢٧) طالبة

قيمة "(T)"	الربيع الأدنى ٢٧ طالبة		الربيع الأعلى ٢٧ طالبة		مقياس
	ع	م	ع	م	
*٦.٤٩	٤.٦٤	٤٣.٣٩	٥.٢١	٥٢.٢٨	الرهاب الإجتماعي
*١٢.٦٧	٤.٥٨	٤١.٥١	٣.٦١	٥٦.٠١	اليقظة العقلية

قيمة (T) "الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.70

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدى العينة الأستطلاعية في مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يعطى دلالة مباشرة على صدق نتائج المقياسين قيد البحث.

ثانياً: الثبات Reliability :

أ- معامل ألفا لبيان ثبات مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث :-

قامت الباحثة باختبار ثبات مقياسي البحث بعد تطبيقهما على عينة إستطلاعية مكونة من (١١٠) طالبة وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" على درجات العينة في كل محور والمحاور والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات ، و جدول (٧) يوضح ذلك :-

جدول (٧)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياسي الرهاب
الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث

ن = (١١٠) طالبة	
المقياس	معامل الثبات
الرهاب الإجتماعي	*٠.٦٢٤
اليقظة العقلية	*٠.٣٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٦٤

يوضح جدول (٧) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث ، حيث يتضح دلالة معامل ألفا مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياسيين قيد البحث وصلاحيتهما للتطبيق.

ب- معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- retest:-

بعد تطبيق مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية في صورتها الاولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة ، قامت الباحثة بإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوعين. ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط ليبرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياسيين قيد البحث ، و جدول (٨) يوضح ذلك :-

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج تطبيق
مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية على العينة الإستطلاعية

ن = (١١٠) طالبة

قيمة "(ر)"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مقياس
	ع	م	ع	م	
*٠.٤٦٨	٣.٩٤	٤٩.١٥	٤.٩٢٥	٤٧.٨٣٥	مستوى الطموح
*٠.٣٦٩	٣.٥٧	٥٠.٢٨	٤.٠٩٥	٤٨.٧٦	الفاعلية الذاتية الأكاديمية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠.١٦٤

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث عند تطبيقه على عينة البحث.

جدول (٩)

العدد الأصلي وأرقام العبارات المحذوفة والمعدلة والعدد النهائي لعبارات

محاور مقياس مستوى الطموح

المقياس	العدد الاصلى للعبارات	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
الرهاب الإجتماعي	٣٢	(١٥، ١)	٣	٣٠
اليقظة العقلية	١٥	-	٢	١٥

يتضح من جدول (٩) الصورة النهائية لمقياس الرهاب الإجتماعي ، حيث يتكون من عدد عبارات (٣٠) عبارة ، بمقياس تقديري ليكارت الثنائي ، بتصحيح درجات (٢-١) للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة لتصبح أعلى درجة يمكن ان تحصل عليها الطالبة في مقياس الرهاب الإجتماعي قيد البحث هي (٦٠) درجة بينما تكون اقل درجة (٣٠) درجة ، ليصبح حصول الطالبة على إجمالي مجموع درجات لمقياس الرهاب الإجتماعي قيد البحث من (٤٥:٣٠) درجة فهي بذلك تمثل مستوى رهاب اجتماعي منخفض ، بينما يمثل حصول الطالبة من (٤٦ : ٦٠) في ذلك تمثل مستوى رهاب اجتماعي مرتفع ، كما يتضح ايضا الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية حيث يتكون من عدد عبارات (١٥) عبارة ، بمقياس تقديري ليكارت الخماسي ، بتصحيح درجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة لتصبح أعلى درجة يمكن ان تحصل عليها الطالبة في مقياس اليقظة العقلية قيد البحث هي (٧٥) درجة بينما تكون اقل درجة (١٥) درجة ، وبحساب المدى فيصبح حصول الطالبة على إجمالي مجموع درجات لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث من (٤٥:١٥) درجة فهي بذلك تمثل مستوى يقظة عقلية منخفضة ، بينما يمثل حصول الطالبة من (٤٦ : ٧٥) في ذلك تمثل مستوى يقظة عقلية مرتفعة.

حساب الزمن المناسب للإجابة على مقياس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية :-

تم التوصل للزمن المناسب للإجابة على مقياس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية من خلال التوصل للمتوسط الحسابي وذلك بجمع زمن إجابة أول طالبة واخر طالبة إنتهت من الإجابة عليه وقسمتها على ٢ ليكون الزمن المناسب للإجابة ، ليصبح الزمن المناسب للإجابة على مقياس الرهاب الإجتماعي (١٩) دقيقة ، أما الزمن المناسب للإجابة على مقياس اليقظة العقلية (١١) دقيقة.

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية:

تم التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية والبالغ عددها (١١٠) طالبة ثم ترتيبهم تصاعديا ، لحساب دلالة الفروق بين الربع الاعلى والربع الأدنى ، للتأكد من صدق الاختبارات بتطبيق صدق

المقارنة الطرفية ، وكذلك التأكد من ثبات الاختبارات بتطبيق الاختبارات مرة أخرى على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٥) أيام ، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

صدق الإختبارات Validity :

بعد إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة ثبت أن لهذه الاختبارات تتمتع بالصدق ، وعلى ذلك فإن هذه الاختبارات لها صدق منطقي "Logical Validity" ، كما قامت الباحثة أيضاً بالتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق "صدق المقارنة الطرفية" كما هو موضح بجدول (١٠) :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١=٢=٣=٤=٥=٦=٧=٨=٩=١٠ طالبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±	
١-	الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣١.٨٤	١.٠١	٢٥.٦٤	٠.٩٤	*٢٢.٩١
١-	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٥.٤٧	١.٦٤	١٣٤.٢٥	١.٠٢	*٥٦.٠٢
٢-	الجلوس من الرقود /٣٠ث	عدد	٢٤.٢٨	٠.٩٤	١٨.٣٦	٠.٨١	*٢٤.٣٣
٤-	رفع الجذع من الإنباح/٣٠ث	عدد	٢٩.٦٤	٠.٨٤	٢٠.٣٦	٠.١٣	*٥٥.٦٧
٤-	الوقوف على أمشاط القدم	ثانية	٦.٢٤	١.٢٤	٣.٥٤	٠.٥١	*١٠.٢٧
٦-	اختبار باس المعدل	درجة	٤٠.٢٥	٢.٠١	٣٤.٢٥	١.١٤	*١٣.٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٠

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

ثبات الإختبار Reliability :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعادة تطبيقها على نفس العينة بعد (٥) أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=١١٠ طالبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			ع±	س	ع±	س
	الوثب العمودي لسارجنت	سم	٢٨.٧٤	٠.٩٧٥	٢٨.٣١	٠.٩٧٥
١-	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٤.٨٦	١.٣٣	١٤٥.٩٧	١.٣٣
٢-	الجلوس من الرقود /٣٠ث	عدد	٢١.٣٢	٠.٨٧٥	٢٢.١٢	٠.٨٧٥
٣-	رفع الجذع من الإنباح/٣٠ث	عدد	٢٥	٠.٤٨٥	٢٤.٩٧	٠.٤٨٥
٤-	الوقوف على أمشاط القدم	ثانية	٤.٨٩	٠.٨٧٥	٥.٠١	٠.٨٧٥
٥-	اختبار باس المعدل	درجة	٣٧.٢٥	١.٥٧٥	٣٧.٨٤	١.٥٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٦٤

يتضح من جدول (١١) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

خامساً :- الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م ، وقد قامت الباحثة بتطبيق السؤال الاستكشافي للتعرف على الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي يوم الثلاثاء الموافق (١٧/١١/٢٠٢٠م) كما قامت بتوزيع استمارات مقياس الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية وتطبيق اختبارات اللياقة البدنية العامة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٢ /١١/٢٠٢٠م الى يوم الخميس الموافق ٢٦ /١١/٢٠٢٠م ، كما راعت الباحثة كافة الإجراءات الاحترازية من استخدام الكمامة والكحول والقفازات الطبية ، كما إستعانت الباحثة بمجموعة من المساعدين في توزيع الاستمارات على الطلاب وتطبيق وتسجيل نتائج إختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية العامة ، بعد ان قامت بشرح فكرة وهدف البحث لهن ، ثم قامت الباحثة بتفريغ الإستمارات وتجميع البيانات وذلك إستعداداً لإجراء المعاملات الإحصائية المناسبة.

سادساً :- المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقاً لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلي:

- المتوسط الحسابي-الوسيط- الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) للفروق - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

سابعاً :- عرض ومناقشة النتائج :

بعد عرض السؤال الاستكشافي للتعرف على الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي على عينة البحث الاساسية قامت الباحثة قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث وفقاً للإجابة على السؤال الاستكشافي الى مجموعتين ، فقد بلغ عدد المجموعة الأولى والتي تمارس النشاط الرياضي من قبل الإلتحاق بكلية التربية الرياضية (١٦٢) طالبة ممارسة للنشاط الرياضي ، أما المجموعة الثانية فقد بلغ عددها (١٢٩) طالبة غير ممارسة للنشاط الرياضي، ومن ثم قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من وجود فروق دالة احصائياً بينهما في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ، ثم قامت الباحثة بتصنيف درجات مجموعتين البحث في مستوى الرهبان الإجتماعي واليقظة العقلية كما هو موضح:-

جدول (١٢)

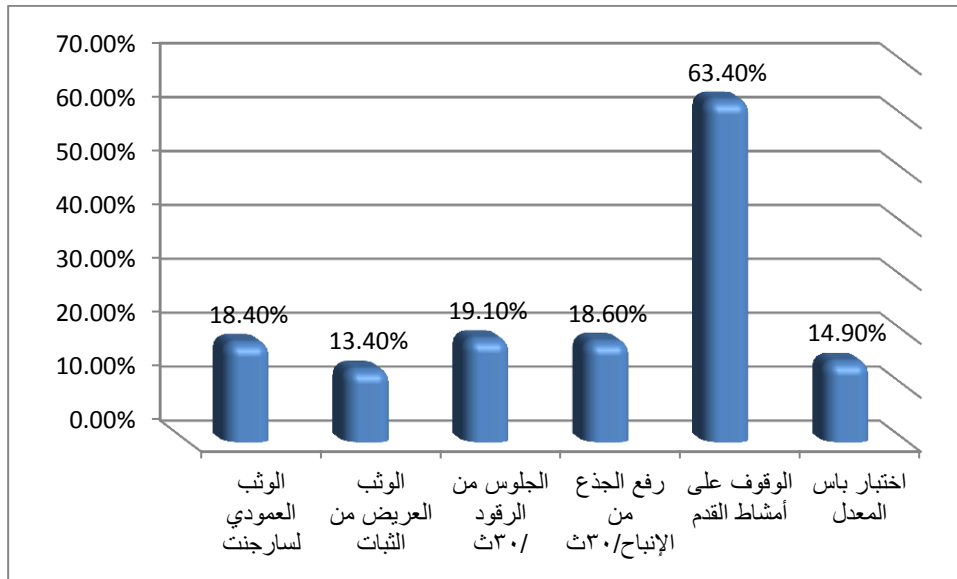
دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية
في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة

ن = ١ (١٦٢) ، ن = ٢ (١٢٩) طالبة

الفروق المئوية بينهما %	قيمة "(T)"	المجموعة الثانية (غير ممارسات للرياضة)		المجموعة الأولى (ممارسات للرياضة)		وحدة القياس	اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية
		ع±	س	ع±	س		
١٨.٤%	*٢٠.٧	٢.١٠	٣٥.٣٣	٢.٣٤	٢٩.٨٤	سم	الوثب العمودي لسارجنت
١٣.٤%	*٩٢.٩	١.٢٤	١٦٢.٣٤	٢.٠٥٨	١٤٣.١٦	سم	الوثب العريض من الثبات
١٩.١%	*١٢.٤	٢.٦٨	٢٦.٣٨	٣.٠٥٤	٢٢.١٤	عدد	الجلوس من الرقود /٣٠ث
١٨.٦%	*٣٧.٣	١.٠١	٢٩.٢٤	١.٠٦٤	٢٤.٦٥	عدد	رفع الجذع من الإنباح /٣٠ث
٦٣.٤%	*١٣.١	١.٤٧	٧.٣٤	٢.٠٨٤	٤.٤٩	ثانية	الوقوف على أمشاط القدم
١٤.٩%	*٢٣.٦	٢.٨٧	٤٦.٢٨	١.٣٥٤	٤٠.٢٥	درجة	اختبار باس المعدل

قيمة "(T)" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١.٨٦

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في بعض اختبارات اللياقة البدنية العامة (القدرة العضلية والأتران الثابت والمتحرك) قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق في نتائج الإختبارات البدنية ولصالح الطالبات الممارسات للرياضة وينسب فروق مئوية بين المجموعتين (الممارسة والغير ممارسة للرياضة) تراوحت ما بين (١٣.٤٠% : ٦٣.٤٠%) كما هو موضح بالشكل (٢)



شكل (٢)

نسبة التغير المئوية بين الطالبات الممارسات للرياضة والطالبات الغير ممارسات للرياضة في بعض إختبارات اللياقة البدنية العامة

وتعزو الباحثة الفروق الواضحة في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية العامة للطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي إلى أنه الأنظام في الممارسة الرياضية يحسن من كفاءة العضلات ويقوي الاربطة ويحسن من كفاءة الاجهزة الوظيفية ويجعل ممارسة المواقف الحياتية اليومية أكثر سهولة ، حيث أكد على ذلك "أسامة راتب" (٢٠٠٨م) (٣) حيث أشار على أهمية الممارسة الرياضية المنتظمة في تنمية اللياقة البدنية والتمتع بقوام سليم والقدرة على مواجهة الاعباء اليومية ، كما أكد على ذلك " محمد علاوي" (٢٠١١م) أن إكتساب اللياقة البدنية والتمتع بقوام رياضي من اهم إسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ، كما انها ذات تأثيرات إيجابية فسيولوجية، كزيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني. (١٤ : ٦٥) ، وقد أكد على ذلك كلا من "محمد علاوي" (١٩٩٠م)، و"موسى فهمي" (١٩٩١م)، و"عادل عبد البصير" (١٩٩٢م) على أهمية توافر الصفات البدنية العامة مع اختلاف الكم والكيف فيها هذا بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة يرتبط ارتباط وثيق بتنمية المهارات الحركية ومراحل أدائها. (١٣ : ٤٢) (١٧ : ١٥) (١٠ : ٣٠) وكذلك ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة "تكولاس وآخرون Nicholas et all" (١٩٩٤م) (٣٠)، "محمود متولى" (٢٠٠٦م) (١٦)، ودراسة " أسامة عبد الرحمن" (٢٠٠٨م) (٢) إلى أهمية الممارسة المنتظمة

للتدريب الرياضي بأشكاله المختلفة في تحسين الأداء المهاري ، حيث أن الاداء المهاري الأمثل يعتمد بالدرجة الاولى على امتلاك القدرات البدنية المختلفة والتي تمثل القاعدة الاساسية للاداء المهاري ، حيث لا يمكن تطوير الاداء المهاري دون امتلاك العناصر البدنية المختلفة التي تخدم كل مهارة.

ولذلك فترى الباحثة أنه أهم ما يشجع طالبات كلية التربية الرياضية الجدد على الإشتراك في المسابقات والانشطة الرياضية مع زملائها هو مدى ثقتها بقدراتها البدنية والتي تدفعها للإقبال على المشاركة مع زملائها دون الشعور بالخوف والقلق كما تبين للباحثة في الدراسة الإستطلاعية الأولى والتي ظهرت ان هناك بعض الطالبات التي تخشى من الظهور أمام الجميع أثناء اداء مهارة حركية معينة داخل نشاط تنافسي تروحي مع زملائها.

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية العامة لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي".

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين الطالبات الممارسات للرياضة والغير ممارسات للرياضة
في مستوى الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث

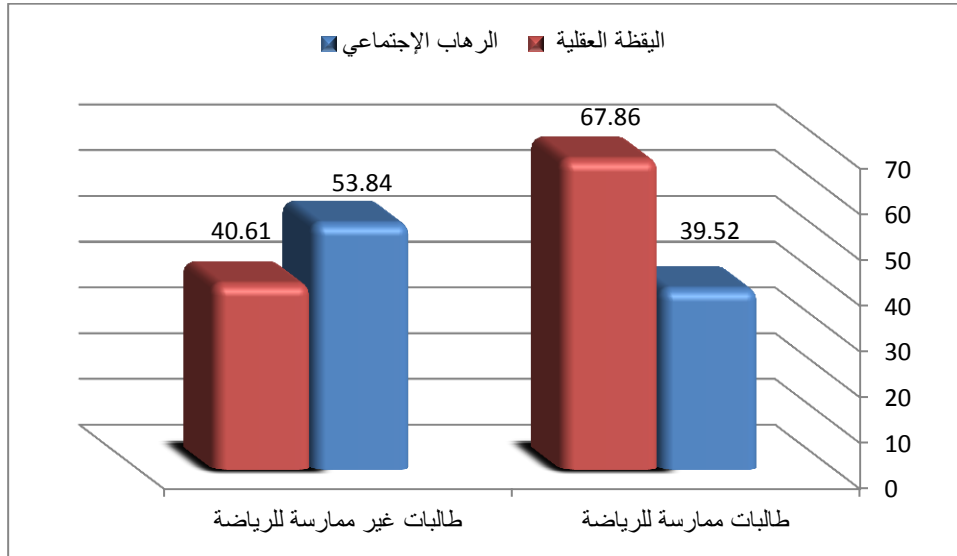
ن = ١ (١٦٢) ، ن = ٢ (١٢٩) طالبة

قيمة "(T)"	المجموعة الثانية (غير ممارسات للرياضة)		المجموعة الأولى (ممارسات للرياضة)		وحدة القياس	مقياس
	ع±	س	ع±	س		
*٢٠.٧	٦.٥٥	٥٣.٨٤	٥.٢١	٣٩.٥٢	درجة	الرهاب الإجتماعي
*٣١.٤	٧.٣٩	٤٠.٦١	٧.٢٨	٦٧.٨٦	درجة	اليقظة العقلية

قيمة "(T)" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١.٨٦

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في مستوى الرهاب الإجتماعي قيد البحث ولصالح الطالبات الغير ممارسات للرياضة ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في مستوى اليقظة العقلية قيد البحث ولصالح الطالبات ممارسات للرياضة حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى انخفاض الرهاب الاجتماعي وارتفاع اليقظة العقلية للطالبات الممارسات للرياضة مقارنة مع الطالبات الغير

ممارسات للرياضة واللاتي تظهر نتائجهم ارتفاع في مستوى الرهاب وانخفاض مستوى اليقظة العقلية ، كما هو موضح بالشكل (٣)



شكل (٣)

الفروق بين الطالبات الممارسات للرياضة والغير ممارسات للرياضة في مستوى الرهاب الاجتماعي واليقظة العقلية قيد البحث

كما يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في مستوى الرهاب الاجتماعي قيد البحث ولصالح الطالبات الغير ممارسات للرياضة ، كما يوضح أيضاً انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في مستوى اليقظة العقلية ولصالح الطالبات الممارسات للرياضة كما هو موضح بالشكل (٣) ، وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى الرهاب الاجتماعي وانخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي إلى شعورهم بإنخفاض المستوى البدني لديهم وهذا ما أكدته مناقشة الفرض الأول بجدول (١٢) وشكل (٢) وهذا ما يشعرهم بالخوف من المشاركة الاجتماعية مع زملائهم وشعورهم بإنخفاض قدراتهم البدنية مقارنة بزملائهم الممارسين للرياضة ، ولذلك تشعر الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي بالرهاب الاجتماعي وتنخفض اليقظة العقلية لديهم على العكس من الطالبات اللاتي تمارسن الأنشطة الرياضية والتي حققت نتائج أفضل في الإختبارات البدنية كما هو موضح بمناقشة الفرض الاول بجدول (١٢) وشكل (٢) قيد البحث، حيث يشعرون بمستوى منخفض للرهاب الاجتماعي ومستوى مرتفع من اليقظة العقلية ، وتعزو الباحثة هذه النتائج الى ممارسة الأنشطة الرياضية ، حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها العديد تساعد في تنمية العديد من المهارات الاجتماعية الإيجابية والحد من

المظاهر الإجتماعية السلبية عوضاً عن الشعور بالثقة واثبات الذات والتمتع بصحة جيدة وهذا ما أشار إليه " محمد علاوي" (٢٠١١م) حيث أشار إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام له أثر إيجابي على الممارس في نواحي عدة ، حيث أن ممارسة الرياضة لها تأثيرات إجتماعية كسهولة تكوين الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الإجتماعية، وأيضاً لها تأثيرات نفسية مثل إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة الإنفعالية (١٤ : ٦٦)

كما ترى الباحثة أن مستوى الرهاب الإجتماعي يرتبط بشكل كبير بالقدرة على التكيف والاندماج الاجتماعي والذي يوفره ممارسة الأنشطة الاجتماعية المختلفة والتي تعتبر الأنشطة الرياضية أهم هذه الممارسات الإجتماعية حيث يساعد على تنمية قدرة ممارسيها على التكيف الإجتماعي والذي يعتبر الركيزة الأساسية للتخلص من الرهاب الإجتماعي ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "نايف الحمد وآخرون" (٢٠١٦م) (١٨) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة الى وجود علاقة عكسية بين الرهاب الإجتماعي والتكيف العجتماعي حيث كلما ارتفع التكيف الاجتماعي قل معه الرهاب الإجتماعي والعكس مما يؤكد على دور ممارسة الأنشطة الاجتماعية المختلفة في تطوير التكيف الإجتماعي والحد من ظاهرة الرهاب الإجتماعي.

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة دعاء على (٢٠١٦م) (٧) حيث توصلت من خلال برنامج ارشادي معرفي سلوكي حركي جماعي " ألعاب صغيرة" في التخفيف من حدة الرهاب الإجتماعي لدة الأطفال المكفوفين ، حيث توصلت الى أن الأطفال الذين طبق عليهم البرنامج تميزوا عن غير هم بمستوى عالي من التواصل الإجتماعي وانخفاض في مستوى الرهاب الإجتماعي.

هذا وترى الباحثة أن مستوى الرهاب الإجتماعي يكون في أعلى مرحلة لدى الطالبة في الفصل الدراسي الأول خاصة الطالبة الغير ممارسة للنشاط الرياضي لكنه وبطبيعة التكوين البشري وقدرته على التكيف سرعان ما تندمج الطالبة مع الجماعة من خلال الاشتراك في المحاضرات العملية وتنمية القدرات البدنية لديها وتميزها في احد الأنشطة يعزز من تقليل الرهاب الإجتماعي لديها ويتفق ذلك مع دراسة كل من علي وكريم (٢٠١٦, Ali & Kareem) (٢١) والتي توصلت الى أنه توجد علاقة بين المرحلة الأكاديمية والرهاب الإجتماعي ، حيث أنه كلما ارتفعت المرحلة الأكاديمية انخفض معها الرهاب الإجتماعي والعكس صحيح ، ويتفق ذلك مع طبيعة الدراسة الحالية بوضوح.

كما ترى الباحثة أن كلما كانت الطالبة تثق بقدراتها البدنية داخل كلية التربية الرياضية ترتفع معها اليقظة العقلية لديها وترتفع قدرتها على التعامل مع المواقف الضاغطة وإظهار قدراتها ومكاناتها البدنية دون الشعور بالخوف حي تشير " أماني الهاشم " (٢٠١٧م) (٤) في نتائج دراستها أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية ترتفع معها المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون النقيذ بالأفكار الجامدة، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه دراسة كل من ماسودا واندرسون وشيهان **Masuda, Anderson, Sheehan, (٢٠٠٩م) (٢٩)**، بارتو وباشارات **Besharat& Parto (٢٠١١م) (٢٤)** والتي تؤكد على دور اليقظة العقلية في التعامل مع المواقف الضاغطة وتقبل المواقف الاجتماعية المختلفة والشعور بالسعادة ، وان اليقظة العقلية منبئ للصحة النفسية ، ولذلك تتنافى مع الشعور بالرهاب الإجتماعي والخوف من التفاعل الإجتماعي .

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرهاب الإجتماعي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ولصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي".

الإستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص

الإستنتاجات التالية :-

- تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية للطالبات دور هاماً في التمتع بلياقة بدنية تميزهم عن غيرهن من الغير ممارسات للنشاط الرياضي.
- تتميز الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بمستوى منخفض من الرهاب الإجتماعي مقارنة مع غيرهن من الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي.
- تتميز الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية مقارنة مع غيرهن من الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي.

التوصيات :-

- ضرورة التوعية بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للحياه عامة وخاصة قبل الالتحاق بكلية التربية الرياضية.
- ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية للحد من ظاهرة الرهاب الإجتماعي للطالبات.

- ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية لتنشيط اليقظة العقلية للطالبات.
- توعية اولياء الأمور بضرورة ملاحظة سلوكيات أبنائهم تجنباً لشعورهم بالرهاب الاجتماعي بتوجيههم لممارسة الانشطة الرياضية.

قائمة المراجع :-

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد غزو ، قاسم سمور" (٢٠١٦) : فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
٢. أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٨) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على كثافة معادن ومحتوى العظام والقدرة العضلية والتوازن ومستوى أداء مهارتي الطعن والوثبة السهمية لدى ناشئ المبارزة، المؤتمر قبل الأولمبياد الدولي لعلوم الهندسة الرياضية، داكعة ناينج الصين، العدد ٣
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٨) : علم نفس الرياضة، ط ٢، المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة
٤. أماني الهاشم (٢٠١٧) : درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
٥. حسام عصام الشريف (٢٠١٣) : تصميم حزمة تقييميه علاجية متعددة الابعاد واختبار فعاليتها على عينة من مرضى اضطراب الوسواس القهري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الاهلية، عمان، الاردن.
٦. حسين الطراونة (٢٠١٦) : فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية.مجلة كلية التربية الأساسية.
٧. دعاء علي (٢٠١٦) : برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي عند الطفل الكفيف لتحسين التواصل الاجتماعي لديه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

٨. رياض العاسمي (٢٠١٢م) : اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
٩. سامر رضوان (٢٠٠١م) : دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينة سورية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.
١٠. عادل عبد البصير (١٩٩٢م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، بور سعيد
١١. على محمد الشلوي (٢٠١٨م) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي ، بحث منشور بمجلة البحث العلمي في التربية ، العدد التاسع عشر ، المملكة العربية السعودية.
١٢. مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٤) : مقياس الرهاب الاجتماعي. القاهرة: الأنجلو مصرية.
١٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٠م) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف المصرية، القاهرة.
١٤. محمد حسن علاوي (٢٠١١م) : علم النفس الرياضي، ط٩، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. محمد ياسره و محمد أبو هـدروس (٢٠١٢م) : برنامج إرشادي جمعي في خفض مُستوى الرهاب الاجتماعي لدى الأطفال المُتضررين من الحرب الإسرائيليّة في المناطق الحُدوديّة بقطاع غزّة. مجلّة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانيّة ، ١٢(١)، ٧٢-٩٢.
١٦. محمود محمد محمود متولى : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم، المجلة المصرية للفسولوجيا الأساسية والتطبيقية، المجلد الخامس، العدد الثاني (٢٠٠٦م)
١٧. موسى فهمى حسن (١٩٩١م) : التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف ، القاهرة.
١٨. نايف الحميد ، خالد العوهلي، محمود حميدات. (٢٠١٦م) : مُستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالثّكّيف النفسى والاجتماعي لدى الطّلبة السّعوديين في الجامعات الأردنيّة. دراسات-العلوم التربويّة، ٤٣(٥)، ١٨٧١-١٨٨٦.
١٩. هـناء خالد الرقّاد (٢٠١٧م) : الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد الثالث ، المجلد الأول.

٢٠ ياسر، محمد أيوب، : برنامج ارشادي جمعي في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي
وابو هدرس، محمد (٢٠١٢م)
لدى الاطفال المتضررين من الحرب الاسرائيلية في المناطق
الحدودية بقطاع غزة، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات
الانسانية ٩٠-٧٢.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

٢١. Ali, S., & Kareem, M. : Assessment of social phobia among students of nursing college in hawler medical university at City-Irag. Kufa Journal for Nursing Science, ٦(٢), ١٣٠-١٣٦. (٢٠١٦).
٢٢. Alter, S. (٢٠١٢) : Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
٢٣. American Psychiatric Association (٢٠١٠) : D.S.M IV:TR Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (٥th ed). Text Revision. Washington Dc,PP:١٠-١٦
٢٤. Besharat& Parto(٢٠١١) : The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL
٢٥. Brausch, B, D. (٢٠١١) : The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
٢٦. Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & .Farrow, V. (٢٠٠٨). : The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale .Assessment, ١٥,٠٤ -٢٢٣
٢٧. Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S & .Gordon, K. H. (٢٠١٠) : Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness- mediation perspective. Journal of Social and Clinical Psychology , ٢٩ (٣) ٣٠١ – ٣٢
٢٨. Keller, J. Bunnell, B. & Kim, S. (٢٠١٧) : The Use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. Journal of Harvard College, ٢٥(٣), ١٠٣-١١٣
٢٩. Masuda, A., Anderson, L & .Sheehan, S. T. (٢٠٠٩) : Mindfulness and mental health among African American college students .Complementary Health Practice Review , ١٤ (٣) ١١٥ - ١٢٧

٣٠. Nichols, DL: Sanborn, : : Bonnick, SL: Benezra, V: Gench, B: Dimarco, NM: The effects of gymastics training on bone mineral density, Med – sci – sports – exerc : oc ; ٢٦ (١٠) : ٢٠ – ٢٥ , ١٩٩٤
٣١. Ritchie, T. D & .Bryant, : Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience .International Journal of Wellbeing , ٢ (٣ ,) ١٥٠ – ١٨
٣٢. Schmertz, S. K., : Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. Journal of Clinical Psychology , ٦٨ (٣ ,) ٣٦٢ – ٣٧