

الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية

os.alsharif@uot.ly

د / أسامة سالم محمد الشريف

mohamedakrmi92@gmail.com

د / محمد مسعود العكري

a.alkhaweldi@zu.edu.ly

د/عبد الحكيم عياد الخويلدي

مستخلص: تسعى هذه الدراسة للتعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية الفروق في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية. تم استخدام المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي وكان مجتمع الدراسة يتكون من الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية بأندية المنطقة الغربية المعتمدين لدى اتحاداتهم الفرعية للموسم الرياضي (2020 – 2021)، حيث يبلغ إجمالي مجتمع الدراسة عدد (109) رياضي مسجلين لدى أنديةهم لذات الموسم الرياضي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية قيد الدراسة (السباحة، الغوص، الشراع) وكان عدد أفراد العينة قد بلغ (52) مبحثاً بعد أن تم استبعاد عدد (4) منهم تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. وكان من أهم نتائج الدراسة أن المستوى التعليمي يؤثر في انخفاض وتدني مستوى الرهاب الاجتماعي، لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية وإن الممارسين للألعاب الرياضية، يتمتعون بقدر عالي من الثقة بالنفس وتقدير الذات وأن العملية التعليمية وانضمام الرياضيين في مجموعات تعليمية، واستمرارهم في أداء واجباتهم الدراسية، تسمح ببناء علاقات اجتماعية تسهم في الرفع، من القيم الايجابية والشعور بالمسؤولية والقدرة على ضبط الذات، والشعور بالرضا والسعادة وخلق روح التعاون والانتماء .

A study entitled / Social Phobia in Athletes Practicing Certain Water Sports

This study aims to identify the level of social phobia in athletes of certain water sports the differences in the level of social phobia in athletes of certain water sports.

The descriptive approach was used, using the survey method, and the study population consisted of athletes practicing certain water sports in the clubs in the West region accredited with their subsidiary federations for the sports season (2020-2021), the total study population is (109) athletes registered with their clubs for the same sports season, and the study sample was deliberately selected from athletes practicing some of the water sports under study (swimming, diving, sailing), the number of the sample was (52) respondents after the number (4) of them were excluded, and the exploratory experiment was conducted on them. One of the most important results of the study was that the educational level affects the low level of social phobia among athletes in some water sports and Sports participants enjoy a high degree of self-confidence and self-esteem, and that the educational process, athletes joining educational groups, and their continuation in the performance of their academic duties, helps to build social relationships that contribute to raising positive values, a sense of responsibility and the ability to control oneself, a feeling of satisfaction, happiness and creation The spirit of cooperation and belonging.

الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية

مقدمة الدراسة:

يعد مجال علم النفس الرياضي أحد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان عند ممارسة النشاط الرياضي الذي يحتاج إلى دراسة وتعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد، فهو علم ازدادت الحاجة إليه في السنوات الأخيرة لما له من تأثير مباشر في تطور مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي وهو الذي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية، وتظهر أهميته من خلال تأثير الممارسة الرياضية في تطوير الشخصية وتحديد السمات التي تجعل الفرد يتفوق في النشاط الذي يمارسه، فضلاً عن إيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه العاملين في مجال الرياضة.

إن الرهاب الاجتماعي أصبح موضع اهتمام الباحثين منذ إدراجه كفته تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من دليل الاضطرابات النفسية التشخيص الصادر سنة (1980) عن رابطة الطب النفسي الأمريكية (APA)، حيث تزايدت الأبحاث الوصفية والتجريبية حول طبيعة هذا الاضطراب وسبل علاجه، معتمدين في ذلك على أطر نظرية مختلفة، وقد حدد الرهاب الاجتماعي في أحدث التعريفات بأنه اضطراب أكثر ما يميزه الخوف من ملاحظة الآخرين، والتي تدرك بأنها سلبية، حيث يعيش الفرد القلق من التصرف، أو التكلم أمام الأخر خوفاً من الانتقادات السلبية.

إن الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يظهرون استثارة فيزيولوجية مرتفعة في المواقف الاجتماعية، هذا إلى جانب الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، ونقص المهارات الاجتماعية في المواقف الاجتماعية، ويكون سلوك التجنب هو الإستراتيجية الملائمة لديهم في الموقف الاجتماعي المخيف. (طه عبدالعظيم، 2009، صفحة 29)

إن الرهاب الاجتماعي يشكل حالة مرضية مزمنة، بحيث تصبح سلوكيات التجنب للمواقف الاجتماعية تمثل مظهراً عاماً لسلوك الفرد، مما يؤثر على أدائه وتوافقه، ويقيد مجاله الحيوي.

وتؤكد بعض الدراسات في العالم العربي إضافة للملاحظات العادية وجد أن الرهاب الاجتماعي واسع الانتشار في مجتمعاتنا العربية، وتصل نسبة المصابين به من مرضي العيادات النفسية إلى حوالي (13%) من عموم المرضى. (المنشاوي، 1991، صفحة 23)

مشكلة الدراسة:

يتزامن ظهور اضطراب الرهاب الاجتماعي مع نهاية وبدايات سن الرشد حيث يحتاج الفرد إلى خلق حضور اجتماعي ملائم خلال التفاعلات الاجتماعية، يمكنه من تقديم انطباع مرض من الذات للأخر، الأمر الذي يجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة به، والمعاناة من أعراضه، إذ يتولد الرهاب الاجتماعي

عندما يشك الفرد في قدرته علي تقديم الانطباع المرغوب، ويتوقع بدلا من ذلك أن ردود فعل الأخر ستكون غير مرضية أو سلبية.

ولأن الرهاب الاجتماعي هو مظهر أخر للقلق الذي يعانيه الفرد أثناء الامتحان أو الأداء، فالحديث أمام الآخرين يشكل محكاً للجاذبية الاجتماعية، مما يصيب الكثيرون منهم بالخوف من الأداء المستهجن فيبعث عندهم كرباً وإعاقة متلازمين. (beck AT, 2000, p. 38)

إن الرهاب الاجتماعي يمثل ظاهرة نفسية تعيق الفرد عن أداء مهام حياته حيث يتعرض الرياضيين لهذا الشعور الذي لا يتعرض لمثله أي فرد سواهم من أفراد المجتمع، حيث الأداء العملي لطبيعة الرياضات الممارسة وما فيها من أجواء مختلفة من الاحتكاك مع باقي الرياضيين والأجهزة الفنية والإدارية، كذلك الاشتراك في البطولات والمباريات التي تقام لغرض المنافسة.

ولأن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، والاتصال الإنساني يعد محورياً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي، زاد اهتمامنا وشعورنا بمشكلة ظاهرة الرهاب الاجتماعي، الذي يعانيه الرياضيين الخجولين كونهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم، وإظهار قدراتهم الحقيقية وابتعادهم واعتزالهم عن الظهور، والذي أدى إلي انخفاض في المستوى الفني لأدائهم، ومن هنا فقد تم وضع الأهداف والتساؤلات اللازمة للوصول إلي النتائج المرجوة لتدليل الصعاب أمام كافة الممارسين .

أهداف الدراسة:

تسعي هذه الدراسة للتعرف على الأهداف التالية:

- 1- مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية .
- 3- الفروق في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية .

تساؤلات الدراسة:

تسعي الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما هو مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية يعزى لمتغير " العمر " و " المستوى التعليمي " ؟

مصطلحات الدراسة:

الرهاب الاجتماعي: تعرف مكطوف (2006) الرهاب الاجتماعي بأنه " حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالتوتر والقلق والارتباك في أثناء تفاعله الاجتماعي ويتسم بالانسحاب من الاتصالات الاجتماعية مع الآخرين وتنتابه مشاعر النقص وضعف الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية غير المألوفة عنده . (مكطوف، 2006، صفحة 127)

الدراسات السابقة

- قام محمد عيد (2000)، بإجراء دراسة بعنوان "دراسة للمظاهر الأساسية للرهاب الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب " وتهدف هذه الدراسة إلى التحقق من أمرين الأول يدور حول إمكانية تحديد المكونات الأساسية للرهاب الاجتماعي والثاني يدور حول الكشف عن الفروق في المخاوف المرضية الاجتماعية وما قد تنطوي عليه من عوامل، وكانت عينة الدراسة مكونة من "419"، من طلبة جامعة عين شمس "102" ذكور "317" أنات، واشتملت أدوات الدراسة ثلاثة مقاييس هي مقياس الخوف من التقييم السلبي إعداد واطسون وفريند "1969" ومقياس الحساسية الزائدة إعداد السكانيروكارفير "1987"، ومقياس التقدير الذاتي للقلق إعداد وليام زينج "1987"، وأسفرت النتائج أن اضطراب الرهاب الاجتماعي مكون، من أربعة عوامل والتي تتمثل في الخوف من التقييم السلبي، القلق العام، والأعراض الفسيولوجية، الاستغراق في الذات، كما أكدت النتائج أن الإناث اشد خجلاً من الذكور، كما أكدت النتائج أيضاً أن طلاب الشعب العلمية أكثر استغراقاً في الذات من طلاب الشعب الأدبية.(عيد، محمد، 2000)

- قام جمعة يوسف وعبد اللطيف خليفة (2000)، بإجراء دراسة بعنوان "العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الاجتماعي لدى مجموعتين من طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين، أيضاً التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من الرهاب الاجتماعي والتوافق الاجتماعي، وقد بلغ عدد العينة من الطلبة السعوديين "320" طالباً وطالبة، والكويتيين عددهم "400" طالباً وطالبة، واستخدم في ذلك مقياسين أولهما لقياس الرهاب الاجتماعي وثانيهما لقياس التوافق الاجتماعي وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها، أن الطلاب السعوديين أكثر خجلاً بشكل جوهري من الطلاب الكويتيين، بينما حصل الطلاب الكويتيين على درجات أعلى جوهرياً من الطلاب السعوديين على مقياس التوافق الاجتماعي، كما أوضحت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الرهاب والتوافق الاجتماعي، وانه لا توجد فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في كل من الرهاب والتوافق سواء لدى الطلاب السعوديين أو الكويتيين.(خليفة، 2000)

قام العزي والدليمي (2011)، بإجراء دراسة بعنوان " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات "، وكان الهدف من إجراء الدراسة، التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية، بين الرهاب الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات، حيث استخدم الباحثان مقياس الرهاب الاجتماعي علي عينة قوامها "140" طالبة، وكان من أهم نتائج الدراسة، وجود علاقة معنوية

بين الرهاب الاجتماعي، ومستوي التحصيل الدراسي لدي طالبات معهد إعداد المعلمات.(الدلحي، 2011)

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة هذه الدراسة .

مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة يتكون من الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية بأندية المنطقة الغربية المعتمدين لدى اتحاداتهم الفرعية للموسم الرياضي (2020 - 2021)، حيث يبلغ إجمالي مجتمع الدراسة عدد (109) رياضي مسجلين لدى أنديةهم لذات الموسم الرياضي .

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية قيد الدراسة (السباحة، الغوص، الشراع) وكان عدد أفراد العينة قد بلغ (52) مبحوثاً بعد أن تم استبعاد عدد (4) منهم تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم .والجدول رقم (1) يوضح توصيف مجتمع وعينة الدراسة

جدول رقم (1) يبين توصيف مجتمع الدراسة

ت	النادي الرياضي	مجتمع وعينة الدراسة	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية	الفاقد
1	نادي ذات السواري للرياضات البحرية	14	4	9	0
2	أكاديمية طرابلس لتعليم السباحة	12	0	5	3
3	نادي باب البحر للرياضات البحرية	19	0	10	6
4	نادي جنزور البحري	11	0	8	3
5	نادي الزاوية البحري	22	0	9	6
6	نادي الرمال زواره	12	0	4	6
8	نادي زواره البحري	17	0	6	6
	المجموع	109	4	52	30

جدول (2) يبين توصيف عينة الدراسة

ت	النادي الرياضي	السباحة	الغوص	الشراع	العينة
1	نادي ذات السواري للرياضات البحرية	6	2	1	9
2	أكاديمية طرابلس لتعليم السباحة	5	0	0	5
3	نادي باب البحر للرياضات البحرية	7	3	0	10
4	نادي جنزور البحري	8	0	0	8
5	نادي الزاوية البحري	7	1	1	9
6	نادي الرمال زواره	2	1	1	4
8	نادي زواره البحري	3	2	1	6
	المجموع	38	9	4	52

أداة الدراسة

قام الدارس باستخدام استمارة الاستبيان لمقياس الرهاب الاجتماعي، والمتضمنة عدد "42" عبارة قام بإعدادها د. رامي حلاوة وآخرون، ولضمان جودة المقياس تم إتباع الإجراءات الكفيلة بدقتها ومناسبتها لما أعدت له، وتعد الأداة صادقة إذا تمكنت من قياس ما صُممت لقياسه، وحددت مدى صلاحية درجاته للقيام بتفسيرات مرتبطة بالمجال المراد قياسه، وقد تم التحقق من صدق الأداة من خلال السادة المحكمين من ذوي الخبرة والكفاءة العلمية والعملية لكي تزداد أداة الدراسة وضوحاً وملائمةً لقياس ما وضعت من أجله .

الدراسة الاستطلاعية

قام الدارس بإجراء دراسة استطلاعية للوقوف على بعض نقاط الضعف، التي يمكن أن تطرأ على الدراسة الأساسية ومحاولة التغلب عليها، حيث أجريت الدراسة بتاريخ 2020/6/26، على عينة كان قوامها (4) رياضيين، مسجلين ضمن أندية بالمنطقة الغربية .

الدراسة الأساسية

بعد أن تم إعداد استمارات الاستبيان في شكلها النهائي، وتوزيعها على عينة الدراسة بنفس الشروط والظروف لكافة أفرادها، تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة ما بين 2020/7/6 إلى 2020/7/23 م .

المعالجات الإحصائية

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وقد استخدم الدارس المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون
4. معامل ألفا كرونباخ
5. الوزن النسبي

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

- ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية ؟
الجدول رقم (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي ومستوى الرهاب الاجتماعي،

لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية

أداة الدراسة	أفراد عينة الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الرهاب الاجتماعي
الرهاب الاجتماعي	52	109.2	13.008	31.4%	ضعيف

الجدول رقم (3) يبين كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي للرياضيين عينة الدراسة على أداة الدراسة، لمعرفة مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية، حيث جاء المتوسط الحسابي "109.2" درجة، وانحراف معياري بلغ "13.008" درجة، وكان الوزن النسبي قد بلغ "31.4%" درجة، وكان مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، "ضعيف" وفق مقياس "ليكرت الخماسي".

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي وقيمة "ت" ومستوى الدلالة لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية

أداة الدراسة	المتوسط الحسابي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الرهاب الاجتماعي	97.3	*1.625	0.047

قيمة ت الجدولية عند مستوى " 0.05 "

الجدول رقم (4) يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين المتوسط الحسابي وقيمة "ت" المحسوبة"، والتي بلغت "1.625" درجة، وبمستوى دلالة معنوية "0.047" درجة، وهي أصغر من مستوى الدلالة "0.05"، الأمر الذي يدل على أن الرياضيين الممارسين لبعض الرياضات المائية "عينة الدراسة"، يتصفون بالرهاب الاجتماعي بدرجة ضعيفة.

حيث تتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة، هوب وهيمبروغ Heimberg R G and Hope (2002)، أن تدني مستوى تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس، يعتبر من السمات التي تميز اضطراب الرهاب الاجتماعي وهي المعطلة للقدرات، وأن ارتفاع مستوى الرهاب يؤثر تأثيراً مباشراً، علي وظيفة الفرد ومهنته وعلي نوعية حياته، والذي يمكن أن يكون تأثيراً مدمراً. (Liebowitz, 2002, p. 155)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً، مع ما توصلت إليه نتائج دراسة طه عبد العظيم (2009)، حيث أشار إلي ارتفاع مستوى من يعانون من هذا الاضطراب، وأن طبيعة التكتم لدي العديد من مرضي الرهاب، هي السبب في نقص تقدير معدلات انتشاره.(طه عبد العظيم، 2009، صفحة 29)، كما تتفق نتائج الدراسة، مع ما جاء في دراسة قندوز علي (2009)، حيث أسفرت نتائجها أن ممارسة النشاط الرياضي الجماعي لفترات زمنية طويلة، تساهم في تهذيب سلوك المتعلم وتسوية شخصيته، والتحكم في ميوله وانفعالاته وتزيد من الانضباط والالتزان، والتحكم واثبات الذات والقدرة علي تحمل المسؤولية، ومسايرة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية وخلق روح الانتماء.(علي، 2009، صفحة 89)، كما تتفق نتائج الدراسة، مع ما جاء في دراسة كلاً من، لميسي عبد الرزاق وغندير خالد (2014)، أن ممارسة الرياضة في مجموعات منظمة، لها تأثير في التحرر من الرهاب الاجتماعي بمختلف المستويات الرياضية، فهي تحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الاجتماعية، التي تزيد من الرغبة والتفاعل في الحياة، وتسمح بالتعبير عن المشاعر والأحاسيس، كما أن الانضمام لمجموعات رياضية منظمة، تمنحهم التحكم في صراعاتهم اللاشعورية، وتحقيق دواتهم وتقييم إمكاناتهم الفكرية والعاطفية.(خالد، 2014، صفحة 132)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية يعزي لمتغير "العمر" و"المستوي التعليمي"؟

جدول رقم (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ف" لإجابات عينة الدراسة يعزي لمتغير الفئة " العمرية " لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية .

متغير الفئة العمرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
من 7 - 10 سنة	1.328	0.063	1.211	0.056
من 10 - 14 سنة	1.638	0.121		
من 14 - 19 سنة	1.412	0.089		
من 19 - فما فوق	1.709	0.146		

(**) دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن قيمة اختبار "ف" للفروق بين الفئات العمرية في مستوى الدلالة بين مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية قد بلغت (1.211) بدلالة معنوية محسوبة بلغت (0.056) وهي أكبر من مستوى المعنوي (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية.

جدول (6) يبين المتوسط الحسابي للانحراف المعياري وقيمة "ف" لإجابات عينة الدراسة يعزي لمتغير "المستوى التعليمي" لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية .

متغير المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ابتدائي	2.061	0.098	1.251	0.071
إعدادي	2.104	0.114		
ثانوي فما فوق	1.021	0.053		

(**) دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة اختبار "ف" للفروق بين المستوى التعليمي وبين مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية قد بلغت (1.251) بدلالة معنوية محسوبة (0.071) وهي أكبر من مستوى المعنوي (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي وبين مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية.

تؤكد ربا عودة (2004) أن المستوى التعليمي دخل ضمن الإطار المتكامل لشخصيته الفرد والتي يمكن صقلها بالإعداد الأكاديمي وبالتالي تساعده في التأثير على سلوك الآخرين. (عباس، 1997)

كما يتفق في ذلك على شريف (1994) مع محمد علي سلامة وسميرة عبد العزيز (2007) أن المستوى التعليمي يرفع من مستوى المهارات السلوكية، أيضا يسهل من عملية التفاعل مع الآخرين. (شريف، 1994) (الحميد م.، 2007)

الاستنتاجات:

بناءً على ما أظهرته نتائج الدراسة، ومن خلال المعالجات الإحصائية والإجابات التي تحققت لتساؤلات الدراسة، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- يؤثر المستوى التعليمي في انخفاض وتدني مستوى الرهاب الاجتماعي، لدى الرياضيين في بعض الرياضات المائية .

2- إن الممارسين للألعاب الرياضية، يتمتعون بقدر عالي من الثقة بالنفس وتقدير الذات .

3- إن العملية التعليمية وانضمام الرياضيين في مجموعات تعليمية، واستمرارهم في أداء واجباتهم الدراسية، تسمح ببناء علاقات اجتماعية تسهم في الرفع، من القيم الايجابية والشعور بالمسؤولية والقدرة على ضبط الذات، والشعور بالرضاء والسعادة وخلق روح التعاون والانتماء .

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الدارس من نتائج واستنتاجات، يمكن للدارس أن يوصي بالآتي:

1- نؤكد على أهمية العملية التعليمية وأهمية الإعداد النفسي للرياضيين، وبالأخص أثناء الدروس العملية لتعزيز الثقة بالنفس لديهم، والتي تعمل على خفض مستوى الرهاب الاجتماعي، للوصول إلى الأداء الأمثل في المستوى الرياضي المطلوب .

2- إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر في جميع الرياضات المختلفة .

المراجع :

1- جمعة يوسف وعبد اللطيف خليفة (2000) الخجل والتوافق الاجتماعي، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثالث، الكويت، الكويت.

2- طه عبدالعظيم (2009) استراتيجيات إدارة الخجل والقلق، دار الفكر، عمان الأردن.

3- عيد، محمد (2000) دراسة المظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، المجلد الرابع، العدد الرابع والعشرون، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

4- قندور علي (2009) دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي، مذكرة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

- 5- لميس عبدالرزاق وغدير خالد (2014) دور التربية البدنية والرياضة في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات لمرحلة التعليم الثانوي، دراسة مقارنة بثانويات دائرة الطبيبات، مذكرة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
- 6- مكطوف صبيحة، وابتسام محمد سعيد (2006)، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشخصية الاستغلاية لدي طلبة الجامعة، مجلة التربية والعلم، المجلد الثالث عشر، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق .
- 7- فريخ، الغزى (2001) المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد الثالث، المجلد التاسع والعشرون، الكويت، الكويت.
- 8- لميس عبدالرزاق وغدير خالد (2014) دور التربية البدنية والرياضة في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات لمرحلة التعليم الثانوي، دراسة مقارنة بثانويات دائرة الطبيبات، مذكرة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
- 9- كمال أحمد المنشاوي (1991) تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب والخجل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مجلة كلية الآداب، جامعة المنوفية، العدد العدد 28، القاهرة، مصر.