

## القلق كسمة وتقدير الذات لدى طالبات الأقسام النظرية المصابات بالسمنة لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (دراسة تحليلية)

١.د/ابراهيم ربيع شحاته

أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

١.د/الزهراء رشاد محمد

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

م /فاطمة ناصر مصطفى

معيدة بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

### مقدمة البحث:

تعددت موضوعات علم النفس الإيجابي وتنوعت فانبثقت عنه العديد من النظريات التي حاولت تفسير أنماط السلوك والانفعال الإيجابي عند الإنسان، وفي ضوء ذلك قد واكب عالم النفس المجري " ظهور هذا التوجه خطوة بخطوة منذ بداياته، وأسهم فيه إسهاماً كبيراً بوضعه نظرية ذات أهمية كبيرة تفسر تركيبة الشخصية المنتجة المبدعة سماها نظرية التدفق، والتي كانت بمثابة رؤية جديدة وتفسير مختلف للدوافع البشرية نحو الإنجاز والإبداع في شتى مجالات الحياة (ربيعة بن الشيخ، ٢٠١٥: ص ٣٨)

تواجه الطالبات المصابات بالسمنة تحديات عديدة فيما يتعلق بالقلق وتقدير الذات. الذي قد يفرضه المجتمع والذي يمكن أن يؤثر على الصحة العامة والشعور بالراحة الجسدية والاندماج الاجتماعي. كما يمكن أن يتعرضوا للتقييم السلبي من قبل الأقران أو وسائل الإعلام أو حتى أفراد الأسرة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي والقلق المستمر. بالإضافة إلى ذلك، قد يكونوا تجارب سلبية في الجامعة مثل التنمر والسخرية من قبل الأقران. وقد يشعرون بعدم الراحة في المشاركة في الأنشطة البدنية أو الرياضة، وهذا يؤثر على تقديرهم للذات ويزيد من مستويات القلق. وكما تواجه الطالبات ذات الوزن الزائد تحديات أخرى تتعلق بضغط الأداء الأكاديمي. يمكن أن يشعر الطلاب بالقلق بشأن النجاح الأكاديمي، مثل تحقيق الدرجات المرتفعة والتكيف مع المستوى الجديد من التحصيل العلمي والمتطلبات الأكاديمية المتزايدة. يمكن أن ينتج عن ذلك شعور بعدم الكفاية وتقدير الذات المنخفض. بالإضافة إلى ذلك، الحياة الاجتماعية في الجامعة يمكن أن تكون مصدراً آخر للقلق وتقدير الذات.

كما ترى الباحثة أن ارتفاع معدل الشعور بالقلق لدى الطالب يرجع إلى الضغوط التي تفرضها البيئة التي يعيش فيها الطالب الجامعي وأن ارتفاع معدل القلق قد يكون له تأثير سلبي على تقدير الذات والثقة بالنفس ومستوى طموح الطالب الجامعي. وفي هذا الصدد يذكر "زاليك Zaleski" (١٩٩٦) أن القلق يشكل خطورة في حياة الفرد التي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن، وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي خطير. (Zaleski,1996,p.212)

ويعتبر القلق أحد أهم الأساسيات السلبية التي ترافق الإنسان منذ لحظة ولادته حتى نهاية حياته لاسيما المؤثرة على حياته وقراراته ويظهر القلق في المواقف التي يعيها الفرد على أنها مهددة، ويصعب السيطرة عليها. (فاروق السيد، ٢٠٠١: ص ١٨)

ويعد القلق هو حالة انفعالية سالبة تتميز بمصاحبة مشاعر العصبية والانفعال والخوف المرتبط بالتنشيط أو استثارة الجسم والقلق له جانب فكري "انفعال الخوف" ويسمى القلق المعرفي وله جانب آخر هبة "القلق الجسمي" وهو درجة التنشيط البدني المدركة. (اخلاص محمد، اخرون، ٢٠٠٤: ص ٢٢٥)

وكما ان القلق انفعال غير سار وشعور متكرر بتهديد أو عدم راحة أو عدم استقرار مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. (زينب شقير، ٢٠٠٥: ص ٢)

أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، وأن تقييم الفرد لذاته يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه، وأن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات، كما يؤثر تقدير الذات في تحديد أهداف واتجاهات واستجابات الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين، لذلك فإن تقدير الذات هو شرط أساسي من شروط السلوك المثمر والبناء والصلابة النفسية بوجه عام، فأدأونا يكون أفضل في كل شيء نفعه عندما نعتبر أنفسنا أهلاً لأن ننجز ما بدأنا فيه وجديرين بالنجاح ونشعر في هذه الحالة بأننا ذو شأن وأهمية.

(richard,robins,2010,p.645)

بالإضافة إلى أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكاناته ورضاه عنها وثقته في نفسه وفي قدراته، على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين له، فهو خبرة

شخصية يعبر عنها باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة، متضمنا اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية، نحو ذاته واعتقاده بمدى أهميته وقيمه. (سهير كمال، ٢٠١٠: ص ٩٨)

#### مشكلة البحث:

ويعتبر هذا البحث من الموضوعات الهامة التي تخص المجال الرياضي بصفه عامة والصحة النفسية بصفة خاصة حيث يحتل القلق وتقدير الذات مركزا هاما في علم النفس الايجابي لأنه المكون الاساسي للوصول الي الاحساس الذي يشعر به الافراد وخاصة الطالبات الذين يعانون من الوزن الزائد عندما يتصرفون في العمل أو النشاط الذي يقومون به. وبالتالي فإن وصولهم الي هذه الحالة انما قد يؤثر نجد تحسن في الاداء والمهارات يتبعها انخفاض في تحقيق اعلي الإنجازات الحياتية والرياضية. وتحقيق دوافعهم والوصول الي تحقيق الذات او اهدافهم. ويعتبر المستوي الرياضي الذي يصلوا اليه من العوامل التي تؤثر على دوافع الانجاز. ومحاولة النهوض بهم وايضا رفع مستواهم واعطائهم من الخبرات بالإضافة الي الخبرات الانفعالية المرتبطة بالرياضة "كل ذلك قد يتوقف عندما يعاني الكثير منهم من زيادة الوزن الذي يرتبط بكثير من الانفعالات السلبية.

إن تأثير القلق وتقدير الذات على الطالبات المصابات بالسمنة دراسة استكشافية في سياق التعليم العالي حيث "يترتب على هذه المشكلة البحثية الاستكشاف وتحليل القلق وتقدير الذات لدى لديهن في سياق التعليم الجامعي. ويتطلب ذلك تجميع البيانات ذات الصلة وتحليلها لفهم التأثير المحتمل للقلق وتقدير الذات على الصحة النفسية والعاطفية للطالبات السمينات وتأثيرها على أدائهن الأكاديمي وتجربتهن الجامعية. يمكن أيضًا استكشاف العوامل المحتملة التي ترتبط بالقلق وتقدير الذات الطالبات المصابات بالسمنة، مثل الضغوط الاجتماعية والنمط الحياتي والعوامل النفسية. لتحقيق هذه المشكلة البحثية، يمكن تصميم دراسة استقصائية تشمل مجموعة من الطالبات المصابات بالسمنة في البيئة الجامعية، حيث يتم جمع البيانات المتعلقة بمستويات القلق وتقدير الذات وأداء الطلاب الأكاديمي. من خلال استخدام استبانات موثقة ومقاييس قياسية لتقييم المتغيرات المرتبطة بالقلق وتقدير الذات. وتوفير فهم أعمق لتأثير القلق وتقدير الذات على الطالبات المصابات بالسمنة في السياق الجامعي، وقد يساهم في توجيهات واقتراحات لتحسين الدعم النفسي والعاطفي المقدم لهذه الفئة من الطلاب وتعزيز صحتهم العامة ورفاهيتهم النفسية الامر الذي كان دافعا لدراسة " القلق وتقدير الذات لدي طالبات الأقسام النظرية المصابات بالسمنة لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (دراسة تحليلية).

## -أهمية البحث:

١. يمكن أن يساعد البحث في فهم العوامل النفسية المرتبطة بالقلق وتقدير الذات وسلبياتها في الحياة الاكاديمية والحياتية الطالبات المصابات بالسمنة.
٢. يمكن أن يساعد البحث في فهم كيفية تأثير الرياضة على الحالة الصحية والنفسية الطالبات المصابات بالسمنة للأقسام النظرية ممن لا يمارسون الرياضة.
٣. يتيح هذا البحث فهماً أعمق لعناصر النجاح في الحياة والرياضة وكيفية تحقيق أقصى استفادة من قدراتك.

## -اهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١. التعرف على اهم جوانب القلق التي يعاني منها الطالبات المصابات بالسمنة.
٢. التعرف على اهم جوانب تقدير الذات التي يعاني منها الطالبات المصابات بالسمنة.

## -تساؤلات البحث: في ضوء اهداف البحث تتسأل الباحثة:

- (١) ماهي اهم مظاهر القلق التي يشعر بها الطالبات المصابات بالسمنة؟
- (٢) ماهي اهم جوانب تقدير الذات التي يتميز بها الطالبات المصابات بالسمنة؟

## المصطلحات الواردة في البحث:

- القلق: هو استجابة موقفية مؤقتة غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية. (سبيلبيرجر ١٩٩٠، ص ٢٣)
- تقدير الذات: أنه درجة التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية. (حسين الدريني" ١٩٨٣، ص ٣)

-السمنة: هي زيادة في تجمع الدهون بمقدار أعلى مما يعتبر طبيعياً بالنسبة للسن والجنس والطول ونمط الجسم وتعتبر البدانة حالة دهن زائد وليست فقط حالة وزن زائد ومن الممكن أن يكون الشخص أقل وزناً لكنة بديناً أو لدية نسبة دهون عالية عن الطبيعي (إلين وديع ، ٢٠٠١ : ١٨).

-الدراسات السابقة: قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتوصلت إلى عدد (٤) دراسة عربية، ، وسوف يتم عرضها من الأحدث إلى الأقدم كما يلي:

١. دراسة قام بها كلا من محمد السيد، احمد عبد الرحيم(٢٠١٧) بدراسة بعنوان " القلق واليأس والسمنة كمنبئات بتنظيم الذات لدى البدينات وغير البدينات من طالبات كمية التربية لمطفولة المبكرة جامعة الفيوم" هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من علاقة تنظيم الذات بكل من القلق واليأس لدى طالبات كلية التربية لمطفولة المبكرة البدينات وغير البدينات، كما هدفت الدراسة أيضا إلى التعرف علي قدرة القلق واليأس والسمنة في التنبؤ بتنظيم الذات، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (١٥٦) من طالبات كلية التربية لمطفولة المبكرة، جامعة الفيوم (٦١) من البدينات، و (٩٥) من غير البدينات، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس تنظيم الذات، ومقياس سمة القلق، ومقياس بيك لليأس. وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات البدينات وغير البدينات في متغيرات الدراسة الثلاثة تنظيم الذات، والقلق، واليأس، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات البدينات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياس القلق واليأس، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات غير البدينات على مقياس تنظيم الذات وأبعاده الفرعية ودرجاتهن على مقياس

٢. دراسة قام بها "ياسر حسني النزهي"(٢٠١٦) بعنوان مستوى القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الذين يعانون من السمنة في مدارس مديرية تربية محافظة عجلون" وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى القلق لدى عينة من الطلبة الذين يعانون من السمنة وعلاقته ببعض المتغيرات في المدارس التابعة لمديرية تربية محافظة عجلون للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥م. تم اختيار عينة قصديه من الطلبة الذين يعانون من السمنة المفرطة كما هو مدون في السجلات الرسمية في المدارس التابعة لمحافظة عجلون بلغ قوامها (٥٦) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس القلق والمكون من (٢٤) فقرة وبعد التأكد من صدقة وثباته تم تطبيقه على أفراد العينة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى أفراد العينة كان متوسطا على جميع الفقرات والمقياس ككل، في حين لم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمرحلة التعليمية والتفاعل بينهما. وفي ضوء تلك النتائج تم الخروج بمجموعة من التوصيات من أبرزها ضرورة بناء مقياس للقلق خاصة بالأفراد الذين يعانون من البدانة في البيئة الأردنية.

٣. دراسة " نيفين الماجري " (٢٠١١) هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل بفاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة من جامعة الأزهر بغزة ، وقد شملت عينة الدراسة ٦٢٦ طالبا وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل على الدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح الكافي لدى عينة الدراسة لصالح منخفضي قلق المستقبل ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق مستقبل وحس على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والدرجة الكلية على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي .

٤. دراسة " غالب المشيخي " (٢٠٠٩) هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من جامعة الطائف ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالبا منهم (٤٠٠) طالب من كلية العلوم ، و (٣٢٠) من كلية الآداب ، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث ، ومقياس فاعلية الذات ، من إعداد " عادل العدل " ومقياس مستوى الطموح من إعداد " معوض وعبد العظيم " وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : - توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح . - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعا للتخصص والسنة الدراسية، وذلك لصالح طلاب كلية الآداب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كل من العلوم وطلاب كلية الآداب، على مقياس مستوى الطموح تبعا للتخصص والسنة الدراسية، وذلك لصالح طلاب كلية العلوم - كما يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح

#### - إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث

- **مجتمع وعينة البحث:** يشتمل مجتمع البحث علي طالبات كلية التربية الرياضية للاقسام النظرية جامعة المنيا والبالغ عددهم (٧١٥) طالبة وقد اختارت الباحثة عينة البحث وقوامها (١٠٠) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطالبات المصابات بالسمنة لتطبيق أدوات البحث .

- أدوات جمع البيانات: لجمع البيانات الخاصة بالبحث قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

- ١- مقياس القلق إعداد/ تشارلز سبيلبرجر
  - ٢- مقياس تقدير الذات إعداد/ عبد العزيز الدريني وآخرون.
- أولاً: مقياس القلق:

اولاً: مقياس القلق: ملحق (١)

- وصف المقياس: صمم هذا المقياس العالم "تشارلز سبيلبرجر" (١٩٩٠) وترجمه محمد حسن علاوي ويستخدم هذا المقياس على نطاق واسع لتشخيص الإصابة بالقلق، ويمكن استخدامه على الأشخاص الطبيعيين أو المصابين باضطراب القلق بحيث يمكن إجراؤه بصورة فردية وكل ما تحتاجه هو ورقة وقلم. وهناك عدة نماذج لمقياس القلق سبيلبرجر، ويعد النموذج واي (Form Y) أشهرها وهو اختبار يتكون من (٤٠) سؤالاً، وتكون الأسئلة مقسمة على جزئين، الجزء الأول مقياس حالة القلق والجزء الثاني مقياس سمة القلق والثاني هو الذي تم استخدامه في هذا البحث.

- مقياس سمة القلق: تعبر سمة القلق عن حالة مستمرة، إذ تعبر عن ميل الشخص إلى الشعور بالقلق بشكل عام ويتكون مقياس سمة القلق من (٢٠) سمة يجيب عليها المفحوص خلال (١٠) دقائق تقريباً باختبار واحد من (٤) نقاط تعبر عن مدى تكرار شعوره بهذه المشاعر بشكل عام، وهي (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) ويتم إعطاء كل إجابة عدد من النقاط من (١ - ٤) ثم يتم احتساب المجموع النهائي للنقاط، ويمكن أن نعبر عن هذا المجموع كما يأتي: يعبر ارتفاع مجموع النقاط إلى زيادة شدة القلق لدى الشخص ويتراوح مجموع النقاط الكلي بين (٢٠ - ٨٠) نقطة، وتشير النقاط من (٣٩ - ٤٠) إلى الحد الفاصل بين القلق الطبيعي والقلق الغير طبيعي، والذي قد تكون حالة اضطراب نفسية.

- تشير النقاط من (٠ - ٢٠) خالية من القلق. - تشير النقاط من (٢١ - ٤٠) قلق طبيعي.

- تشير النقاط من (٤١ - ٦٠) قلق فوق المتوسط. - تشير النقاط من (٦١ - ٨٠) قلق شديد.

- التحليل السيكومتري للمقياس: استخدم معد المقياس الصدق التلازمي بحساب معاملات الارتباط التي أعطاها مع ثلاث مقاييس أخرى تقيس سمة القلق هي مقياس القلق (i.p.a.t) "لكاتيل وشير" ومقياس "تايلر" للقلق الصريح (t. m. a. s) ومقياس "مينيسوتا" المتعدد الأوجه للشخصية (m. m. p. I) فكانت معاملات الارتباط المحسوبة بين مقياس سمة القلق الصورة (Y) والمقاييس (I. p. a. t) (الارتباط) مرتفعة نسبياً من (٧٣ - ٨٥)، ومعامل الارتباط بين مقياس سمة القلق ومقياس (الارتباط) تراوح من (٣٢ - ٨١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة

من الصدق. كما قام معد المقياس بحساب الثبات من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمنية متعددة فبلغ معامل الثبات لمقياس سمة القلق الصورة (Y) من (٧٣، - ٨٦)، لطلاب الجامعات. كما تم حساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي بمعدلة ألفا كرو نباخ تراوح معامل الثبات من (٨٩، - ٩١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

#### المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي:

أ. الصدق: للتحقق من صدق المقياس تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق التكوين الفرضي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وجدول (١) يوضح النتيجة.

#### جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

القلق كسمة والدرجة الكلية له (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠,٥٨	١٦	٠,٥٩	١١	٠,٦٦	٦	٠,٧٠	١
٠,٧٩	١٧	٠,٦٦	١٢	٠,٨٠	٧	٠,٦٦	٢
٠,٦٨	١٨	٠,٦٩	١٣	٠,٦٠	٨	٠,٨١	٣
٠,٧١	١٩	٠,٧٧	١٤	٠,٦٣	٩	٠,٩٢	٤
٠,٨٠	٢٠	٠,٧١	١٥	٠,٦٨	١٠	٠,٦٤	٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٨ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات: جاءت قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس (٠.٨٨) وهو معامل ثبات جاء أكبر من

٠.٧ مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

## ثانياً: مقياس تقدير الذات: ملحق (٢)

- وصف المقياس: أعد هذا المقياس "حسين عبد العزيز الدينى، آخرون" لتقدير الذات لدى الأفراد. ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة صيغت في جمل تقريرية، ويجب المستجيب على كل عبارة بوضع علامة × تحت أحد البدائل وهي: (غالبا - أحيانا - أبدا) وتعطى البدائل الدرجات التالية (٣ - ٢ - ١) على الترتيب، وبناء على ذلك تكون أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في المقياس هي (٩٠) درجة في حين تكون أدنى درجة هي (٣٠) درجة.

- التحليل السيكومتري للمقياس: استخدم معد هذا المقياس الصدق التكويني كمؤشر لصدق المقياس وقد أسفرت النتائج على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق. ولحساب الثبات قام معد المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وكان الثبات قبل التصحيح (٠.٦١). وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون (٠.٧٦) حيث أن (ن = ١٢٢) طالب وطالبة وهو معامل ثبات دال إحصائياً

## المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي:

أ- الصدق: للتحقق من صدق المقياس تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق التكوين الفرضي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٢) يوضح النتائج كما يلي:

## جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠,٦١	٩	٠,٦٣	١٦	٠,٦٢	٢٤	٠,٧٠
٢	٠,٦٢	١٠	٠,٦١	١٧	٠,٦٣	٢٥	٠,٧٢
٣	٠,٦٧	١١	٠,٦٦	١٨	٠,٦٢	٢٦	٠,٨٠
٤	٠,٦٥	١٢	٠,٦٩	١٩	٠,٧٠	٢٧	٠,٦٦
٥	٠,٧٧	١٣	٠,٧٤	٢٠	٠,٦٦	٢٨	٠,٧٠
٦	٠,٧٩	١٤	٠,٦٨	٢١	٠,٧٣	٢٩	٠,٦١
٧	٠,٧٤	١٥	٠,٦٦	٢٢	٠,٦٢	٣٠	٠,٦٥
٨	٠,٨٠			٢٣	٠,٥٥		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٥ : ٠.٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات: جاءت قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس (٠.٨٧) وهو معامل ثبات جاء اكبر من ٠.٧ مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

**خطوات تنفيذ البحث:**

أ- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٣/١١/١ إلى ٢٠٢٣/١١/١٥ بغرض توضيح الهدف من البحث، ووضوح المقاييس المستخدمة في التطبيق من حيث الصياغة اللغوية والمعنى، والاجابة على الاستفسارات لبعض الأسئلة، وتدريب بعض الأفراد لمساعدة الباحثة في التطبيق، لتطبيق أدوات جمع البيانات على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للتحقق من المعاملات العلمية للمقياس.

**ب - تطبيق أدوات جمع البيانات:**

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها، تم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/٣/٢٠ إلى ٢٠٢٣/٤/١٠ على جميع أفراد العينة الأساسية

**ج - تصحيح أدوات جمع البيانات:**

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقاييس وتفرغ درجاتها طبقاً لميزان التقدير الخاص بها، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

**د- الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - الالتواء - ألفا-كرو نباخ - التجزئة النصفية - النسبة المئوية، وتم استخدام برنامج "spss,26" ، لحساب المعاملات الإحصائية السابقة، وارتضت الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) لفروض بحثها.

## نتائج البحث:

وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث كما يلي:

١-الإجابة على التساؤل الأول: ماهي اهم مظاهر القلق التي يشعر بها الطالبات المصابات بالسمنة؟ وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) ترتيب اهم مظاهر القلق المختلفة لدي الطالبات المصابات بالسمنة ن = (100)

م	مظاهر القلق	مطلقا	احيانا	غالبا	دائما	الدرجة المقدره	الترتيب
١	أشعر بالحزن	٧	٣	١٢	٧٨	٣٦١	١
٢	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين.	٥	١٠	١٠	٧٥	٣٥٥	٢
٣	تؤثر في خيبة الامل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني	١٠	٨	١٣	٦٩	٣٤١	٣
٤	أتعب بسرعة	١٠	١٠	١٠	٧٠	٣٤٠	٤
٥	أشعر أنني أقلق بسرعة	١٠	٢٠	١١	٦٩	٣٣٦	٥
٦	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	١٢	١٣	٧٧	٨	٢٨٦	٦
٧	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها.	٩	١٥	٦٦	١٠	٢٧٧	٧
٨	أميل إلى تصعب الأمور	٧	١٣	٧٧	٣	٢٧٦	٨
٩	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية	١٢	١٢	٦٨	٨	٢٧٢	٩
١٠	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.	١٢	١٣	٦٧	٨	٢٧١	١٠
١١	أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين	١٠	٢٠	٦٠	١٠	٢٧٠	١١
١٢	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات	١٠	١٢	٧٦	٢	٢٧٠	١١
١٣	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني	١٣	٦٨	٩	١٠	٢١٦	١٢
١٤	أشعر بالميل إلى البكاء	١٠	٨٠	٥	٥	٢٠٥	١٣
١٥	أنا هادئ الأعصاب.	١٠	٨٠	٦	٤	٢٠٤	١٤
١٦	أنا سعيد.	٦٠	١٨	١١	١١	١٧٣	١٥
١٧	أشعر بالراحة.	٦٧	٨	١٥	١٠	١٦٨	١٦
١٨	أشعر بالرضا.	٦٦	١٤	١٢	٨	١٦٢	١٧
١٨	أشعر بالأمان	٦٩	١٣	١١	٧	١٥٦	١٨
٢٠	أنا شخص مستقر	٧٠	١٨	٢	١٠	١٥٢	١٩

يتضح من جدول(٣) ما يلي:

- ان اهم مظاهر القلق الى يشعر بها الطالبات المصابات بالسمنة والتي جاءت في المراتب الأولى هي الشعور بالحزن، تمنى السعادة مثل الآخرين، خيبة الامل، التعب بسرعة، سرعة القلق، نقص الشعور بالثقة بالنفس.
- ان اهم مظاهر القلق الى يشعر بها الطالبات المصابات بالسمنة والتي جاءت في المراتب الاخيرة عمد الاستقرار، عدم الشعور بالأمان، عدم الشعور بالرضا، عدم الشعور بالراحة، قلة الشعور بالسعادة.

٢-الإجابة على التساؤل الثاني: ماهي اهم جوانب تقدير الذات التي يتميز بها الطالبات المصابات بالسمنة؟ وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) ترتيب اهم جوانب تقدير الذات لدي الطالبات المصابات بالسمنة ن = (100)

م	مظاهر القلق	غالبا	احيانا	ابدا	الدرجة المقدره	الترتيب
١	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي	70	20	10	260	١
٢	تنقصني الثقة بنفسي	60	30	10	250	٢
٣	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	68	12	20	248	٣
٤	أشعر بأنه ليس لوجودي قيمة كبيرة	66	16	18	248	٤
٥	أكره التواضع الذي يشعرنى بالذلة	57	30	13	244	٥
٦	أمتنع عن أداء عمل ما لأنني لم أقدر قدراتي التقدير المناسب	60	20	20	240	٦
٧	أشعر بأنني تائه	40	56	4	236	٧
٨	أشعر بأنني جدير باحترام نفسي	44	47	9	235	٧
٩	يبحث عني أصدقاؤني عندما أغيب	49	36	15	234	٨
١٠	لا أعالى ولا أنقص من تقديري لنفسي	32	58	10	222	٨
١١	تلقى أفكارتي تقدير والدي	30	55	15	215	١٠
١٢	أشعر بأنني جدير باحترام الآخرين لي	23	67	10	213	١١
١٣	أني غير راض عن مجموعة أصدقاؤني	33	46	21	212	١٢
١٤	لا أهزم بسهولة في المناقشة لأنني أثق في نفسي وقدراتي	30	51	19	211	١٣
١٥	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي	22	66	12	210	١٤
١٤	أني راض عن أي عمل أقوم به	35	40	25	210	١٤
١٧	أشعر أنني عضو هام في أسرتي	21	65	14	207	١٥
١٨	أحتاج إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال	18	66	16	202	١٦
١٩	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء ما	12	78	10	202	١٦
٢٠	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي	10	67	23	187	١٧
٢١	ينصت زملائي إلى ما أقوله باهتمام	16	54	30	186	١٨
٢٢	أميل إلى التقليل من شأن نفسي	19	47	34	185	١٩
٢٣	أشعر أنني أقل من زملائي	14	55	31	183	٢٠
٢٤	أرى أن مبادئ في الحياة تقودني إلى النجاح	15	45	40	175	٢١
٢٥	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية	25	20	55	170	٢٢
٢٦	ينتابني الغرور في بعض المواقف	20	30	50	170	٢٢
٢٧	إنني مطمئن إلى أنني سأحقق مستقبلا ما أريد في حياتي الاجتماعية	2	65	33	169	٢٣
٢٨	أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني	12	32	56	156	٢٤
٢٩	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق	12	16	72	140	٢٥
٣٠	لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني بدرجة كافية	3	17	80	123	٢٦

## يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- ان اهم جوانب تقدير الذات لدي الطالبات المصابات بالسمنة والتي جاءت في المراتب الأول هي عدم الرضا عن المظهر الشخصي، نقص الثقة بالنفس، كره النفس، الشعور بالدونية، كره التواضع الذي يشعرني بالذلة.
- ان اهم جوانب تقدير الذات لدي الطالبات المصابات بالسمنة والتي جاءت في المراتب الأخيرة هي الغرور في بعض المواقف، إنني مطمئن إلى أنى سأحقق مستقبلا ما أريد في حياتي الاجتماعية، أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني، أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق، لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني بدرجة كافية.

## تفسير ومناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣) زيادة مستويات القلق لدى الطالبات المصابات بالسمنة هي مشكلة شائعة ومعقدة. مما يشير إلى أن هناك عدة عوامل قد تسهم في زيادة مستويات القلق لديهن. من بين هذه العوامل المخاوف المرتبطة بالمظهر الجسدي اذ يمكن أن تعاني الطالبات المصابات بالسمنة من قلة الثقة بالنفس والشعور بالعار بسبب مظهرهن الجسدي. قد يخشين التمر والتميز من قبل الآخرين وقد يعانون من ضغوط اجتماعية ونفسية نتيجة لذلك، والشعور بالحزن والتمني بالسعادة مثل الآخرين حيث يعاني الطلاب المصابون بالسمنة من الشعور بالحزن والاكتئاب بسبب عدم القدرة على تحقيق الشكل المثالي المفروض عليهم من المجتمع. قد يشعرون بالغيرة من الآخرين ويتمنون أن يكونوا سعداء ومقبولين مثلهم، بالإضافة الي خيبة الأمل والتعب السريع: يمكن أن يواجه الطلاب المصابون بالسمنة صعوبة في تحقيق أهدافهم الصحية وفقدان الوزن. وعندما يواجهون تحديات وعراقيل في الوصول إلى أهدافهم، قد يشعرون بخيبة الأمل والتعب بسرعة مما يزيد من مستويات القلق لديهم، وعدم الشعور بالثقة بالنفس وعدم الاستقرار العاطفي فيمكن أن يؤثر الشعور بعدم الثقة بالنفس على المصابين بالسمنة ويزيد من مستويات القلق لديهم. قد يشعرون بعدم الأمان وعدم الرضا عن أنفسهم وقد يعانون من عدم الاستقرار العاطفي وعدم الشعور بالراحة، بالإضافة الي قلة الشعور بالسعادة حيث يمكن أن يؤثر السمنة على الحالة المزاجية للأشخاص ويقلل من مشاعر السعادة والرضا. قد يشعرون بعدم الراحة وقلة الشعور بالسعادة في حياتهم اليومية، ومن الضروري توفير الدعم والرعاية النفسية اللازمة للطالبات المصابات بالسمنة للتعامل مع هذه المشكلات. يمكن أن يشمل ذلك الاستشارة النفسية، والدعم الاجتماعي، والتعليم الذاتي حول الصحة النفسية والجسدية، وتشجيع نمط حياة صحي ومتوازن

يتضمن النظام الغذائي المناسب وممارسة النشاط البدني. كما ينبغي تشجيع الثقة بالنفس وتعزيز الصورة الذاتية الإيجابية وتعزيز القبول والتسامح في المجتمع. ويمكن أيضًا البحث عن مجموعات دعم أو دورات تدريبية تهتم بالصحة العقلية ومشاكل السمنة. يجب أن يكون هناك توعية وتعاون مستمر بين المدرسة والأسرة والمجتمع لتقديم الدعم والمساعدة للطالبات المتأثرات بمستويات القلق المرتفعة.

ويتضح من جدول (٤) انخفاض التقدير الذاتي لدى الطالبات المصابات بالسمنة يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتهن الشخصية والعاطفية. قد يواجهن العديد من المشاعر السلبية والتحديات التي تؤثر على تصورهن عن الذات، ومنها عدم الرضا عن المظهر الشخصي قد يعاني الطلاب المصابون بالسمنة من عدم الرضا عن مظهرهم الجسدي، وقد يشعرون بأنهم غير جميلات أو جذابات ويعانون من القلة في التقدير الذاتي بسبب ذلك، ونقص الثقة بالنفس حيث يشعر الطلاب المصابون بالسمنة بنقص الثقة بالنفس والشك في قدرتهم على تحقيق النجاح أو القيام بأشياء جديدة. قد يعتبرون أن وزنهم يعوقهم ويمنعهم من التواصل الاجتماعي أو تحقيق أهدافهم، بالإضافة الي كره النفس والدونية فيعاني الطلاب المصابون بالسمنة من مشاعر الكره للنفس والشعور بالدونية. قد يشعرون بأنهم أقل من الآخرين وغير قادرين على تحقيق النجاح أو الاحترام، وكره التواضع وضعف الثقة: قد يشعر الطلاب المصابون بالسمنة بعدم القدرة على التعامل مع بعض المواقف التي تتطلب الثقة بالنفس والتواضع. قد يشعرون بضعف الثقة ويترددون في الظهور بثقة أمام الآخرين، وايضاً ضعف الطموح وعدم تحقيق الأمانى المستقبلية: قد يتأثر الطلاب المصابون بالسمنة بضعف مستوى الطموح وتحقيق الأمانى المستقبلية. قد يشعرون بالاستسلام وعدم القدرة على تحقيق أهدافهم وتحقيق تطلعاتهم، وانخفاض الاستمتاع بالوقت الفراغي: قد يشعر الطلاب المصابون بالسمنة بانخفاض الاستمتاع بالوقت الفراغي وقد يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية التي يفضلونها. يمكن أن يكون ذلك نتيجة للقلق والتوتر الناجم عن قضايا الوزن والصورة الذاتية، وأيضاً انخفاض الشعور بالرضا بالمستقبل: قد يشعر الطلاب المصابون بالسمنة بعدم الرضا عن مستقبلهم ويشعرون بالقلق بشأن الفرياضح المزيد من المعلومات حول ذلك يمكن أن يساعد في فهم الوضع بشكل أفضل وتقديم الدعم المناسب. من الجيد أن توفري الدعم والتشجيع للطلاب المصابين بالسمنة، وتعزيز الثقة بالنفس والصورة الذاتية لديهم. يجب أن يتم التركيز على قبول الذات والصحة العامة ونمط الحياة الصحي وليس فقط على الوزن. قد تكون من الفعال أيضاً توجيههم نحو الموارد المتاحة مثل المستشارين المدرسيين أو الخبراء في التغذية واللياقة البدنية للحصول على الدعم المهني اللازم.

**استنتاجات البحث:** هناك عدد من النتائج المرتبطة بالقلق وتقدير الذات الطالبات المصابات بالسمنة. ومن بين هذه النتائج:

١. **زيادة مستويات القلق:** يشير البحث إلى أن الطالبات المصابات بالسمنة. قد يواجهن مستويات أعلى من القلق بالمقارنة مع الأفراد ذوي الوزن الطبيعي. قد تكون لديهن مخاوف مرتبطة بالمظهر الجسدي والتمتع والتميز، والشعور بالحزن، وتمنى السعادة مثل الآخرين، وخيبة الأمل، والتعب بسرعة، سرعة القلق، ونقص الشعور بالثقة بالنفس، وانخفاض معدلات القل المرتبطة بعدم الاستقرار، وعدم الشعور بالأمان، وعدم الشعور بالرضا، وعدم الشعور بالراحة، وقلة الشعور بالسعادة.

٢. **القلق الاجتماعي:** يمكن أن يواجه الطالبات المصابات بالسمنة. قلقًا اجتماعيًا أكثر من الآخرين، حيث يمكن أن يشعرن بالتوتر والقلق في المواقف الاجتماعية والتفاعلات مع الآخرين. قد يكون لديهن مخاوف من التمتع أو النظرات السلبية وهذا يؤثر على ثقتهن في التواصل مع الآخرين.

٣. **القلق الصحي:** يمكن أن يترافق الوزن الزائد مع القلق المرتبط بالصحة. قد يشعر الطالبات المصابات بالسمنة. بالتوتر والقلق من الأمراض المرتبطة بالسمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري. يمكن أن يؤثر هذا القلق على جودة حياتهن واستقرارهن العاطفي.

٤. **انخفاض التقدير الذاتي:** قد يكون لدى الطالبات المصابات بالسمنة. مستويات مرتفعة في عدم الرضا عن المظهر الشخصي، ونقص الثقة بالنفس، وكره النفس، والشعور بالدونية، وكره التواصل الذي يشعرني بالذلة، وإظهار مستويات أقل في الغرور في بعض المواقف الذي يشعرهن بضعف الثقة، وضعف مستوى الطموح وتحقيق الأمان المستقبلية، وانخفاض الاستمتاع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبهن، وانخفاض الشعور بالرضا إزاء مستقبلهن المشرق، وارتباك في العلاقة بينهن وبين أسرهم.

## توصيات البحث:

- ١- **البحث عن الدعم النفسي:** ينصح الطالبات بطلب الدعم النفسي من مصادر موثوقة مثل المستشارين النفسيين أو المدربين الشخصيين. يمكن لهؤلاء المتخصصين تقديم الدعم العاطفي والإرشاد للتعامل مع القلق وتحسين تقدير الذات.
- ٢- **ممارسة النشاط البدني:** يوصى بممارسة النشاط البدني بانتظام، وذلك للحفاظ على الصحة العامة والعافية النفسية. يمكن للتمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي أو السباحة أو اليوغا أن تساعد في تقليل القلق وتحسين تقدير الذات.
- ٣- **تنظيم النظام الغذائي:** يهتم الطالبات المصابات بالسمنة أن يعتنين بتنظيم نظامهن الغذائي الصحي. يجب تناول وجبات متوازنة وغنية بالفواكه والخضروات والبروتينات الصحية. قد يكون من المفيد استشارة أخصائي تغذية للحصول على نصائح محددة للوزن الزائد.
- ٤- **التعلم والتوعية:** ينصح بزيادة المعرفة حول القلق وتقدير الذات من خلال قراءة الكتب ذات الصلة والمقالات العلمية. قد يساعد فهم العوامل المؤثرة واكتساب المهارات العاطفية في التعامل مع تحديات القلق وتعزيز تقدير الذات.
- ٥- **التواصل الاجتماعي:** يشجع التواصل الاجتماعي الصحي والانخراط في الأنشطة الاجتماعية المفيدة. يمكن للتفاعل مع الآخرين والاستفادة من شبكة الدعم الاجتماعي أن يقلل من القلق ويعزز التفاؤل وتقدير الذات.
- ٦- **التفكير الإيجابي:** قد يساعد التركيز على التفكير الإيجابي وتغيير الأفكار السلبية في تقليل القلق وتحسين تقدير الذات. يمكن استخدام تقنيات مثل التأمل والتحفيز الذاتي لتعزيز النظرة الإيجابية والثقة بالنفس.
- ٧- **توفير بيئة داعمة:** يجب توفير بيئة داعمة ومحفزة للطلاب لممارسة الرياضات الجماعية. يمكن توفير مرافق رياضية جيدة ومجهزة بالمعدات اللازمة والمساحات المناسبة للتدريب والمنافسة.
- ٨- **تحديد الأهداف وتوفير التحفيز:** يجب مساعدة الطلاب على تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس في الرياضات الجماعية. يمكن توفير التحفيز والمكافآت للطلاب الذين يحققون أهدافهم ويظهرون تقدماً. يمكن أيضاً توفير التوجيه والمساعدة الفنية للطلاب لتحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم.
- ٩- **تعزيز الراحة النفسية:** يجب تعزيز الراحة النفسية لدى الطلاب من خلال توفير الدعم النفسي والاهتمام بصحة العقل والعواطف. يمكن توفير خدمات الاستشارة النفسية وورش العمل حول التوازن النفسي وإدارة الضغوط وتعزيز الثقة بالنفس.

## قائمة المراجع

## أولاً- اللغة العربية:

١. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهى وحسن عبدة وإبراهيم ربيع: علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٢. الين وديع فرج: اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
٣. نيفين عبد الرحمن المصري (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بعزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، عزة.
٤. محمد السيد بخيت، احمد عبد الرحيم احمد (٢٠١٧) القلق واليأس والسمنة كمنبئات بتنظيم الذات لدى البدينات وغير البدينات من طالبات كمية التربية لمطفولة المبكرة جامعة الفيوم، بحث منشور، مجلة الطفولة و التربية، ج٤، ع٣٢٤، جامعة الإسكندرية
٥. ممدوح عبد المنعم الكنانى (٢٠٠٥): سيكولوجية الابداع واساليب تنميته، دار المسيرة، الاردن.
٦. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م
٧. غالب بن محمد علي المشيخي (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى جامعة الطائف"، رسالة دكتوراه غير منشورة، السعودية.
٨. سهير كمال أحمد: سيكولوجية الشخصية، دار الزهراء، الرياض، ٢٠١٠م.
٩. زينب محمود شقير: مقياس قلق المستقبل، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٠. جاسر حسني النزهي (٢٠١٦) مستوى القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الذين يعانون من السمنة في مدارس مديرية تربية محافظة عجلون، بحث منشور، جامعة البلقاء التطبيقية كلية عجلون، الاردن
١١. حسين عبد العزيز الدرينى وعبد الوهاب كمال ومحمد سلام: مقياس تقدير الذات، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ١٩٨٣م.

## ثانياً- اللغة الأجنبية:

12. Richard, W, Robins: Self – Esteem Development from young Adulthood to old age, journal of personality and social psychology, vol 9 &6 No 4, pp 625 – 645, 2010.
13. Zaleski, Zbigniew: Future anxiety concept, measurement, and preliminary research. Journal of personality and Individual Differences .1996

## مستخلص البحث

## القلق كسمة وتقدير الذات لدي طالبات الأقسام النظرية المصابات بالسمنة لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (دراسة تحليلية)

\*\*\* إبراهيم ربيع شحاته ١

\*\* الزهراء رشاد محمد ٢

\* فاطمة ناصر مصطفى ٣

يهدف البحث إلى دراسة القلق كسمة وتقدير الذات لدي طالبات الأقسام النظرية المصابات بالسمنة لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (دراسة تحليلية) ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، اشتمل مجتمع البحث طالبات كلية التربية الرياضية للأقسام النظرية جامعة المنيا والبالغ عددهم (٧١٥) طالبة وقد اختارت الباحثة عينة البحث وقوامها (١٠٠) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطالبات المصابات بالسمنة لتطبيق أدوات البحث ، لجمع البيانات الخاصة بالبحث قامت الباحثة باستخدام مقياس القلق، ومقياس تقدير الذات ، وأشارت اهم النتائج زيادة مستويات القلق قد تكون لديهن مخاوف مرتبطة بالمظهر الجسدي والتتميز والتميز، والشعور بالحزن، وتمنى السعادة مثل الاخرين، وخيبة الامل، والتعب بسرعة، سرعة القلق، ونقص الشعور بالثقة بالنفس ، وانخفاض معدلات القلق المرتبطة بعدم الاستقرار، وعدم الشعور بالأمان، وعدم الشعور بالرضا، وعدم الشعور بالراحة، وقلة الشعور بالسعادة. وانخفاض التقدير الذاتي ومستويات مرتفعة في عدم الرضا عن المظهر الشخصي، ونقص الثقة بالنفس، وكره النفس، والشعور بالدونية، وكره التواضع الذي يشعرني بالذلة، وإظهار مستويات اقل في الغرور في بعض المواقف الذى يشعرهن بضعف الثقة، وضعف مستوى الطموح وتحقيق الاماني المستقبلية، وانخفاض الاستمتاع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبهن ، وانخفاض الشعور بالرضا إزاء مستقبلهن المشرق ، وارتباك في العلاقة بينهن وبين اسرهم .

الكلمات المفتاحية: القلق – تقدير الذات

\*\*\* أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\*\* الزهراء رشاد محمد أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\* فاطمة ناصر مصطفى معيدة بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

**Summary of the research****Anxiety as a trait and self-esteem among obese female theoretical department students at the Faculty of Physical Education, Minya****University (An analytical study)****Ibrahim Rabie Shehata\*\*\*****Al-Zahraa Rashad Muhammad\*\*****Fatima Nasser Mustafa \***

The research aims to study anxiety as a trait and self-esteem among obese female students of the theoretical departments of the Faculty of Physical Education, Minya University (analytical study). The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures in order to suit it to achieve the objectives of the research. The research community included female students of the Faculty of Physical Education of the theoretical departments, Minya University, who numbered ( 715 female students, and the researcher chose the research sample, which consisted of (100) who were chosen intentionally from obese female students to apply the research tools. To collect data for the research, the researcher used the anxiety scale and the self-esteem scale. The most important results indicated an increase in anxiety levels. They may have concerns related to appearance. Physical, bullying, discrimination, feeling sad, wishing to be happy like others, disappointment, getting tired quickly, becoming anxious, lack of self-confidence, and low levels of depression associated with instability, not feeling safe, not feeling satisfied, not feeling comfortable, and lack of feeling happy. Low self-esteem, high levels of dissatisfaction with personal appearance, lack of self-confidence, self-loathing, feelings of inferiority, hatred of modesty, which makes them feel humiliated, showing lower levels of arrogance in some situations, which makes them feel weak in confidence, weak level of ambition and achieving future wishes, and low enjoyment. I spend my free time in a way that suits them, a decreased sense of satisfaction with their bright future, and confusion in the relationship between them and their families.

Keywords: Anxiety - self-esteem

\*\*\*Professor of Sports Psychology and Head of the Department of Psychological, Educational, and Social Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minya University

\*\*Al-Zahraa Rashad Mohamed, Professor of Sports Psychology, Department of Psychological, Educational, and Social Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minya University

\*Fatima Nasser Mustafa is a teaching assistant at the Department of Psychological, Educational, and Social Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minya University