

## الخجل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا

\*ياسر أحمد علي

### مقدمة ومشكلة البحث:

يوجد فارق واضح بين الحياء الذي هو شعبة من الإيمان وبين الخجل الذي هو أحد مظاهر ضعف الشخصية، فيعتبر الحياء في أبسط صورته هو الخشية من الله أن يراك على معصية أو خطيئة، أما الخجل فهو الشعور الدائم بأنك مُراقب ومُلاحَظ من الناس، الأمر الذي يجعلك تتجنب القيام بأعمال ايجابية خشية الوقوع في الخطأ وخشية من سخرية وانتقاد الآخرين.

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية وإكساب وتنمية المهارات الحياتية، ليكون قادراً على تلبية ومواكبة مستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا كما انها فترة إعداد وتأهيل للتفكير في حل المشكلات المجتمعية ودفع عملية الإنتاج في شتى مجالات الحياة عن طريق التأهيل والتقل الفكري للطلاب والطالبات، وذلك بإنتاج شخصية سوية وقوية تستطيع أن تفكر تفكيراً علمياً سليماً، وذلك بالمشاركة الفعالة في شتى الأنشطة الجامعية سواء أنشطة اجتماعية أو رياضية أو ثقافية، وغيرها من الأنشطة الجامعية التي تعمل على إكساب وتنمية السمات الشخصية والنفسية والاجتماعية كتقدير الذات والثقة بالنفس وغيره من السمات النفسية والشخصية، والتي يكون لها علاقة قوية في الحد من ظاهرة الخجل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة، هذه الظاهرة التي تجعل الطالبات الجامعيات يحجمن عن المشاركة بالأنشطة الجامعية بمختلف مجالاتها.

ترى " Melinda Smith, M.A "، ( ٢٠١٩ : ٦ )، أن الخجل الاجتماعي واسمه العلميّ ( الرهاب الاجتماعي ) بالإنجليزية ( Social anxiety disorder ) هو: " حالة نفسية من الرهبة والخوف الشديد وحالة من التوتر والقلق تصاحب المشاركة بالمواقف الاجتماعية خوفاً من تعرضهم بشكل أساسي للإحراج أو إطلاق الأحكام من الناس عليهم، فيميل المصابون بحالة الخجل الاجتماعي لتجنب هذه المواقف والابتعاد عنها وعن التعرّض لها قدر الإمكان، ومن الأمثلة الأشهر على المواقف الاجتماعية المؤدية لحالة الخجل هذه مقابلة أناس جدد أو التحدث أمام جمهور أو في الاجتماعات.

(\* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

عرف " Kristalyn Salters "، (٢٠١٨: ١٢) الخجل بأنه: " عاطفة قويّة تدفع الشخص للشعور بأنه مليء بالعيوب، وغير مقبول من الآخرين، ولا يمكنه إصلاح أخطائه، ومن أعراض الشعور بالخجل أن يحسّ الإنسان بكونه مخطئاً بشكل كليّ، بحيث لا يستطيع أن يحمل أفكاراً جيّدة تجعله يشعر بالإيجابية والرضا عن نفسه، وقد يؤثر وجود مثل هذه الصفة لديه على سلوكيّاته وتصرفاته بشكل كبير " .

ويُعرف " عبد الرحمن النملة "، (١٩٩٥: ٢٢)، الخجل الاجتماعي بأنه: " حالة انفعالية تتم عن حياء مفرط يدعو إلى الحيرة والاضطراب " .

كما يعرف " حسن عبد المعطي "، (٢٠٠١: ٧٦)، الخجل الاجتماعي بأنه: " شعور الشخص بعدم الارتياح لدى تواجده مع الآخرين، ينتج عن فرط الشعور بالذات والانتباه المترامن لأحاسيس نفسية إيجابية وسلبية " .

وتعرف " سناء أبو عجيلة "، (٢٠١٣: ٣٨)، الخجل الاجتماعي بأنه: " سمة تتسم بالقلق والتوتر أثناء تواجد الشخص مع الآخرين، مما يحول دون تواصله معهم، وإقامة أي شكل من أشكال العلاقات الاجتماعية " .

كما عرفته " سلوى مرتضى "، (٢٠٠٢: ٣)، بأنه: " حالة نفسية تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد، وتجنب الآخرين والابتعاد عن الأضرار قدر الإمكان " .

ويُعد الخجل الاجتماعي آلية دفاعية يبتكرها الدماغ للهروب من الرفض أو السخرية التي يقابل بها الشخص الذي يفتقر إلى المهارات الاجتماعية، مما يجعله يشعر بالتوتر عند التعامل مع الغرباء، ويتحاشى التواصل بالعين عند التحدث للآخرين، ويتجنب المشاركة في المناسبات وحضور الاجتماعات، مما يؤثر على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه الآخرين .

وتشير " Valencia Higuera "، (٢٠١٦)، أن هناك العديد من الأعراض الجسمية والنفسية التي تظهر على الفرد الذي يعاني حالة الخجل الاجتماعي، ويمكن الاستدلال من خلالها عن الفرد الذي يعاني حالة الخجل الاجتماعي، وقد لا تظهر عليه جميع الأعراض معاً، فالأعراض الجسمية: كاحمرار الوجه، أو الشعور بالغثيان، أو التعرّق بغزارة، أو الرعشة، أو تسارع نبض القلب، والأعراض النفسية: كالتوتر والقلق لفترات تتراوح من أيام وأسابيع قبل أي أحداث اجتماعية، ومحاولة تجنّب الحضور أو الظهور في الأحداث الاجتماعية، والخوف من التعرّض للحرّج، والقلق من إظهار التوتر والخوف أمام الآخرين .

وللجامعة دور قوي وفعال في وضع نموذج للشخصية الجامعية المتكاملة التي تستطيع التحكم في الانفعالات وتتعامل مع الغير تعاملًا سليماً لتحقيق أهداف المجتمع الإنساني، ويعد

الخجل الاجتماعي معوق يقف أمام تحقيق أهداف الجامعة كمؤسسة كمؤسسة تعليمية وتدريبية مسئولة مسئولية مباشرة لإنتاج جيل قادر على تحدي الصعاب ومواجهة ومواكبة تطورات العصر.

إن تقدير الفرد لذاته ومعرفته لقدراته وإمكاناته واعتزازه وفخره بإنجازاته يجعله ذو قيمة ومكانة اجتماعية عالية، ويشعره بتفقه بنفسه واتزانه وثباته، وتجعل منه شخصاً قادراً على مواجهة متطلبات الحياة، مشاركاً بفعالية في البيئة المحيطة، فالطالبات الجامعيات ذوات تقدير الذات العالي والثقة بالنفس والشجاعة، تكون أكثر مشاركة بالأنشطة الجامعية الرياضية والثقافية والاجتماعية وتكون أكثر تعبيراً عن آرائها ووجهات نظرها وتكون قادرة على المناقشة بالمحاضرات أثناء سير العملية التعليمية، كما أن تقدير الذات العالي يجعل صاحبه أقل خجلاً، وتجعل الطالبات الجامعيات أكثر مشاركة من الطالبات ذوات التقدير الذاتي المنخفض.

يرى " Hewitt, John P "، ( ٢٠٠٩ )، أن تقدير الذات هو: " تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة، ويتضح تقدير الذات في فئات الفرد حول نفسه كقناعته بأنه "كفو" أو " ذو قيمة"، بالإضافة إلى الحالات الشعورية كالانتصار والياس والفخر.

فتقدير الذات هو التقييم الإيجابي أو السلبي للذات وكيف نشعر حيالها.

ويرى " Jones FC "، ( ٢٠٠٣ )، أن هناك عدة عوامل قد تؤدي إلى تقدير ذات منخفض كالعوامل الجينية أو الشكل الخارجي للجسم أو الوزن أو المشاكل الصحية العقلية أو المستوى الاجتماعي أو الخبرات العاطفية أو ضغط الأقران أو التمر، مما يؤدي إلى الإحجام عن المشاركة بالأنشطة وتجنب حضور الحفلات والاجتماعيات نتيجة الشعور بالخجل وتدني تقدير الذات، أما أصحاب تقدير الذات العالي يستمتعون بالمشاركة بالأنشطة الطلابية والجماعية.

نستنتج مما سبق أن الخجل الاجتماعي عبارة عن استجابات وردود أفعال لا إرادية نتيجة لفكرة الفرد عن نفسه، وتدني تقديره لذاته، ولتعرضه لمواقف اجتماعية قد يصاحبها ردود أفعال فسيولوجية، ونفسية، واجتماعية، وانسحاب، وعدم الشعور بالراحة، والقلق والارتباك، والعزلة، فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير، وغير قادر على المشاركة الاجتماعية، فالعلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات هي علاقة عكسية فكلما كان تقدير الذات للطالبة عالي كلما انخفض مستوى الخجل الاجتماعي لديها، وكانت أكثر مشاركة وتفاعلاً بالأنشطة المختلفة داخل البيئة الجامعية.

فممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى اكتساب الممارس للعديد من السمات الشخصية والنفسية والاجتماعية وأيضاً القدرات العقلية، مما تقلل من مستوى الخجل عند الممارسين والممارسات للأنشطة الرياضية، وذلك بسبب طبيعة الأنشطة الرياضية وتنوعها والتي تؤدي إلى إكساب وتنمية العديد من السمات والصفات الحميدة، وخفض مستوى الخجل الاجتماعي والذي يجعل الطالبات يحجمن عن المشاركات الطلابية للعديد من الأنشطة الطلابية الجامعية.

وترى " إيمان الطائي "، (٢٠٠٥: ٣١٥، ٣١٦)، أن أشد الانفعالات تأثيراً في التفكير والتذكر والانتباه والتركيز والعمليات العقلية الأخرى هو الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بهما من خجل وقلق وارتباك، وإن الخجل هو إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به وقد ينشأ الخجل من الشعور المرهق بالذات وعدم تقدير الذات وهو اتجاه نفسي سلبي خاص وحالة عقلية انفعالية تتميز بشعور صاحبها بالضيق عندما يتواجد مع الناس.

كما يرى " علي الجاسم "، (٢٠١٤: ٢٠)، إن للخجل الاجتماعي أسبابه النفسية والبيئية والوراثية والبيولوجية ويكون على أنواع أهمها خجل الخوف وخجل الشعور بالذات ومخالطة الآخرين وخجل الحديث وله اعراض سلوكية وانفعالية وجسدية مما تجعله يميل إلى الخوف والإحجام وتفادي النقد والإحساس بالضعف.

وتعتبر الطالبة الخجولة من الأفراد الذين يتجنبون الآخرين بسبب الخوف، وعدم الثقة، ومفهوم الذات المتدني والتردد فلا يعرضون أنفسهم للمواقف، وبالتالي فهم لا يستطيعون الاتصال مع الآخرين، أو تكوين علاقات اجتماعية سليمة معهم، كما توجد لديهم مشكلة في المبادرة، أو التطوع، وهم غالباً صامتون، يتكلمون بلطف، ويتجنبون التواصل الاجتماعي، هذا ما يدفع الآخرين إلى تجنبهم اعتقاداً منهم أنهم قاسيين، وهذا بطبيعة الحال يقود هذا الشخص الخجول إلى مزيد من الخجل.

وفي الجامعة نجد أن مثل هؤلاء الطالبات نادراً ما يسببوا مشاكل مع الآخرين، وكذلك غالباً لا يلاحظهم أحد في الجامعة، وذلك بسبب تجنبهم مشاركة زملائهم الطلاب في الأنشطة المختلفة، وفي المواقف التي تبدو صعبة تتسحب هؤلاء الطالبات، وغالباً ما يغادرون هذا المكان، ويعد الخجل الاجتماعي ظاهرة سلبية تجعل صاحبها منطوياً يحجم عن المشاركة في الأعمال والأنشطة الطلابية الجامعية والاجتماعية.

فالخجل الاجتماعي هو معاناة نفسية تتحكم بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه ويميل إلى أن يكون سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضعيف الأثر.

كل إنسان يمتلك مقداراً من الخجل الاجتماعي مختلف عن الآخرين وهو أمر ضروري حيث أن انعدام الإحساس بالخجل الاجتماعي يعدّ ظاهرة غير سوية على المستوى النفسي والاجتماعي، ويصبح الخجل أمراً غير طبيعياً إذا كان شديداً أو يعيق نمو الشخصية أو تقدم الفرد ومشاركته بطريقة بناءة في العديد من الأنشطة الاجتماعية سواء داخل الجامعة أو خارجها داخل محيط العائلة أو الأصدقاء أو بيئة العمل ويحد من تفاعلها الاجتماعي بصورة سلبية.

### مشكلة البحث

ترتبط ممارسة النشاط الرياضي بالكثير من الحالات النفسية والتي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التعليم أو التدريب حيث إنها تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وكذلك تعمل على هبوط أو تذبذب في الأداء الحركي للفرد ويعتبر الخجل من الأعراض النفسية التي تعمل على إعاقة الفرد وتظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي، ولذلك ممارسات النشاط الرياضي يتميزن بخصائص نفسيه وسمات شخصية كتقدير الذات والثقة بالنفس والشجاعة، تحد لديهم من ظاهرة الخجل وذلك عن طريق إكسابهم العديد من السمات النفسية والشخصية والاجتماعية والتي تجعلهم يشاركون بفاعلية في العديد من الأنشطة الجامعية ويعبرون عن آرائهم وقدراتهم ووجهات نظرهم، وبمقدار ما يوجد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي من دوافع تدفعها على بدء عملية التعليم وعلى الاستمرار في بذل الجهد والطاقة وتنمية قدرات المتعلم وشخصيته بسائر سماتها وخصائصها وجوانبها، والحد من ظاهرة الخجل الاجتماعي.

إن الطالبات الذين يعانون من الخجل يفتقرون إلى الثقة بالنفس ويجدون صعوبة في الاندماج مع زملائهن ويفتقرون إلى الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج والمشاركة في المواقف الاجتماعية كما تنعكس إثار هذا على مستوى التحصيل مما يتغلب عليه الشعور بالفشل وقد يكن أبعد عن التفكير المنطقي، لذا وجب علينا أن نجنب الطالبات ما استطعنا من الانفعالات السلبية باعتبار الخجل هو ثمرة من ثمار الخوف وانخفاض مستوى الثقة بالنفس وتدني مستوى تقدير الذات، فتقدير الذات بالشكل المناسب يخفض من ظاهرة الخجل الاجتماعي، فكلما كان تقديري لذاتي عالي كلما استطعت المشاركة بفاعلية بكافة الأنشطة الجامعية.

الخجل مشكلة تؤثر في شخصية الفرد وتشل طاقاته وتحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي ولذا ينبغي دراسته بصورة علمية من أجل تحديد مداه والتعرف على حجمه وإعداد البرامج والاساليب الإرشادية والفعالة لمعالجته والحد من انتشاره.

ومن خلال عمل الباحث في المجال الأكاديمي بالجامعة وجد أن الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي أكثر خجلاً من الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي، ويرى الباحث أن ممارسة النشاط الرياضي تنمي السمات الشخصية والبدنية والقدرات العقلية وأيضاً الجوانب النفسية والاجتماعية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والشجاعة والجرأة وغيرها من السمات النفسية والشخصية والاجتماعية والتي تجعل الفرد سويّاً وذات شخصية قوية وإيجابية وذات تفاعل اجتماعي واطران انفعالي، وتخفف من مستوى التوتر والقلق والخجل الاجتماعي لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي، ويؤثر الخجل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة على مستوى تحصيلهم الدراسي وتفوقهم، ويتضح ذلك بقلة مشاركتهم وتفاعلهم أثناء المحاضرات مع أستاذ المقرر مما يفقدهم الكثير من الدرجات وتبادل الآراء والتعبير عن آرائهم، وتوضيح وجهات نظرهم والدفاع عنها إذا كانت صائبة، مما دعا الباحث لإجراء هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

### أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث في النقاط التالية:

١. يقدم البحث إطار نظري يتضمن وجهات النظر المتعددة حول مفهوم الخجل الاجتماعي، وطرق قياسه؛ لتعميق فهمه، وفتح المجال أمام دراسات أخرى.
٢. يقدم البحث مقياساً لقياس الخجل الاجتماعي، يمكن تطبيقه على طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- العلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.
- ٢- العلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.
- ٣- الفروق بين الطالبات الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في الخجل الاجتماعي.
- ٤- الفروق بين الطالبات الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في تقدير الذات.

### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في الخجل الاجتماعي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في تقدير الذات.

### مصطلحات البحث:

#### ١- الخجل الاجتماعي:

##### - التعريف الإجرائي للخجل الاجتماعي:

يقصد به في هذا البحث: " الشعور بالارتباك والخوف عند الانخراط في الحديث مع الآخرين، والقلق من التفاعل الاجتماعي، والابتعاد عن المشاركة في الأنشطة الطلابية الجامعية، خوفاً من انتقاد وسخرية الآخرين، كما يُعد الخجل أحد العوامل الرئيسية التي تعوق تحقيق الأهداف ".

#### ٢- تقدير الذات:

يعرف " روزنبرج 1978: Rosenberg"، تقدير الذات بأنه: " اتجاهات الفرد نحو نفسه، سالبة كانت أم موجبة، وبذلك يكون هناك مستويان لتقدير الذات: تقدير الذات المرتفع ويعني أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، وتقدير الذات المنخفض يدل على أن الفرد يشعر بعدم الرضا عن نفسه رافضاً أو محتقراً لذاته ".

#### - الدراسات السابقة:

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وقد توصل إلى (٥) خمسة دراسات عربية، و(١) دراسة واحدة أجنبية، وقد قام الباحث بعرضها وفقاً لتاريخ إجرائها من الأقدم إلى الأحدث.

#### الدراسة الأولى:

قام " Cheek & Buss"، ( ١٩٨١ )؛ بدراسة بعنوان " الخجل الاجتماعي وعلاقته بوعي الذات وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة"، وقد استهدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي وبين وعي الذات وتقدير الذات، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث على (٩١٢) طالباً وطالبة من جامعة تكساس، وتضمنت أدوات البحث على مقياس الخجل الاجتماعي الذي قام بإعداده الباحثان، ومقياس وعي الذات

ومقياس تقدير الذات، وقد أسفرت أهم النتائج الإحصائية على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل الاجتماعي ووعي الذات وعلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

#### الدراسة الثانية:

قام " جمعة يوسف وعبد اللطيف خليفة "، (٢٠٠٤): بدراسة بعنوان " الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية "، وقد استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة السعودية البالغ عددهم (٣٢٠) طالباً وطالبة، و(٤٠٠) طالب وطالبة من الجامعة الكويتية، كما استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق الاجتماعي، وقد استخدمت الباحثان المنهج الوصفي " أسلوب المسح "، وتضمنت أدوات الدراسة على مقياس الخجل الاجتماعي، ومقياس التوافق الاجتماعي (إعداد الباحثان)، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية إلى أن الطلاب السعوديين أكثر خجلاً من الطلاب الكويتيين، وهناك علاقة سلبية بين الخجل الاجتماعي والتوافق، ولا توجد فروق بين الجنسين في الخجل والتوافق سواء كان لدى الطلاب السعوديين أو الكويتيين.

#### الدراسة الثالثة:

قامت " أميرة الدليمي، وأحلام عبد الله "، (٢٠١٠): بدراسة بعنوان " الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات "، وقد استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات - ديالي، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات - ديالي، وقد استخدمت الباحثان المنهج الوصفي " أسلوب المسح "، كما اشتملت عينة البحث على عدد (١٤٠) طالبة من طالبات المعهد، وتضمنت أدوات الدراسة على مقياس الخجل الاجتماعي (إعداد الباحثان)، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية إلى أن طالبات معهد إعداد المعلمات لديهن خجل اجتماعي، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات - ديالي.

#### الدراسة الرابعة:

قام " عبد ربه علي شعبان "، (٢٠١٠): بدراسة بعنوان " الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً "، وقد استهدفت الدراسة التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة المعاقين بصرياً، بالمرحلة الإعدادية والثانوية،



بمدرسة النور والأمل بمدينة غزة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات، ومدى علاقة الخجل بكل من تقدير الذات، ومستوى الطموح، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح"، كما اشتملت عينة البحث على الطلبة المعاقين بصرياً، بالمرحلة الإعدادية والثانوية، بمدرسة النور والأمل بمدينة غزة، وتضمنت أدوات الدراسة على مقياس الخجل، مقياس تقدير الذات، مقياس مستوى الطموح، وهذه المقاييس من إعداد الباحث، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ومستوى الطموح.

#### الدراسة الخامسة:

قامت " تسنيم عبد القادر عبد الله"، (٢٠٢٠): بدراسة بعنوان " الخجل وعلاقته بتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات"، وقد استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات، وتكونت عينة البحث من (٢٣٩) طالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " أسلوب المسح"، وتضمنت أدوات الدراسة على مقياس الخجل من إعداد " حسين الدريني"، (١٩٨٨)، ومقياس تقدير الذات من إعداد " كوبر سميث"، (١٩٦٧)، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الخجل وتقدير الذات.

#### الدراسة السادسة:

قام " نبال عباس الحاج محمد"، (٢٠٢١): بدراسة بعنوان " الخجل الاجتماعي وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهقين"، وقد استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي والاكتئاب لدى المراهقين، وأيضاً التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي ومتغير الجنس والصف ونوع المدرسة، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً لبنانياً، من الذكور والإناث، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح"، وتضمنت أدوات الدراسة على مقياس الخجل الاجتماعي من إعداد " جونز وراسيل"، (١٩٨٢)، وعربه " بدر"، (١٩٩٣)، ومقياس آرون بيك للاكتئاب " قائمة بيك للاكتئاب"، إعداد وتعريب " أحمد (١٩٩٦)، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الخجل الاجتماعي والاكتئاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الخجل الاجتماعي لصالح الإناث، ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور.

### إجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح "، حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها بصورة دقيقة ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً.

#### - مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات جامعة المنيا الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي، وقد قام الباحث بتحديد طالبات كلية التربية الرياضية بالفرقة الثالثة وعددهم (٤٢٥) طالبة بالفرقة الثالثة، و(٢٩٨) طالبة بالفرقة الرابعة كممارسات للنشاط الرياضي، بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وطالبات كلية التربية الغير ممارسات للنشاط الرياضي، بالفرقة الثالثة وعددهم (١٠٧٦) طالبة، والفرقة الرابعة وعددهم (١١٠٥) طالبة، للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

#### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على بعض الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بالفرقة الثالثة والفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وعددهم (٢٥٠) طالبة بالفرقة الثالثة والرابعة، بواقع (١٢٥) طالبة بالفرقة الثالثة، و(١٢٥) طالبة بالفرقة الرابعة، للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م، وبعض الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية جامعة المنيا بالفرقة الثالثة والفرقة الرابعة وكان عددهم (٢٥٠) طالبة، بواقع (١٢٥) طالبة بالفرقة الثالثة، و(١٢٥) طالبة بالفرقة الرابعة.

#### - الوصف الاحصائي لعينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات ( الخجل الاجتماعي - تقدير الذات ) لدى الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا لكل من العينة الاساسية والاستطلاعية، وجدول (١) يوضح ذلك:

## اعتدالية توزيع العينة:

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

(ن = ٥٠٠) للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الخجل الاجتماعي	٢٥.٤٦	٢٧	٥.٦	٠.٤٢-
	٣٣.٢٥	٣٤	٦.٣١	٠.٥٤-
	١٥.٣٣	١٦	٢.٩٥	٠.٥١-
	٧٤.٠٤	٧٥	١٢.٨١	٠.٣٤-
تقدير الذات	٢٢.٣٤	٢٢	٤.٢٥	٠.٠٣

يتضح من جدول (١):

- أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين ( - ٠.٥٤ : ٠.٠٣ )، أي أنها انحصرت ما بين ( - ٣ ، + ٣ ) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.  
أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

- ١- مقياس الخجل الاجتماعي. إعداد: الباحث.  
٢- مقياس تقدير الذات. إعداد: موريس روزنبرج (١٩٦٥)، تعريب: حسن حسن عبده.

أولاً: مقياس الخجل الاجتماعي: ملحق ( ١ )

وصف المقياس:

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وكذا الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الخجل الاجتماعي ومنها مقياس الخجل الاجتماعي " أميرة الدليمي، وأحلام عبد الله "، (٢٠١١)، ومقياس الخجل " عبد ربه شعبان "، (٢٠١٠)، ثم قام الباحث بحصر الأبعاد المرتبطة بمقياس الخجل الاجتماعي، وقام بإعادة صياغتها بما يتلاءم مع عينة البحث، وقام الباحث بحصر عبارات مقاييس الخجل الاجتماعي وقام بصياغتها من جديد، وتكون المقياس من (٣٦) عبارة، كصورة مبدئية قبل إجراء التحليل العاملي للمقياس.

## المعاملات العلمية لمقياس الخجل الاجتماعي:

أولاً: الصدق:

١- الصدق العاملي:

لحساب الصدق العاملي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٥١) مئة وواحد وخمسون طالبة بنسبة، ثم قام بعمل تحليل عاملي لبنود مقياس الخجل الاجتماعي بطريقة المكونات الرئيسية ثم أديرت العوامل بطريقة VARIMAX ، بتشبع ( ٠.٣ ) ، واشترط أن يتشبع العامل المقبول بنسبة (٨%) أي ثلاث بنود على الأقل من التشبعات المقبولة، والجدول (٢) يوضح النتائج.

### جدول (٢)

تشبعات عبارات مقياس الخجل الاجتماعي

على العوامل بعد التدوير (ن = ١٥١)

العوامل					جودة القياس KMO	
الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	٠.٨٧	
١.٢٣	١.٢٦	٤.٧٢	٧.٣١	١٠.٢٥	الجذر الكامن للعامل	
٣.٤٣	٣.٥١	١٣.١	٢٠.٣	٢٨.٤٦	نسبة التباين المفسر للعامل	
التشبعات على العوامل					العبرة	م
				٠.٨٨	أكون مسروراً عند مخالطتي للآخرين	٢٠
٠.٣٢				٠.٨٧	أشعر بالتردد عندما أطلب من الآخرين مساعدتي	٣١
				٠.٨٦	يمكنني تناول الطعام في أماكن عامة	٣٠
٠.٣١				٠.٨٥	أستطيع أن أعبر عن رأيي في الأمور التي تهتم عائلتي	٢٧
				٠.٨٥	أميل إلى الصمت عند النقاش الجماعي	٢١
				٠.٨٤	أشارك أهلي في الزيارات العائلية	١٤
				٠.٨٤	أفضل عدم الجلوس مع الضيوف في بيتنا	٢٣
				٠.٨٣	أمارس هوايتي أمام الآخرين	٢٢
				٠.٨٣	أكون سعيداً عندما أتعرف على شخص جديد	٢٤
٠.٣٢				٠.٨٢	يقلقني مظهري الخارجي وملابسي	٢٥
				٠.٨١	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المناسبات	١٨
				٠.٨١	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	١٥
				٠.٧٨	أشعر بالخجل عند وجود الغرباء	١٣

			٠.٧٥	يتصبب جسدي عرقاً عندما أتحدث أمام مجموعة من الغرباء	١٧
٠.٣٩			٠.٧٣	أشعر بأن حلقي يجف عندما أخطب الآخرين	١٩
		٠.٨٨		أشعر بالارتياح عندما أتواجد مع أصدقائي	١٢
		٠.٨٥		أشعر بالسعادة عندما أتواجد بمفردي	١٦
		٠.٨٤		أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	٦
		٠.٨٢		أشعر أن شكل عياني يحرمني أمام الآخرين	٣
		٠.٨٢		أشعر بالخجل عندما يقوم الآخرون بالتعليق على تصرفاتي	٩
		٠.٧٨		يزداد توتري عندما أتناقش مع معلمي داخل قاعة المحاضرات	٢٦
		٠.٧٧		أشعر بالحرج عندما أتحدث عن الكلية التي أنتسب إليها	١٠
		٠.٧٥		تزداد سرعة تنفسي عندما أتحدث مع الآخرين	٨
		٠.٧١		أشعر بالارتباك عندما يوجه إليّ سؤال مفاجئ	١
		٠.٧٠		أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي	٢
٠.٤٢-		٠.٦٨		أتردد في المشاركة بالنقاش بالمحاضرات	٤
٠.٣١-		٠.٦٥		أفضل الوحدة والبعد عن الناس.	٧
		٠.٨٦		ترتفع دقات قلبي عندما أتواجد في أماكن مزدحمة	٢٨
		٠.٨٥		يحمر وجهي عندما يمدحني الآخرون	٣٦
		٠.٨٤		أشعر ببرودة في أطرافي عندما أقوم بعمل جديد أمام الآخرين	٣٢
		٠.٨٢		أتلثم عند بداية حديثي مع الآخرين	٣٤
		٠.٧٩		تؤلمني معدتي عند قيامي بعمل جديد	٣٣
		٠.٧٧		تزداد دقات نبضي عندما أتقابل مع شخص لأول مرة	٢٩
		٠.٧٦		أشعر بالحاجة الماسة للتبول وتكراره عند تعرضي لموقف جديد	٣٥
٠.٧٥-				أشعر بالتوتر عندما يدخل معلمي قاعة المحاضرات	٥
٠.٦١				أشعر بالتردد عند الدخول إلى قاعة المحاضرات عندما آتي متأخرة	١١

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- بلغ الجذر الكامن للعامل الأول (١٠.٢٥)، ونسبة التباين المفسر (٢٨.٤٦)، وتشيع على هذا العامل (١٥) خمسة عشر عبارة تشبعاً موجباً في اتجاه الخجل الاجتماعي، وبلغت نسبة التشبعات على هذا العامل (٤١.٦%) من العدد الكلي لعبارات المقياس.
- بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (٧.٣١)، ونسبة التباين المفسر (٢٠.٣)، وتشيع على هذا العامل (١٢) إثني عشر عبارة تشبعاً موجباً في اتجاه الخجل الاجتماعي، وبلغت نسبة التشبعات على هذا العامل (٣٣%) من العدد الكلي لعبارات المقياس.
- بلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (٤.٧٢)، ونسبة التباين المفسر (١٣.١)، وتشيع على هذا العامل (٧) سبع عبارات تشبعاً موجباً في اتجاه الخجل الاجتماعي، وبلغت نسبة التشبعات على هذا العامل (٣٣%) من العدد الكلي لعبارات المقياس.
- تم استبعاد العامل الرابع لعدم حصوله على تشبعات بنسبة (٨%) أي ثلاث عبارات من العدد الكلي لعبارات المقياس.
- تم استبعاد العامل الخامس لتشبع عباراته على عوامل أخرى بقيم أعلى.
- تم حذف العبارات أرقام (٥، ١١) وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٣٤) أربعة وثلاثون عبارة مقسمة على ثلاث عوامل، كما تم تسمية العامل الأول (البعد الاجتماعي)، والعامل الثاني (البعد النفسي)، والعامل الثالث (البعد الفسيولوجي).

## ٢- الثبات:

لحساب ثبات مقياس الخجل الاجتماعي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٥١) مئة وواحد وخمسون طالبة، ثم قام بحساب معامل الفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية، والجدول (٣) يوضح النتائج.

### جدول ( ٣ )

معامل الفا كرونباخ لمقياس الخجل الاجتماعي (ن = ١٥١)

م	الابعاد	معامل الفا - كرونباخ
١	البعد النفسي	٠.٩٣
٢	البعد الاجتماعي	٠.٩٦
٣	البعد الفسيولوجي	٠.٩١
٤	الدرجة الكلية	٠.٩٢

ينتضح من الجدول (٣) ما يلي:

- تراوحت معاملات الفا - كرونباخ لمقياس الخجل الاجتماعي ما بين (٠.٩١، ٠.٩٦) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ثانياً: مقياس تقدير الذات:

ملحق (٢)

وصف المقياس:

هو مقياس وضعه الدكتور " موريس روزنبرج "، ( ١٩٦٥ )، المحامي الكندي يختصر بـ ( RSES )، أي ( Rosenberg self esteem scale )، ويتضمن المقياس (١٠) عبارات، (٥) عبارات منها إيجابية، و(٥) عبارات سلبية، وقد تم إجراء الاستبيان الأول لهذا الاختبار على عينة من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك، تتكون من (٥٠٢٤) طالباً وقد تمت ترجمة هذا المقياس إلى لغات عديدة.

صدق المقياس:

قام " موريس روزنبرج "، بحساب صدق الاختبار عن طريق صدق الاتساق الداخلي على عينة تكونت من (٥٠٢٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في نيويورك، وتراوحت نتائج الاتساق الداخلي بين ( ٠.٧٦ و ٠.٨٨ )، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ثبات المقياس:

قام " موريس روزنبرج "، بحساب ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة تكونت من (٥٠٢٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في نيويورك، وقد تراوحت معاملات (ألفا - كرونباخ) لمقياس تقدير الذات ما بين (٠,٨٢ و ٠,٨٨)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق:

١- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياس تقدير الذات استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٥١) مئة وواحد وخمسون طالبة، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، والجدول ( ٤ ) يوضح النتائج.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية له ( ن = ١٥١ )

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معامل الارتباط	٠.٥٢	٠.٤٣	٠.٥٧	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٥٢	٠.٦٠	٠.٥٢	٠.٤٧	٠.٦٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤٩) ومستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤  
يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ما بين (٠.٣٣ : ٠.٦٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

## ٢- صدق المقارنة الطرفية:

لحساب صدق المقارنة الطرفية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٥١) مئة وواحد وخمسون طالبة، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز وعددهم (٥٠) خمسون طالبة والمستوى الأقل تميزاً وعددهم (٥٠) خمسون طالبة وتم حساب دلالة الفروق بينهما، والجدول (٥) يوضح النتائج.

### جدول (٥)

الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في مقياس تقدير الذات (ن = ١ = ٢ = ٥٠)

ت	الأقل تميزاً		المميزين		تقدير الذات
	ع	م	ع	م	
٢٣.٢١	١.٩١	١٨.٣٤	١.٨٧	٢٧.١٢	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٩٨

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المميزين والأقل تميزاً في تقدير الذات وفي اتجاه المميزين، مما يشير إلى صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات.

ثانياً: الثبات:

لحساب ثبات مقياس تقدير الذات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٥١) مئة وواحد وخمسون طالبة، ثم قام بحساب معامل الفا كرونباخ، والجدول (٦) يوضح النتائج.

### جدول (٦)

معامل الفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات (ن = ١٥١)

م	البعد	معامل الفا - كرونباخ
٤	الدرجة الكلية	٠.٧٠

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:



- بلغ معامل الفا - كرونباخ لمقياس تقدير الذات (٠.٧٠) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

نتائج البحث:

الفرض الاول:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى بعض الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات

الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا (ن = ٢٥٠)

الخجل الاجتماعي				المتغيرات
الدرجة الكلية	فسيولوجي	اجتماعي	نفسي	
٠.٨٠-	٠.٤٣-	٠.٦٥-	٠.٥٠-	تقدير الذات

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٧)

- توجد علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، حيث قيمة (ر) الجدولية أقل من قيمة (ر) المحسوبة لجميع الأبعاد والدرجة الكلية.

الفرض الثاني:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى بعض الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات

غير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا (ن = ٢٥٠)

الخجل الاجتماعي				المتغيرات
الدرجة الكلية	فسيولوجي	اجتماعي	نفسي	
٠.٦١-	٠.٤٢-	٠.٥١-	٠.٥٤-	تقدير الذات

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٣٨

### يتضح من جدول (٨)

- توجد علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، حيث قيمة (ر) الجدولية أقل من قيمة (ر) المحسوبة لجميع الأبعاد والدرجة الكلية.  
الفرض الثالث:

- توجد فروق دالة احصائياً في الخجل الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

### جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية في الخجل الاجتماعي بين الطالبات الممارسات

وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا (ن = ٥٠٠)

قيمة ت المحسوبة	غير الممارسات (ن = ٢٥٠)		الممارسات (ن = ٢٥٠)		المتغيرات	الخجل الاجتماعي
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢٤.٠٩	٢.٧٥	٢٩.٥٧	٤.٦٣	٢١.٣٦	البعد النفسي	
٢٣.٦٣	٣.٢١	٣٧.٨٤	٥.٢٣	٢٨.٦٦	البعد الاجتماعي	
١٤.١٨	١.٧١	١٦.٩	٣.٠٨	١٣.٧٥	البعد الفسيولوجي	
٢٩.٩٨	٦.٣٣	٨٤.٣١	٨.٧٩	٦٣.٧٧	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٩٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

### يتضح من جدول (٩)

- توجد فروق دالة إحصائياً في الخجل الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جميع الأبعاد والدرجة الكلية وفي اتجاه الطالبات غير الممارسات.

### الفرض الرابع:

- توجد فروق دالة احصائياً في تقدير الذات بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في تقدير الذات بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا (ن = ٥٠٠)

قيمة ت المحسوبة	غير الممارسات (ن = ٢٥٠)		الممارسات (ن = ٢٥٠)		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨.٣٦-	٤.٢٨	٢٠.٨٥	٣.٦٦	٢٣.٨٣	تقدير الذات

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٩٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٠)

- توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا وفي اتجاه الطالبات الممارسات. ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفقاً للبيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى ما يلي:

- يتضح من نتائج البحث جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى اكتساب العديد من السمات والصفات الشخصية والنفسية والاجتماعية الجيدة للممارس، وتقدير الذات كأحدى السمات النفسية يتم اكتسابها وتنميتها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة ومستوى الطموح، والتفاعل الاجتماعي يتم تنميتهم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فكلما كان الفرد متمتعاً بالسمات النفسية والشخصية كلما كان أكثر تقديراً لنفسه وأقل خجلاً فالعلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات هي علاقة عكسية، فكلما زاد الخجل الاجتماعي لدى الفرد كلما كان أقل تقديراً لذاته، وكلما كان الخجل الاجتماعي لديه قليلاً كلما كان أكثر تقديراً لذاته وأكثر مشاركة وتفاعلاً اجتماعياً، وتؤكد ذلك دراسة " تسنيم عبد القادر عبد الله"، (٢٠٢٠)، ودراسة " عبد ربه علي شعبان"، (٢٠١٠)، والتي أشارت أهم نتائجها الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ومستوى الطموح.

- كما يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلا أنه كلما تمتعت الطالبة بقدر عالي من تقدير الذات كلما كان الخجل الاجتماعي لديها قليلاً وكلما كانت أكثر تفاعلاً مع زملائها وزميلاتها من طلاب الجامعة المشاركين بالأنشطة الطلابية والاجتماعية الجامعية وغيرها من الأنشطة، والطالبة الجامعية التي تحجم عن المشاركات الطلابية والتفاعل الطلابي الاجتماعي مع زملائها وزميلاتها والتي تظهر عليها علامات الانطواء والعزلة تجد لديها قدر عالي من مظاهر وعلامات الخجل الاجتماعي وتجدها غير معبرة عن رأيها سواء داخل قاعات الدراسة أو في ميدان الأنشطة الطلابية، فالخجل الاجتماعي يجعل صاحبه منعزلاً متوتراً خائفاً أكثر قلقاً من التحدث أمام الآخرين، متلعثماً في طريقة الكلام إذا بادر بالحديث أمام الآخرين، قد تكون الطالبة الجامعية تتمتع بقدر عالي من المهارات العقلية والذكاء ولكنها تحجم عن المشاركات الطلابية سواء كانت أنشطة ثقافية أو رياضية أو مجتمعية وذلك بسبب أنها أكثر خجلاً، وتجدها تجد صعوبة في التعبير عما بداخلها، وتجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة سواء داخل محيط الجامعة أو خارجها، كما أنها تزداد توتراً عندما يوجه لها معلمها سؤالاً وقد يكون ملمة بالإجابة ولكن خجلها يمنعها من النقاش أمام الآخرين، كما تجدها لا تستطيع تقدير ذاتها كما يجب بسبب تمتعها بقدر عالي من الخجل الاجتماعي يجعلها لا تستطيع التعبير عما بداخلها أو عن آرائها في بعض الموضوعات التي تتعلق بمستقبلها التعليمي، فكلما قل الخجل الاجتماعي لدى الطالبة الجامعية كلما كانت أكثر تقديراً لذاتها، فعدم ممارسة النشاط الرياضي للطالبة الجامعية يجعلها أكثر خجلاً وأقل تقديراً لذاتها وذلك بسبب عدم مشاركتها وعدم تفاعلها بالعديد من الأنشطة الرياضية أو الثقافية أو الاجتماعية فالعلاقة بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات علاقة عكسية فكلما قل الخجل الاجتماعي لدى الطالبة الجامعية كلما زاد لديها تقديرها لذاتها، والعكس صحيح، وتؤكد تلك النتيجة دراسة " عبد ربه علي شعبان "، (٢٠١٠)، والتي كانت من أهم نتائجها وجود علاقة سالبة بين الخجل وتقدير الذات.

- ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً في الخجل الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جميع الأبعاد والدرجة الكلية وفي اتجاه الطالبات غير الممارسات، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الطالبة الجامعية الغير ممارسة للنشاط الرياضي لا تتمتع بالعديد من

السمات النفسية والشخصية والاجتماعية والتي تجعلها قادرة على التعبير عن رأيها والتفاعل والمشاركة في العديد من الأنشطة الجامعية المتنوعة والمختلفة وذلك نتيجة عدم ممارستها للأنشطة الرياضية التي تكسبها العديد من تلك السمات الشخصية والنفسية والاجتماعية التي تجعل منها مواطنة قادرة على التفاعل والمشاركة والإفادة والاستفادة داخل بيئتها الاجتماعية سواء داخل الجامعة أو خارجها، فالمشاركة والممارسة للأنشطة الرياضية تعمل على تدريب النفس على المثابرة والطموح ورسم الأهداف وتحديدها والكفاح للوصول إليها ومن ثم تحقيق الذات والوصول للأهداف المرجوة.

أما العزوف عن المشاركة الطلابية للأنشطة الرياضية وعدم التفاعل الاجتماعي تجعل من الطالبة الجامعية غير معبرة عن رأيها نتيجة خجلها وخوفها من سخرية الآخرين من رأيها لأنها لا تجيد المحاوره والنقاش والدفاع عن رأيها ووجهة نظرها، مما يؤثر على مستوى تحصيلها الدراسي بدرجة سلبية، وتؤكد ذلك نتيجة دراسة " أميرة الدليمي، وأحلام عبد الله "، (٢٠١٠)، مما يجعلها لا تستطيع إقناع الحاضرين بصحة وجهة نظرها بسبب ضعف شخصيتها وعدم ثقته من نفسها.

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا وفي اتجاه الطالبات الممارسات.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تعزز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك، وقدرتك على تحمل الضغط الزائد، كما أنها تساهم في تحسين المظهر الخارجي للجسم ومن ثم تقلل من التوتر والاكتئاب، حيث أن برامج الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تعزيز مفهوم الذات ومفهوم الجسم لدى الفرد الرياضي، سواء كان لاعب أو مدرب أو عضو إداري، حيث أن الاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية يعمل على إتاحة الفرص المختلفة لتنمية وتطوير الذات عن طريق ممارسة الإحساس بالنجاح والتفوق، فممارسة النشاط الرياضي تعمل على تحسين صورة الجسم ومن ثم ثقة الطالبة الجامعية في نفسها وعدم خجلها من شكل وصورة جسمها، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على إقامة العلاقات الاجتماعية الوطيدة في ظل بيئة ترفيهية مفيدة، وتعمل على التقليل من التعب والشعور بالاكتئاب والتقليل من التوتر، فممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين وهو الهرمون المسؤول عن تحسين المزاج، وكذلك تقلل من مستويات الهرمونات التي

تعمل على التوتر في الجسم؛ مما يقلل احتمالية الشعور بالاكتئاب أو التوتر، بالإضافة إلى أن هرمون الإندورفين يعطي الشعور بالراحة والاسترخاء بشكل كبير بعد أداء التمارين الرياضية.

وأيضاً ممارسة الرياضة تساهم في احترام الذات، وأيضاً زيادة القدرة على التحمل والشعور بالإيجابية والطاقة المتجددة؛ مما يساعد على النجاح في أداء مهام عديدة سواء داخل الملاعب أو خارجها، أو داخل البيئة الجامعية.

وقد قام مجموعة من الباحثين الرياضيين في إجراء دراسات طويلة الأمد حول المشاركات في النشاطات الرياضية والرضى في الحياة، حيث كانت نتائج هذه الدراسات أن المشاركة في الأنشطة الرياضية في مرحلة المراهقة لدى الأشخاص تؤدي إلى زيادة تمتع الأشخاص بالحياة، بالذات عند مرحلة بداية حياته الجامعية وحتى مدة خمس سنوات بعد التخرج من الجامعة.

تلعب الرياضة دور كبير ومهم في التحسين من الصحة النفسية؛ حيث أن الرياضة تحسن الصحة النفسية عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، فهي عبارة عن وسيلة من وسائل العلاج النفسي لهم، بالأخص لمن يعانون من حالات الاكتئاب وحالات فقدان التقدير الذاتي، كما أنها تقلل من خطر الزهايمر بسبب الشيخوخة، إضافة إلى أنها تعمل على تقليل القلق عند الأشخاص المراهقين، وتعمل أيضاً على تحسين المزاج وبالتالي الإحساس بالسعادة والاسترخاء، كما تعمل على زيادة التركيز وعدم النسيان وبالتالي يتم الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية للأشخاص.

ومن فوائد الرياضة للصحة النفسية بالنسبة للطلبات الجامعيات الممارسات للرياضة أنها تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة تسمى الأندورفين، وهي مادة كيميائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة، ويساهم الأندورفين بالسيطرة على الحالة النفسية، ويساعد في الوقاية من القلق والاكتئاب والخوف والألم، ويؤدي إلى الشعور بالمتعة، مع القوة المتجددة والطاقة التي تأتي من النشاط البدني قد تكون أكثر عرضة للنجاح في المهام خارج الملعب.

#### الاستخلاصات والتوصيات

##### أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى

الطلبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

- ٢- توجد علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين الخجل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً في الخجل الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جميع الابعاد والدرجة الكلية وفي اتجاه الطالبات غير الممارسات.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة المنيا وفي اتجاه الطالبات الممارسات.

#### ثانياً: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الحث على مشاركة معظم طالبات الجامعة بالأنشطة الطلابية الجامعية المختلفة.
  - ٢- عقد ندوات لتوعية الطالبات الجامعيات على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية.
  - ٣- توعية الطلاب والطالبات بأهمية التعبير عن آرائهم وتوضيح وجهات نظرهم في القضايا المطروحة.
  - ٤- غرس وتنمية العديد من السمات الشخصية لدى الطالبات الجامعيات كالثقة بالنفس وتقدير الذات عن طريق المواقف الجامعية والأنشطة الطلابية داخل الجامعة.
  - ٥- توضيح الفرق بين الحياء والخجل للطلاب والطالبات الجامعيين.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أميرة مزهر حميد الدليمي، أحلام مهدي عبد الله العزي (٢٠١١): " الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات "، مجلة الفتح، العدد ٤٧، مديرية تربية ديالى، معهد إعداد المعلمات.
٢. إيمان عبد الكريم الطائي (٢٠٠٥): " دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الأساسية "، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد ٤٥، العراق.
٣. تسنيم محمد الأمين عبد القادر عبد الله (٢٠٢٠): " الخجل وعلاقته بتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
٤. جمعة سيد يوسف، عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٤): " الخجل والتوافق الاجتماعي، دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين "، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
٥. حسن عبد المعطي (٢٠٠١): " الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة "، مكتبة القاهرة للكتاب، القاهرة، مصر.
٦. سلوى محمد علي مرتضى (٢٠٠٢): " تربية الطفل مشكلات وحلول ميسرة للآباء والأمهات "، دار الرضا للنشر، دمشق.
٧. سناء أبو عجيلة (٢٠١٣): " فاعلية الذات والاتزان الانفعالي كمتغيري معدلين للعلاقة بين الخجل والكفاءة الاجتماعية "، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب، القاهرة، مصر.
٨. عبد الرحمن محمد النملة ( ١٩٩٥ ): " دراسة تجريبية في برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية.
٩. عبد ربه علي شعبان (٢٠١٠): " الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس الجامعة الإسلامية، فلسطين.



١٠. علي حسين الجاسم (٢٠١٤): " الخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، مجلد (٢) عدد (١)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء المقدسة، العراق.

١١. نبال عباس الحاج محمد (٢٠٢١): " الخجل الاجتماعي وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهقين"، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثامن والعشرون، الجامعة اللبنانية بيروت.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

12. Melinda Smith, M.A.,(2019): Jeanne Segal, "Social Anxiety Disorder"،www.helpguide.org, Retrieved 22-4-2019. Edited. <https://mawdoo3.com>
13. Kristalyn Salters (2018): " What Is Shame? How Is It Different From Guilt? " [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com).
14. Valencia Higuera (2016): " Social Anxiety Disorder ", [www.healthline.com](http://www.healthline.com).
15. Hewitt, John P. (2009): " Oxford Handbook of Positive Psychology ", ISBN, niversity Press, p.p (217 – 224 ).
16. Jones FC (2003):" Low self esteem ", Chicago Defender ، ISSN 0745-7014، ص٣٣.
17. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
18. Cheek & Jim . ze Buss . c.13 (1981) : the influence of shyneuss on lonclineas in a new citation Feramultty and social psychology .

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية الدولية:

[19https://real-sciences.com](https://real-sciences.com).

٢٠. <https://www.almrsl.com/post>