

القلق وعلاقته بتقدير الذات لطالبات المدارس الثانوية المشاركات في بطولات النشاط الرياضي والكشفي في كركوك

anxiety and its relationship to self-esteem among secondary school students participating in sports and scouting tournaments in Kirkuk

علي حسين علي

مديرية تربية كركوك

Ali Hussein Ali

Education Directorate of kirkuk

ali.hasin199@gmail.com

مريم محمد احمد

مديرية تربية كركوك

Mariam Mohamed Ahmed

Education Directorate of

kirkuk/

zahedalazawi041@gmail.com

الكلمات المفتاحية : القلق - تقدير الذات - طالبات المدارس الثانوية.

key words : Anxiety - self-esteem - secondary school students)

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى :-

- تعرف العلاقة الارتباطية بين القلق وتقدير الذات لدى الطالبات المشاركات بالأنشطة الرياضية والكشفية .

وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث .
وأشتمل مجتمع البحث على طالبات المدارس الثانوية في كركوك المشاركات بالأنشطة الرياضية والكشفية (2022-2023) والبالغ عددهن (100) طالبة . أما عينة البحث اشتملت على (90) طالبة وذلك بعد استبعاد (10) طالبات لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية .

واستخدم الباحثان الوسائل الاتية للتوصل الى نتائج البحث :

- مقياس القلق .

- مقياس تقدير الذات .

وذلك بعد التأكد من المعاملات العلمية للمقياسين من صدق وثبات وصلاحيه تطبيقهم على عينة البحث الحالي .

- هناك علاقة ارتباط معنوية سلبية بين القلق و تقدير الذات حيث كلما زاد القلق قل تقدير الذات وبالعكس

- الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات .

- ضرورة استخدام الطرق والاساليب التي تعمل على خفض مستوى القلق لدى الطالبات.

Research Summary

The current research aims.

-To identify the correlation between multidimensional anxiety and self-esteem among female students participating in sports activities.

The researcher used the descriptive method, Basel, while the survey and correlations are appropriate.

The research community included secondary school students in Kirkuk participating in sports and scouting activities in 2022-2023 they are (100) students. The sample of the research consisted of (90) female students after excluding (10) female students who participated in the survey experiment

The researcher used the following methods to reach the research results.

- anxiety scale.

-Measure of self-esteem.

This is after confirming the scientific transactions of scale of the validity, stability of applying them to the sample of the current research.

The researchers concluded the following:

-There is a negative significant correlation between anxiety and self-esteem, where the higher the anxiety, the lower the self-esteem and vice versa .

The researcher recommends that what comes.

-Interested psychological preparation female students.

-The need to use methods and methods that work to reduce the level of anxiety among student.

1- المقدمة:

اهتم الكثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس بالأنشطة الرياضية والتربية البدنية بوصفها ظاهرة اجتماعية مؤثرة في المجتمع لدورها الفعال في زيادة التفاعل بين الافراد والمجتمع الذي ينتمون اليه .

وللأعداد النفسية دور كبير في مناهج إعداد اللاعبين فيعيد بمثابة الخطوة التي تؤدي إلى الصعود بمستوى الأداء وبما يتناسب مع طبيعة الأداء و ذلك للوصول إلى أعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق أفضل المستويات .

يعد القلق من الصفات الشخصية التي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين قبل المسابقات الرياضية إذ أكد العلماء والمختصون إن تأثير القلق يكون مباشرا على مستوى أداء اللاعبين .

إن القلق من الصفات الانفعالية المهمة ، الذي ينظر اليه على انه من أهم الصفات النفسية التي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين وإن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يساعد اللاعبين على بذل المزيد

من الجهد والحصول على أفضل النتائج ، أو يكون تأثيرا سلبيا يعيق أداء اللاعب. (صبر: 2007: 19)

وتقدير الذات يرتبط ارتباطا قويا بالقلق لدى اللاعبين من خلال ثقة اللاعب بنفسها واقتناعها بمستواها الذاتي باختلاف قدراتها النفسية والبدنية وغيرها ، وبذلك فان تقدير الذات يعد عملية تقييمية لأداء اللاعب خلال إدائها مهاراتها. (علي: 2020: 4)

تكمن مشكلة البحث الحالي في إن بعض اللاعبين يخفون أحيانا في أداء المهارات الرياضية و الكشفية بالرغم من المستوى الجيد الذي يتمتع به وهذا الاخفاق قد يعزى الى ان هناك بعض الانفعالات النفسية ومنها القلق عند أداء المهارات الرياضية ، وذلك يؤثر سلبا على ثقة اللاعبين بأنفسهم ومن هنا تكمن الاجابة عن التساؤل الاتي :

هل للقلق علاقة ارتباط معنوية بتقدير الذات لطالبات المدارس الثانوية المشاركات بالأنشطة الرياضية والكشفية في كركوك .

ويهدف البحث الحالي الى :

- تعرف العلاقة الارتباطية بين القلق وتقدير الذات لدى الطالبات المشاركات بالأنشطة الرياضية والكشفية في مدينة كركوك .

2-1 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالطالبات المشاركات في الأنشطة الرياضية والكشفية في المدارس الإعدادية لمدينة كركوك للعام (2022- 2023) وبواقع (100) طالبة يمثلن (4) مدارس ، وسيتم تنفيذ اجراءات البحث على الطالبات بوصفهن عينة التطبيق وقد تم استبعاد (10) طالبات لاشتراكهن بالتجربة الاستطلاعية .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته

ت	المدرسة	عدد الطالبات عينة البناء والتطبيق	عينة التجربة الاستطلاعية
1	إعدادية الازدهار	28	
2	ثانوية الهدى	14	10
3	ثانوية جلال رضا	24	
4	ثانوية اليقظة	24	

2-3 وسائل جمع المعلومات :

استعملت الباحثان عددا من الوسائل البحثية للوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي استمارة الاستبانة، والمقابلة الشخصية والملاحظة والاختبار والقياس . وفيما يأتي وصف لإجراءات الدراسة :

2-3-1 مقياس القلق :

يصلح هذا المقياس لقياس القلق في جميع المراحل العمرية وقد صممه محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية . (علاوي :1994: 267)

ويتضمن مقياس القلق (45) فقرة وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من اجل تعديل الفقرات لينسجم مع البحث الحالي حيث تكون الاجابة عن العبارات بالتدرج باختيار بديل واحد من اربع بدائل (دائما ، احيانا ، نادرا ، ابدا) وتكون درجات العبارات الايجابية موزعة (1,2,3,4) والعبارات السلبية (1,2,3,4) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات المقياس وكانت الدرجات تتراوح بين (45-180).

2-3-2 مقياس تقدير الذات :

يصلح هذا المقياس لقياس تقدير الذات المعد من قبل (سالم :2015: 55) والمطبق على طلاب جامعة حلوان ويتضمن المقياس (30) فقرة وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من اجل تعديل الفقرات لينسجم مع البحث الحالي حيث تكون الاجابة عن العبارات بالتدرج باختيار بديل واحد من اربعة بدائل (دائما ، احيانا ، نادرا ، ابدا) وتكون درجات العبارات الايجابية موزعة (1,2,3,4) والعبارات السلبية (1,2,3,4) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات المقياس وكانت الدرجات تتراوح بين (30-120).

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 27 / 2 / 2023 ، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (10) طالبات من ثانوية الهدى

2-5 صدق المقياس

يعد الصدق واحدا من اكثر الاساليب الاحصائية ان لم يكن اهمها على الاطلاق ويعني الصدق (بانه قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها).

(باهي: 1999: 23) حيث قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى بتوزيع المقياس على مجموعة من المختصين والخبراء . في مجال علم النفس الرياضي لأبداء آرائهم وملاحظاتهم لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياسين لغرض تطبيقهم على عينة البحث.

2-6 ثبات المقياس

يقصد به (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما اذ تم اعادة الاختبار مرة ثانية على العينة وتحت نفس الظروف). (الغريب: 1985: 65)
حيث قام الباحثان بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد ثلاثة ايام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف.
الخبراء :-

أ.د. عبدالودود احمد خطاب الزبيدي- جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. سعد عباس عبد الجناحي- جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. مثنى احمد خلف المزروعى - جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-7 التطبيق النهائي للمقياسين

ولأجل تعرف العلاقة بين مقياسي القلق وتقدير الذات لعينة البحث ، تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق والبالغ عددهم (90) طالبة في يوم الاثنين الموافق 2023/3/2 وعلى القاعات الدراسية للمدارس المشاركة في مدينة كركوك الساعة 8,30 صباحا.

2-8 الوسائل الاحصائية

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t).
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- التحليل الاحصائي.

3 - عرض النتائج ومناقشتها

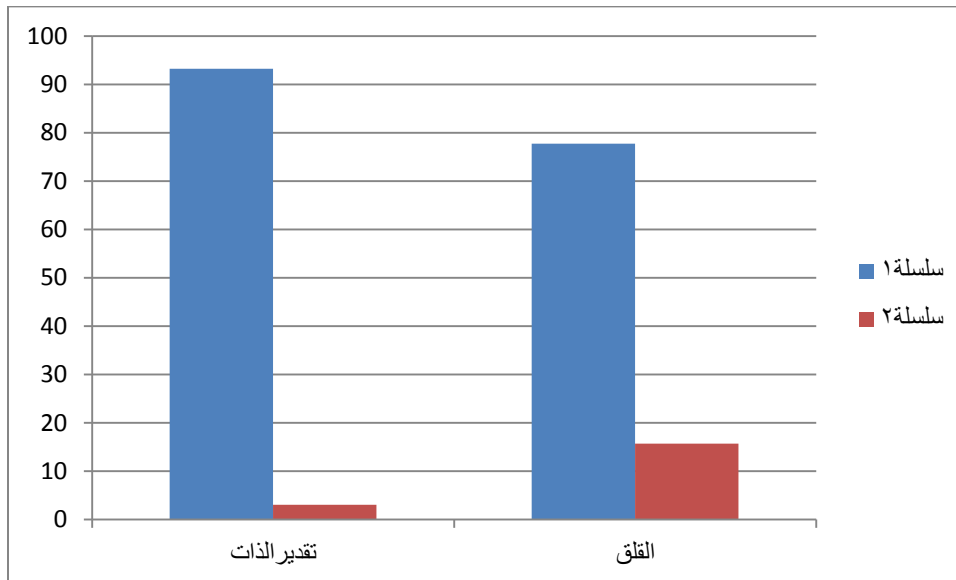
سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق اهداف وفروض البحث .

حيث تبين انه العلاقة سلبية لأنه القلق سلبي وتقدير الذات ايجابي حيث كلما زادت درجة القلق قلت درجة تقدير الذات وبالعكس ، كما مبين بالجدول ادناه .

Descriptive Statistics

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	sig	الدلالة
القلق	77.744	15.705	0.552 -	0.000	معنوي
تقدير الذات	93.233	3.01			

العلاقة معنوية سلبية



4- الخاتمة

من خلال عرض تحليل ومناقشة النتائج استنتج الباحثان الى ان هناك علاقة ارتباط معنوية سلبية بين القلق متعدد الابعاد وتقدير الذات للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية والكشفية في مدينة كركوك ، حيث كلما زاد القلق قل تقدير الذات وبالعكس وفقا لنتائج الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان قاما بوضع التوصيات الاتية :

- 1- يوصي الباحثان بالاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات .
- 2- ضرورة استخدام الطرق والاساليب التي تعمل على خفض مستوى القلق لدى الطالبات لئلا ينعكس ذلك على أدائهن الرياضي .

المصادر:-

- حسام علي ، وآخرون : التدفق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى منتسبين مراكز الشباب والرياضة في محافظة كركوك ، بحث منشور ، جامعة تكريت ، 2020.
- رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية 1985.
- سالم ، علي محمد علي : الاتجاه نحو المشاركة السياسية وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015.
- محمد حسين علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، 1988.
- محمود عبد الواحد صبر : طريق نحو الحزام الاسود في الرياضة ، مطبعة نداء السلام ، بغداد ، 2007.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

الملحق (1)

مقياس القلق وتقدير الذات

نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء

المحترم.

الاستاذ

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم (القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بتقدير الذات للطلابات المدارس الثانوية في مدينة كركوك المشاركات في بطولات النشاط الرياضي والكشفي) ولغرض تحقيق أهداف البحث ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في هذا المجال ، أرجو إبداء آرائكم حول فقرات مقياس القيم الاجتماعية والاسرية ومقياس الثقة الرياضية وتكون الاجابة على المقياس (دائما، احيانا ، نادراً ، ابدأ) وتعطى الدرجات (4، 3، 2، 1) على التوالي وإن كان لكم رأي آخر أرجو بيانه .

ولكم فائق الشكر والتقدير ...

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الاختصاص:

الكلية / الجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

مريم محمد أحمد

علي حسين علي

مقياس تقدير الذات

ت	الفقرات	دائما	احيا نا	نادرا	ابدا
1	اواجه صعوبة عند التحدث امام الناس				
2	لست راضية عن نفسي				
3	اواجه صعوبة في اتخاذ قراراتي				
4	يكون انطباعي ايجابيا للذين اقابلهم				
5	تكون اعمالنا ناجحة				
6	اتصرف بذكاء في المواقف الحرجة				
7	انا استحق احترام الناس				
8	عندما تواجهني صعوبات استطعت التغلب عليها				
9	انا شخص مرغوب من الناس				
10	لا اخاف او اتردد عندما اعبّر عن وجهة نظري				
11	اخاف البوح عن مشاعري				
12	اجد صعوبة في تقبل الفشل				
13	عندما اتواجد مع الناس اشعر بالسعادة				
14	لا املك ما يدعو للفخر				
15	اضن ان رأي ليس له أي قيمة				
16	لا استطعت تقبل انتقاد الآخرين				
17	اضن انني لست ذات قيمة بالحياة				
18	اتجنب الحضور في الدعوات العامة والمهرجانات				
19	اشعر بالرضا عن حياتي				

20	اجد سهولة بإقناع الناس برأيي				
21	لا اشعر بأنني جذابا مثل الآخرين				
22	النجاح هو هدفي بكل اعمالي				
23	استطيع جذب انتباه الآخرين				
24	يحترمني الناس				
25	لدي قدرة للتعامل مع أي شخص اواجهه				
26	لدي شعور بأن اصدقائي افضل مني				
27	استطيع التأثير على الآخرين				
28	عندم اتواجد مع الناس يشعرون بالسعادة				
29	شخصيتي قوية				
30	اشعر بأنني شخص فاشل				

مقياس القلق

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	ابدا
1	يكون جسمي مسترخيا				
2	عندي شعور بالنرفزة				
3	اخاف الهزيمة				
4	احس بأرتعاش اطرافي				
5	اكون مضطربا				
6	اكن متفائلا من نتيجة الاداء				
7	اشعر بتوتر في معدتي او مغص				
8	اكون غير مستقرا				
9	اكون مشوشا من ناحية النتيجة				
10	اكون بأفضل حالة بدنية				
11	اشعر بتوتر عصبي				
12	اخاف الفشل بالأداء				
13	اشعر بالعطش				
14	تكون معنوياتي عالية				
15	اكون خائفا من عدم النجاح في المباراة				
16	احس بسرعة دقات قلبي				
17	اكون مطمئنا				
18	يزعجني التفكير بعدم الاشتراك بالاداء				
19	اكون مرتبكا				

20	اخاف بأن يكون ادائي غير مقبول للمدرب			
21	احس بالراحة الجسمية			
22	اكون منزعجا			
23	يزداد ارتباكي عند التفكير في المباراة			
24	تكون ثقتي عالية بنفسي			
25	اكون متشائما قليلا			
26	اكون عصبيا			
27	سوف اكون في احسن حالاتي في الاداء			
28	احس ضيقا في التنفس			
29	لا تدور في ذهني افكار متشائمة عن الاداء			
30	اشعر في استرخاء في اعصابي			
31	ينتابني التفكير بأنني لا استطيع اكمال الاداء			
32	احساس عالي بالأمان			
33	اشعر بالضغط العصبي			
34	لدي ثقة عالية بالفوز في الاداء			
35	اهمية المباراة تجعلني مرتبكا			
36	اشعر بصداع بسيط في رأسي			
37	اشعر بأن جسمي مشدود			
38	احس بالتعب في بعض عضلاتي			
39	اشعر بالثقة بنفسي			
40	اعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي			
41	معنوياتي منخفضة			
42	احس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي			
43	اشعر بانني مرتاح جسميا			
44	اخشى من عدم اجادتي			
45	احس بالتعب			