



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The degree of social anxiety among students at the college of physical education and sports sciences in Palestine Technical University – Kadoorie

Ali Abdul Rahim Qadoume¹  

University –Kadoorie, Tulkarm, Palestine

Article information

Article history:

Received 17/4/2025

Accepted 22/5/2025

Available online 15, July ,2025

Keywords:

Social anxiety; Physical education; Self-confidence; Group cohesion; Cooperation

Abstract

The aim of the research was to identify the degree of social anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie. The researcher used the descriptive analytical approach, as the study was conducted on a simple stratified random sample consisting of (113) male and female students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie. The researcher used the social anxiety measurement tool designed by Al-Hanfi et al. (2022) and consisting of (19) statements. The results of the study showed that the total degree of social anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie was low with an arithmetic mean of (2.16 ± 0.59) . The researcher recommends the necessity of enhancing self-confidence through workshops and training courses that focus on self-acceptance and enhancing cooperation, harmony and group cohesion among students.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري

علي عبد الرحيم قدومي¹  

جامعة فلسطين التقنية - خضوري- طولكرم

المخلص

هدف البحث للتعرف إلى درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (113) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري استعمل الباحث أداة قياس القلق الاجتماعي والذي صممه Al-Hanfi et al (2022) والمكون من (19) عبارة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (0.59 ± 2.16) ، ويوصي الباحث بضرورة تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل ودورات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز التعاون والانسجام والتماسك الجماعي لدى الطلبة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2025/4/17

القبول: 2025/5/22

التوفر على الانترنت: 15 يوليو، 2025

الكلمات المفتاحية:

القلق الاجتماعي؛ التربية البدنية؛ الثقة بالنفس؛
التماسك الجماعي؛ التعاون

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد القلق بعداً لا ينفصل عن تجربة الإنسان، فهو حالة انفعالية ديناميكية تسهم في تشكيل شخصيته وتوجيه سلوكه عند مواجهة مواقف التحدي المختلفة (Al-Momani & Naeem, 2013). وفي المجال الرياضي تحديداً، ينظر إلى القلق بوصفه استجابة انفعالية قد ترفع أو تقوض مستوى الأداء تبعاً لطبيعة مصادره وكيفية التعامل معه، إذ يرتبط غالباً بمخاوف الفرد من الإخفاق وضغوط التوقعات المرتبطة بتحقيق الأهداف (Al-Khasawneh, 2007). ويعرف القلق بأنه حالة عاطفية وفسولوجية تتسم بمشاعر التوتر والعجز والخوف إزاء أحداث غير معروفة أو غامض (Knight et al., 2019) وقد تعددت أنواع القلق والتي منها القلق الاجتماعي والذي يعرف بأنه "اضطراب قلق شائع يتميز بخوف شديد من التعرض للمواقف المحرجة أو الإهانة أو التقييم السلبي من قبل الآخرين في بيئات اجتماعية، مما يؤدي إلى تجنب المواقف التي يعتقد الشخص أنها قد تسبب له الخوف" (Gümüş, 2006). وأيضاً هو "حالة من الخوف البارز والمستمر من مواجهة أشخاص غير مألوفين أو أن يكون الشخص في مرمى نظر الآخرين أثناء أداء إحدى أو أكثر من الأفعال الاجتماعية، خوفاً من التصرف بطريقة تعرضه للإهانة أو الإحراج" (Atarbay, 2017)

وتشير دراسات عديدة إلى أن الطلبة في السنوات الأولى يواجهون ضغوطاً تكيفية متعددة تسهم في رفع مستويات القلق الاجتماعي (Jasim, 2015)، بينما يبين (Bakr, 2016) أن الرياضيين عموماً قد يعانون من درجات متفاوتة من هذا القلق الذي ينعكس على علاقاتهم داخل الفرق ومستوى إنجازهم. ومن ناحية وقائية، وقد أثبتت الأبحاث أن الانخراط المنتظم في النشاط البدني ضمن مسابقات التربية العملية يحسن الصحة النفسية ويحد من تطور القلق (Murray et al., 2022) كما أشار (Nasief, 2024) بأن الرياضة تعزز التعاون والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق كذلك، يعد الدعم الاجتماعي عنصراً حاسماً؛ إذ يرتبط انخفاضه بارتفاع معدلات القلق، بينما يسهم توافره في تخفيف حدته (Ren et al., 2020)

من هذا المنطلق، تصبح دراسة القلق الاجتماعي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة ضرورة علمية وتربوية لفهم آثاره على مشاركتهم الأكاديمية والرياضية، وتطوير برامج تركز على الدعم الاجتماعي والأنشطة البدنية الموجهة لتعزيز الثقة وتخفيف القلق. (Masoud & Shabib, 2024)

تعد جامعة فلسطين التقنية - خضوري من المؤسسات التعليمية الرائدة في فلسطين، حيث تضم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تهدف إلى تأهيل طلبة متميزين في مجالي التعليم الأكاديمي والرياضة. في هذا السياق، تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة من خلال تركيزها على الجوانب الاجتماعية للطلبة، (Abdullatif et al., 2009) لا سيما في المجالات التي تتطلب تفاعلات اجتماعية مثل التعاون، والانسجام، والصداقة، والتماسك الجماعي، والاحترام المتبادل، وتجنب السخرية والانتقاد السلبي وغيرها، ومن خلال التعرف إلى درجة القلق الاجتماعي لدى الطلبة، يمكن للمؤسسة التعليمية توفير بيئة داعمة لهم تعزز رفاهيتهم النفسية وتساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والرياضي، كما يمكن أن تساهم في تطوير استراتيجيات نفسية واجتماعية فعالة لدعم الطلبة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحفيزهم على التعاون والانخراط الفعال في الأنشطة الرياضية داخل المحاضرات.

1-2 مشكلة البحث

يُعد القلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية التي تنعكس سلباً على كل من التحصيل الأكاديمي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. إذ تتطلب المسابقات العملية والنظرية في مجال الألعاب الرياضية مشاركة فاعلة، وتكيفاً،

وتعاونًا، وتفاعلاً اجتماعيًا متبادلًا بين الطلبة أنفسهم ومع الهيئة التدريسية. وأظهرت ملاحظات الباحث، بصفته محاضرًا، أن عددًا من الطلبة يبدون توترًا وخوفًا من التعرض للتنمر أو السخرية أثناء المواقف التي تستلزم أداءً جماعيًا، الأمر الذي قد يدفعهم إلى تجنب مثل هذه المواقف أو مواجهتها بصعوبة. كما يتجلى القلق الاجتماعي في ارتباك لفظي وتعتّر في الإجابة عند التحدث داخل القاعات الدراسية، إلى جانب مؤشرات فسيولوجية مثل التعرق، واحمرار الوجه، وتسارع التنفس، وأخرى حركية كارتجاف الأطراف، وضعف السيطرة الحركية على الذراعين، والاعتماد على المقعد عند الوقوف، وتشتت النظر، وغيرها من الأعراض، وهذا ما دفع الباحث لإجراء الدراسة.

3-1 أهداف البحث

هدف البحث التعرف الى:

- درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري.
- الفروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تبعا لمتغير الطلبة.

4-1 تساؤلات البحث

- ما درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تعزى لمتغير الطلبة؟

2- إجراءات البحث

1-2 منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي ليتناسب مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري والبالغ عددهم ما يقارب (340) طالبا وطالبة من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

2-2 عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (113) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، والتي تمثل ما نسبته (33.23) % من مجمع الدراسة والجدولين (1، 2) يوضحان توزيع أفراد عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية، وتجانس أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الطلبة.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الطلبة (ن=113).

المتغير المستقل	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية
الطلبة	طالب	65	57.5
	طالبة	48	42.5
	المجموع	113	100%

الجدول (2): تجانس أفراد عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الجسمية (ن=113).

المتغيرات الجسمية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-------------------	-------------	----------	-----------	-----------------	-------------------	----------------

0.474	9.91	168.89	195	153	سم	طول القامة
0.106	12.25	66.84	97	43	كغم	كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (2) أن متوسط طول القامة (168.74 سم ± 9.91) ومتوسط كتلة الجسم (66.84 كغم ± 12.25)، وكانت قيم معامل الالتواء لهما تقع بين (3 ±) وهذا يدل أن عينة البحث تخضع للتوزيع الطبيعي.

2-3 أداة البحث:

قام الباحث باستخدام أداة القلق الاجتماعي والذي صممه (Al-Hanfi, 2022) والمكون من (19) عبارة جميعها باتجاه واحد باستثناء العبارات (9، 11، 12، 14) تم عكسها، وتتطلب الاستجابة عليها وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة مرتفعة جدا (5) درجات، درجة مرتفعة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، درجة منخفضة جدا (1) درجة.

2-5-1 صدق أداة البحث:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرض أداة البحث على مجموعة من أصحاب الاختصاص للحكم على مدى صالحيتها وأشار المحكمون بأنها صالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتحقيق ما وضعت لأجله.

2-5-2 ثبات أداة البحث:

للتأكد من ثبات أداة البحث قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة القلق الاجتماعي على أفراد عينة الدراسة حيث بلغت قيمته (0.873) والتي تظهر أن أداة البحث على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية ونقي لأغراض الدراسة.

2-6 الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري في الفصل الأول من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

2-7 الأساليب الإحصائية:

بعد جمع البيانات وترميز وإدخالها تم معالجتها باستخدام برنامج SPSS النسخة (26) واستخراج التكرارات والنسب المئوية، ومعامل كرونباخ ألفا، المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test).

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته

- ما درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري؟ وللإجابة عن هذا التساؤل الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات وتحديد درجة الاستجابة ووفقا للتصنيف الآتي: (1.80) فأقل درجة منخفضة جدا، (1.81 - 2.60) درجة منخفضة، (2.61 - 3.40) درجة متوسطة، (3.41 - 4.20) درجة مرتفعة، أكبر من (4.20) درجة مرتفعة جدا، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري (ن = 113).

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أرتبك عندما يُطلب مني أن أتحدث في قاعة الدراسة.	2.14	1.07	منخفضة
2	أخشى من مقابلة أشخاص أراهم لأول مرة.	1.68	0.92	منخفضة جد
3	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.	1.73	0.98	منخفضة جدا
4	أرتبك عندما يلاحظني أحد وأنا أتكلم.	1.81	0.98	منخفضة
5	أتردد عند التحدث مع شخص غريب عبر الهاتف.	1.97	1.26	منخفضة
6	أشعر بالقلق عند السفر مع أشخاص لا أعرفهم.	2.30	1.23	منخفضة
7	أشعر بعدم الارتياح عند التحدث مع الآخرين.	1.83	1.04	منخفضة
8	أشعر بالخوف من إجراء مقابلات مع الآخرين.	1.89	1.03	منخفضة
9	أبادر بالحضور في مناسبة لا أعرف أحد بها.	3.35	1.28	متوسطة
10	أجد صعوبة على أن أبدأ حديثاً مع شخص لا أعرفه.	2.09	0.93	منخفضة
11	أتحدث في الأماكن العامة بدون خوف.	2.89	1.44	متوسطة
12	أتحدث مع الآخرين بدون قلق.	2.81	1.45	متوسطة
13	أقلق من التقييم السلبي من قبل الآخرين.	2.03	1.15	منخفضة
14	أفكر بسهولة في الأمور للحديث عنها مع الآخرين.	3.08	1.17	متوسطة
15	أتردد عندما أسأل شخصاً ما عن بعض الأمور.	2.29	1.02	منخفضة
16	أخشى ألا يحبني الآخرين.	1.86	1.07	منخفضة
17	أشعر أن الآخرين يسخرون مني.	1.56	0.99	منخفضة جدا
18	أشعر بالتوتر إذا اضطررت للتحدث مع شخص أعلى مني في المنصب.	1.84	1.13	منخفضة
19	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما.	2.05	1.06	منخفضة
	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	2.16	0.59	منخفضة

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.09)، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة العينة وما تتمتع به من ثقة بالنفس ورضا عن التخصص الأكاديمي والانسجام والتعاون والاحترام المتبادل بين الطلبة والاتصال والتواصل الفعال والقدرة على التكيف في مواجهة التحديات والضغوط والمواقف المثيرة ولا سيما هذا يرجع الى دور المؤسسة التعليمية في توفير بيئة أكاديمية جيدة وأمنة ومريحة وجذابة تدعم التفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي (Atiya & Moseekh, 2023)، وعند مقارنة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع الطلبة في تخصصات أخرى فإنهم قد يتمتعون بمهارات اجتماعية أعلى أو فرص أكبر للتفاعل الاجتماعي بشكل طبيعي نظراً لأن طبيعة المساقات العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعتمد بشكل كبير على التفاعل والأنشطة الجماعية، وقد يكون هذا التفاعل ساعد في تقليل مستويات القلق الاجتماعي من خلال كسر حواجز الخوف والتوتر والانفعال والخجل وغيرها، وأكد على ذلك (Parsons et al., 2013) (Sallis et al., 2000) بأن النشاط البدني يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويعزز الثقة بالنفس. وأكد على ذلك أيضاً (Netz et al., 2005) أن ممارسة نشاطات مثل الجري، والسباحة، ورفع الأثقال، والألعاب الجماعية تقلل من مستويات القلق والتوتر، وتعزز من شعور الفرد بالراحة النفسية والثقة بالنفس. (Al-Kubaisi et al., 2019)

3-2 عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشته

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري أنموذجا تعزى لمتغير الطلبة؟

للإجابة عن التساؤل الثاني قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق تبعا لمتغير الطلبة ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول (4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تبعا لمتغير الطلبة؟ (ن = 113).

المتغيرات التابعة	الطلبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
القلق الاجتماعي	طالب	65	1.98	0.54	-4.035	*0.000
	طالبة	48	2.41	0.58		

*فروق دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تعزى لمتغير الطلبة بين متوسط الطلاب ومتوسط الطالبات ولصالح متوسط الطالبات، ويعزو الباحث ذلك الى تمتع الطلاب (الذكور) بالقدرة على التحكم بالتصرفات والانفعالات والسلوكيات الاجتماعية، وامتلاكهم الثقة بالنفس والقدرة على التأقلم والتكيف مع المواقف المختلفة والضاغطة، بينما الطالبات تظهر عليهن علامات القلق الاجتماعي ولا يستطعن اخفاؤها. وأكد على ذلك (Hassan, 2004) بامتلاك طلاب التربية الرياضية لقدرة التأقلم والاستجابة للمثيرات الخارجية التي تتجاوز طاقاتهم وكيفية التعامل معها. واتفقت النتيجة مع نتيجة دراسة (Al-Zubaidi, 2012) والتي اظهرت وجود فروق في القلق الاجتماعي لصالح طالبات التربية الرياضية وهذا يدل على ثقة الطلاب بأنفسهم وتحكمهم بانفعالاتهم. بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (Türkay, 2021) والتي عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية، والإدارة الرياضية، والتدريب الرياضي في كلية علوم الرياضة في جامعة محمد أكيف إرسوي (Mehmet Akif Ersoy University) تقع في مدينة بوردر (Burdur) في تركيا.

الاستنتاجات:

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- يتمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري بالثقة بالنفس والرضا والتعاون والتماسك الاجتماعي والانسجام عن تخصصهم وتقبلهم له، مما انعكس على درجة القلق الاجتماعي لديهم بشكل منخفض.
- أن الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري لديهن مستويات أعلى من القلق الاجتماعي مقارنة بالطلاب.

التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل ودورات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز التعاون والانسجام والتماسك الجماعي لدى الطلبة.

- تقليل الضغوط المجتمعية والترويج لفكرة أن النجاح الرياضي لا يعتمد فقط على السلوك الاجتماعي، بل على الأداء والمهارات.
- تشجيع الباحثين لإجراء دراسات علمية مشابهة حول القلق الاجتماعي وتأثيره على الأداء الرياضي من خلال دراسات أوسع تشمل متغيرات أخرى مثل: العمر، ونوع النشاط، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي، ومكان السكن.
- إجراء دراسات مقارنة تشمل جامعات أخرى لمعرفة مدى انتشار القلق الاجتماعي بين طلبة علوم الرياضة بشكل في الجامعات الفلسطينية مما يساهم في إيجاد حلول أكثر شمولية.

الشكر والتقدير

كل الشكر لعينة البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري.

تضارب المصالح

يعلن الباحث أنه لا يوجد أي تضارب في المصالح.

علي عبد الرحيم قدومي <https://orcid.org/0000-0002-1858-0256>

References

- Abdullatif, M., Ahmed, M. S., & Jassim, L. K. (2009). *A Comparative Study of the Level of Depression among Students in the Hostel at Anbar University*.
- Al-Hanfi, R. , et al. (2022). Psychometric properties of the Social Anxiety Scale among university students. *Journal of Psychological Counseling*, 7(3), 139–161.
- Al-Khasawneh, G. (2007). *Estimate the Levels of Anxiety of Female Students in Physical Education College at Yarmouk University in Gymnastics Courses*.
<http://hdl.handle.net/20.500.11888/2586>
- Al-Kubaisi, M. S. A., Al-Jurani, L. K. J., & Al-Hazimawi, T. A. J. H. (2019). A Comparative Study on the Level of Depression Among Fourth-Year Female Students in the Colleges and Departments of Physical Education and Sports Sciences in Diyala. *Modern Sport*, 18(3), 27–40.
- Al-Momani, M., & Naeem, M. (2013). Future Anxiety Among College Students in A-Jalil Region in Light of Some Variables. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 9(2), 173–185.
<https://jjes.yu.edu.jo/index.php/jjes/article/view/535>
- Al-Zubaidi, A. (2012). Social anxiety and its relationship to academic adjustment among students of the Faculty of Physical Education at Tikrit University. *The 18th Conference of Colleges of Physical Education, University of Mosul*, 4(1), 19.
- Atarbay, S. (2017). *The effect of social anxiety levels on psychological resilience in university students from different departments* [Unpublished Master's Thesis]. Istanbul University.
- Atiya, A. A.–S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 2(6).
- Bakr, A. (2016). Social anxiety among athletes: A comparative study. *Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University*, 77(3), 117–129.
- Gümüş, A. E. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 63–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17066/pdrd.92607>
- Hassan, S. (2004). *Work stress: Causes, consequences, and effects*. Arab Administrative Development Organization, Symposium on Work Stress and Conflicts.
- Jasim, A. (2015). Assessment of social anxiety among female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences – University of Karbala. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 45, 70–82.

- Knight, L. K., Stoica, T., Fogleman, N. D., & Depue, B. E. (2019). Convergent Neural Correlates of Empathy and Anxiety During Socioemotional Processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00094>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Murray, A., Marenus, M., Cahuas, A., Friedman, K., Ottensoser, H., Kumaravel, V., Sanowski, J., & Chen, W. (2022). The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR Formative Research*, 6(4), e31839. <https://doi.org/10.2196/31839>
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2005). The effects of physical activity and exercise on depression, anxiety, and stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 367–378. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.367>
- Parsons, S., Smith, J., & Johnson, R. (2013). The impact of physical activity on the mental health of young people. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 45–56.
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children During the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393>
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (2000). Physical activity and social support: An interaction model. *Health Psychology*, 19(3), 277–285. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.3.277>
- Türkey, İ. K. (2021). Investigation of Social Appearance Anxiety Levels of Physical Education and Teaching, Coaching Education and Sports Management Department Students in Terms of Different Variables. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 455. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i2.19296>