

## دراسة مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان

ابراهيم غيدان على ، جميل محمد على

قسم التربية الرياضية، كلية التربية الاساسية، جامعة كرميان

### المخلص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان ، افترض الباحثان وجود فرق في مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة الاكثر قلقا ، اذ تكونت عينة البحث من (100) طالبات في جامعة كرميان ، (50) طالبات ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان وتم اختيارهن بالطريقة العمدية وبلغت نسبة العينة الى مجتمع البحث 90 % ، و (50) طالبات غير ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبلغت نسبة العينة الى مجتمع البحث 5 % ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، واجريت الدراسة بين 2019/ 1/3 ولغاية 2019 / 2/28 ، واستخدم الوسائل الاحصائية التالية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ( ف ) ، اختبار (ت) للعينات غير المترابطة ، وزعت استمارة لقياس درجة القلق والتي احتوت على عشرين فقرة (اختبار spielberger ) ، ويتراوح مدى درجات هذا الاختبار بين 20 - 80 ، وقد خلصت نتائج الدراسة الى ماياتي :

- انخفاض المتوسط الحسابي لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة مقارنة مع متوسط الحسابي للقلق لدى الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .
- انخفاض درجات الحد الاعلى لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات مقارنة مع الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .
- انخفاض درجات الحد الادنى لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات مقارنة مع الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .
- وعلى ضوء النتائج المحققة يوصي الباحثان مايلي :
- اجراء دراسة لمستوى القلق على الطالبات في جامعات اخرى ،
- اجراء دراسة لمستوى القلق بسبب تأثير المتطلبات الدراسية على الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ومتطلبات النشاط الرياضي على الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ،
- اجراء دراسة لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في الكليات المتفوقة في برنامج الجامعة الرياضي

### 1-1 مقدمة واهمية البحث:

تكتسب الطالبة من خلال تفاعلها المستمر مع بيئتها التعليمية علاقات معينة بالنسبة للاشياء والمظاهر والاحداث ، وتفاعلها مع الاشخاص الاخرين وسلوكهم ، ومن ناحية اخرى بالنسبة لذاتهم ، فبعض الاشياء المعرفية تبعث فيها الفرح ، والبعض الاخر تثير فيها الحزن ، وبعض الاحداث او المظاهر تستدعي لديها الحماس والبعض الاخر الخمول ، وفي حالات عديدة تغضب او تفرح لسبب ما وتفرح وتحزن لسبب اخر .

كل هذه الانفعالات هي عبارة عن خبرات تعيشها الطالبة، ويرى بعض العلماء ان الانفعالات حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ماتعبر عن نوع الافعال ، وتلعب هذه الانفعالات المختلفة دورا هاما بالغ الاثر في حياة الطالبة، اذ ترتبط بدوافعها وحاجاتها وعلاقتها بانواع النشاط التي تمارسها ، لهذا تحتوي انشطة التعلم او اللعب او العلاقات الاجتماعية المختلفة للطالبة لون من الانفعال المميز لها .

وتعد خبرات الطالبة الانفعالية في بعض الاحيان دافع في حد ذاتها واحسن مثال على ذلك الخوف والقلق ، اذ ان الدافع عبارة عن حالة توتر لدى الطالبة تحثها على السعي لتلبية حاجتها لتخفيف حدة توتر الدوافع ، وتعد حالات القلق مثل الحالات الانفعالية الاخرى فيها يتميز بعدم الراحة فتسعى الطالبة في مثل هذه الحالات الى ازالة التوتر لكي تشعرهم بالراحة .<sup>(1)</sup>

القلق احد انواع الانفعالات الذي يحمل طابعا ذاتيا ، اذ تختلف من طالبة الى اخرى تبعا لدرجة ادراكها للاشياء المادية المحيطة بها ، وتبعا للحالات المختلفة التي تمر بها وكذلك درجة تطور علاقتها بالطلبة الاخرين ، فالطالبة تغضب او تحس بالقلق عندما ترى ظاهرة معينة بينما لا تستدعي هذه الظاهرة سوى الفرح والسرور من قبل طالبة وقد لا تستوجب الامر اي انفعال سلبي او ايجابي .

تمتلىء حياة الطالبة بانواع متعددة من القلق ، فهناك القلق الميسر والقلق المعوق ، والقلق العصبي ، وتربط هذه الانواع من القلق بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لاعضاء الجسم وبانواع متعددة من السلوك الجسمي التي تعبر عن نوع هذه الانفعال ، قد تفرح الطالبة لرؤية صديقها ، او لفوزها في منافسة رياضية او لنجاحها في امتحان معين او بمناسبة اشتركتها في نشاط ناجحة ، كلها تبعث الفرح وازالة القلق والعكس صحيح .

وتكمن اهمية البحث بأثارة ودراسة موضوع اخر ربما قد تكون لها تأثير ايجابي للطلبات في جامعة كرميان الا وهو دراسة مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة وربما تساعد القائمين والمهتمين بهذا المجال في زيادة المامهم ومعرفتهم والتي تعد اضافة علمية ومعرفية لمكتبات التربية الرياضية .

### 2-1 مشكلة البحث :

ان الانتقال من المرحلة الاعدادية الى المرحلة الجامعية تمثل ضغط على اي طالبة ، لكن الادللة الحالية خمنت ان الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة يمرن بمستويات عالية من القلق نتيجة الواجبات التي تقع عليهن والتي تشمل المتطلبات الرياضية والدراسية خلال سنوات دراستها الجامعية .

يعتقد الباحثان ان مشاركة الطالبة في الالعاب الرياضية تخدمها لازالة القلق عنها ، ولا تمثل المشاركة في النشاط الرياضي الجامعي عامل قلق اضافي في حياة الطالبة الجامعية، لان البروز في النشاط الرياضي سوف ترفع من نجومية الطالبة بين اقرانها الطالبات ، وان قلق الطالبة من الاشتراك في المنافسة لا تمثل قلق اضافية في حياتها الدراسية ، وان الطالبة الجامعية الذي تشارك في مستويات عالية من النشاط الجامعي لا توجد لديها مشاكل صحية او نفسية ولديها احترام عالي لذاتها .

يعتقد الباحثان من خلال خبرتهما بالمجتمع الجامعي وخصوصا الرياضة منها بوجود حالة تفاوت بين حالة القلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في المجتمع الجامعي ولصالح الطالبات الممارسات ، لان الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة اكثر استقرارا في الحياة الجامعية لوجود النشاط الرياضي كمتنفس لها لازالة القلق عنها ، اما القلق لدى الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة فأنها اعلى من قلق الطالبات الممارسات لعدم ممارستها للنشاط الرياضي .

### 3-1 اهداف البحث :

- معرفة مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .
- معرفة مستوى القلق لدى الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .

### 4-1 فرضية البحث :

- الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة لديها مستوى قلق اقل من الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .

### 5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : 100 طالبات في جامعة كرميان .
- المجال المكاني : قاعات دراسية في جامعة كرميان .
- المجال الزمني : من 3 / 1 / 2019 ولغاية 28 / 2 / 2019 .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-1 القلق :

يقسم العالم " فرويد " القلق الى نوعين ، القلق الموضوعي Objective Anxiety " ، والقلق العصابي Neurotic Anxiety " ، ويرى ان القلق هو رد فعل لخطر خارجي معروف ، اما القلق العصابي فيعرفه "فرويد " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد ان يشعر به او يعرف اسبابه .<sup>(2)</sup>

2-1-2 مستويات القلق :

قسم عالم النفس Spielger القلق الى ثلاث مستويات<sup>(3)</sup>

1-المستوى المنخفض للقلق :

ويحدث نتيجة التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار الى هذا المستوى من القلق بأنه علامة انذار لخطر وشيك الوقوع .

2-المستوى المتوسط للقلق :

يحدث القلق المتوسط عندما يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الخمول على استجابات الفرد في مختلف المواقف ويحتاج الفرد الى بذل المزيد من الجهد للحفاظ على السلوك المناسب والملئم لمواقف الحياة المتعددة .

3- المستوى العالي للقلق :

يؤثر هذا النوع من القلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، او يقوم باساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع التمييز بين المؤثرات او المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي .

3-1-2 المقاييس المستخدمة لقياس مستوى القلق :<sup>(4)</sup>

- 1- قياس "تيلور" للقلق الظاهري وقد استخدم هذا المقياس في العديد من البحوث والدراسات لقياس القلق لدى الممارسين والممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة .
- 2- اختبار "كاتل" وقد استخدم هذا النوع في الكثير من الدراسات .
- 3- اختبار " قلق التحصيل " الذي وضعه "البرت وهابل" ، ويتألف هذا الاختبار من مقياسين ، الاول مقياس للقلق الميسر ، ويحتوي على تسعة بنود لقياس مقدار ما يقدمه القلق من مساعدة ومعونة للطلبة لكي يحسن من انجازه الرياضي ، اما المقياس الثاني فيتألف من عشرة بنود لقياس مقدار اعاقه للاداء القلق المعوق .
- 4- اختبار حالة قلق يصلح هذا الاختبار لقياس القلق ويتكون من عشرين عبارة وصفية يستخدمها الناس لوصف شعورهم ، تعطى الارقام من 1-4 لكل فقرة ، حيث يكون الترتيب تصاعديا من 1 الى 4 لبعض الفقرات وتنزالي من 4 الى 1 للفقرات الاخرى ، وبهذا يتم الحصول على المجموع النهائي لمستوى القلق حيث ان مجموع العلام للفقرات يتراوح بين 20 – 80 درجة المقياس المستخدم في هذه الدراسة .

ويقيس هذا الاختبار نوعين من القلق :

قلق الحالة State Anxiety :

الذي يصف الحالة الانفعالية القائمة او المصاحبة التي تنسم بالخوف والتوتر .

قلق السمة Trite Anxiety :

الذي يصف القابلية او الاستعداد لادراك مواقف مختلفة تنسم بالتهديد ثم الاستجابة لتلك المواقف بتغيير مستوى حالة القلق<sup>(5)</sup> ، وتتعامل مع الفروق الفردية في الاتجاهات لاستعراض العالم كخطر او كتهديد<sup>(6)</sup> .

2-1-4 مفهوم الطالبات الممارسات وغير الممارسة لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة : مفهوم الطالبة الممارسة لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة هي الطالبة الذي تمارس احدى انواع الانشطة الرياضية الفردية او الجماعية التي تشارك فيها الوحدة الرياضية في الكلية بالبرنامج العام لمديرية النشاط الرياضي في الجامعة ، اذ تتنافس الفرق الفردية والجماعية للكلية مع فرق الكليات الاخرى للحصول على بطولة الجامعة في تلك اللعبة . اما الطالبة غير الممارسة لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة فهي الطالبة الذي لا تشارك في اي نوع من انواع النشاط الرياضي داخل الكلية او الجامعة او خارجها ، اذ تتعرض الطالبة غير الممارسة لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة الى ضغط دراسي (اكاديمي) فقط .

2-2 الدراسات المشابهة :

1-2-2 علاقة القلق بالاداء الرياضي :

1-1-2-2 دراسة حسن وعلي تركي (1988) (7)

عنوان الدراسة : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى الاداء .

الهدف من البحث :

□ التعرف على العلاقة بين حالة القلق ومستوى الاداء

□ دراسة الفرق في مستوى الاداء بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق العالي والقلق الواطئ

شملت عينة البحث (96) لاعب من الدرجة الاولى بكرة اليد ، واستخدم المنهج المسحي مع استخدام اختبار (Spielberger) . (8)

ومن نتائج هذه الدراسة : وجود علاقة سلبية بين مستوى قلق الحالة ومستوى اداء اللاعبين في فعالية كرة اليد ، كذلك وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق الواطئ واللاعبين ذوي القلق العالي ولصالح اللاعبين ذوي القلق الواطئ .

2-1-2-2 دراسة ايد واخرون (1988) (9)

عنوان الدراسة : علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الاثقال .

الهدف من البحث :

□ التعرف على العلاقة بين مستوى القلق وانجاز لاعبي المنتخب الوطني لرفع الاثقال في ظروف المسابقات الحقيقية والمحلية والدولية .

شملت عينة البحث جميع لاعبي المنتخب العراقي لرفع الاثقال والمشاركين في البطولتين (بطولة عيد الواحد عزيز 1986 ودورة سيئول الاسيوية 1986 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي مع تطبيق اختبار (spielberger 1969) (10)

من نتائج هذه الدراسة :

□ هناك علاقة بين ارتفاع مستوى القلق لدى الرياضيين سببه اهمية البطولة ومستوى الرباعين المشاركين

□ هناك علاقة بين ارتفاع مستوى القلق وانخفاض الانجاز وبالعكس .

2-2-2 علاقة القلق بالطلبة الممارسين وغير الممارسين

1-2-2-2 دراسة Ranjita and Michelle (2000) (11)

عنوان الدراسة : الضغط الدراسي على طلبة الكلية وعلاقته بقلقهم ، وتنظيم الوقت واستغلال وقت الفراغ

الهدف من الدراسة :

□ التعرف على العلاقة المتبادلة بين الضغط الدراسي والقلق وتنظيم الوقت والتمتع بوقت الفراغ .

شملت عينة البحث (249) طالب وطالبة جامعية الذين تم اختيارهم عشوائيا ، استخدم في هذا الدراسة اختبار GadzeIla (1994) (12) ، الذي يحتوي على 51 فقرة ، كذلك استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة .

من نتائج هذه الدراسة :

- وجود قلق الحالة وقلق السمة لدى طلاب والطالبات لكن قلق الطلاب اقل من قلق الطالبات
- يتمتع الطلاب باستغلال وقت افضل من الطالبات
- تنظيم الطالبات وقتهن افضل من الطلاب

2-2-2-2 دراسة Shannon, Bradley and Niebling (1999) (13)

عنوان الدراسة: مصادر القلق بين طلبة الكليات .

الهدف من البحث:

- التعرف على مصادر القلق التي تواجه الطلبة خلال سنوات دراستهم في الكلية .

شملت الدراسة 100 طلبة من جميع السنوات الدراسية ومن كلا الجنسين ومن جميع الاقسام في الكلية ، استعمل في الدراسة

اختبار القلق للطلبة (1994 Gadzella) (14)

واستعمل في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

من نتائج هذه الدراسة:

هناك اربع مصادر للقلق يواجه الطلبة في الكلية هي

- 1- التغيير في عادات النوم .
- 2- التغيير في عادات الاكل .
- 3- زيادة الواجبات اليومية .
- 4- ممارسة الطلبة لمسؤوليات جديدة .

### 3- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-3 مجتمع وعينة البحث :

مثل مجتمع البحث (100) طالبات ممارسات وغير ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان ،

وشملت عينة البحث (50) طالبات ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وبلغت نسبة

العينة الى مجتمع البحث 90 % ، (50) طالبات غير ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان فقد تم

اختيارهن عشوائيا وبلغت نسبة عينة الى مجتمع البحث 5 % ، للعام الدراسي 2018 – 2019 .

3-3 اداة جمع البيانات :

حددت اداة جمع البيانات لملائمتها اسلوب البحث ولقد تم اختيار استيبيل (spielberger ،1969) (15) ، والذي يتكون

من 20 فقرة تستخدم لوصف القلق لدى الفرد ، اذ يحتوي الاستبيان على عشرة فقرات لقياس القلق الميسر يتم ترقيمها من 1- 4

، وعشرة فقرات اخرى لقياس القلق المعوق يتم ترقيمها من 1- 4 ، وبهذا يتم الحصول على المجموع النهائي لمستوى القلق اذ

يبلغ مجموع درجات الاختبار للفقرات بين 20 – 80 درجة ، بلغ معامل ثبات الاختبار (0,77) وهو معامل ارتباط عالي .

4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 30 / 1 / 2019 على (5) طالبات الذين تم اختيارهم من خارج مجتمع البحث

بالطريقة العشوائية ، وتم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، وكانت الغاية من التجربة الاستطلاعية :

- 1- لمعرفة المعوقات والمشاكل التي تواجه الباحثان .
- 2- للاطلاع على استمارة الاستبيان ومفرداتها .
- 3- التعرف على الوقت المستغرق .

## 5-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان باجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 6 / 2 / 2019 ، وذلك بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (50) طالبات ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ، و(50) طالبات غير ممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان ، وتم شرح لاستمارة الاستبيان وبشكل مفصل ، وتم الاجابة عليها من قبل الطالبات وبعدها تم جمع الاستمارات لغرض معالجتها بالوسائل الاحصائية .

## 6-3 صدق وثبات وموضوعية الاختبار spielberger

الصدق والثبات : ويقصد به القدرة على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها ، لذا قام الباحثان باستخراج ثبات هذا الاختبار وذلك باتباع طريقة (اعادة الاختبار) ، حيث اخذت عينة عشوائية واجرت عليها الاختبار ثم اعيدت التجربة مرة اخرى بعد مرور اسبوع وبنفس الظروف ولنفس العينة ، وقد تم ايجاد معامل ثبات الاختبار (0,76) وهذا معامل ارتباط عالي .

اما موضوعية الاختبار فهي موجود في سلاسة وسهولة فهم فقرات الاختبار فهي واضحة ومختصرة في الملحق (1) وهذا الاختبار معمول به بكثرة و مترجم الى لغات عديدة.

## 7-3 الوسائل الاحصائية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبار (ف)
- 4- اختبار t (للعينات غير المترابطة)

## 4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## الجدول (1)

الحد الأدنى والاعلى لدرجات القلق مع الوسط الحسابي للطالبات غيرالممارسات والممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة

المتغيرات	الحد الادنى	الحد الاعلى	الوسط الحسابي
غير الممارسات	34	74	48.93
الممارسات	26	71	47.57

يظهر من الجدول (1) الحد الأدنى لدرجات القلق لدى الطالبات غيرالممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ومقدارها (34) والحد الاعلى ومقدارها (74) مع وسط حسابي (48,93) ، اما الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة فكانت درجات الحد الأدنى للقلق لديهم (56) وللحد الاعلى (70) مع وسط حسابي (47,57) درجة .

الجدول (2) اختبار (ف) لعينتي الطالبات غير الممارسات والممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة

النتيجة	الجدولية f	المحسوبة f	التباين	المتغيرات
غير دال	2,02	1,22	$^2(9,66)$	الطالبات غير الممارسات ن=50
			$^2(10,57)$	الطالبات الممارسات ن=50

$df_{0,05}=49,49$  بمستوى دلالة =

يظهر من الجدول (2) التباين لعينة الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة  $^2(9,66)$  والتباين للطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة  $^2(10,57)$  ، كذلك قيمة (f) المحسوبة (1,22) والتي هي اقل من قيمة (f) الجدولية (2,02) .

بما ان قيمة (f) المحسوبة هي اقل من قيمة (f) الجدولية ، لذا فهي غير دالة وبذلك يمكن حساب قيمة (t) لمعرفة الفرق بين متوسط العينتين لان الفرق بينهما غير دال بحساب قيمة (f) .

الجدول (3) الانحراف المعياري ( $\pm \epsilon$ ) واختبار (t) لعينتي الطالبات غير الممارسات والممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة

النتيجة	الجدولية t	المحسوبة t	الانحراف المعياري	المتغيرات
غير دال معنويا	1,86	0,319	$\pm 9,66$	الطالبات غير الممارسات ن=50
			$\pm 10,57$	الطالبات الممارسات ن=50

نلاحظ من الجدول (3) الانحراف المعياري للطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة 9,66 وللطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة 10,57 ، وكذلك قيمة (ت) المحسوبة (0,319) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (1,86) .

#### 4 مناقشة النتائج :

تدل انخفاض درجة الحد الأدنى للقلق لعينة الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة (25) مقابل (34) درجة للطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة على ان مستوى القلق منخفض لدى الطالبات الممارسات وبالتالي تتمتع الطالبات الممارسات في هذا المستوى بوضع نفسي مستقر كذلك نشاهد انخفاض درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لعينة الطالبات الممارسات (70) مقابل (74) درجة للطالبات غير الممارسات ، هذا يعني ان النشاط الرياضي يؤدي الى خفض مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة .

landers and petrnzelle (16) (1996)

من ناحية اخرى تدل انخفاض الوسط الحسابي لعينة الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة (47,57) درجة عن الوسط الحسابي لعينة الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة (48,93) على وجود ضغط اضافي تتعرض لها الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة اضافة الى الضغط الدراسي (المتطلبات الاكاديمية) ولكن لا تؤدي الى شعور الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية بالقلق ، واتضح للباحثان ان هناك متطلبات وواجبات رياضية ودراسية تقع على الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة خلال مرحلة دراستهم الجامعية .  
واجرى الباحثان اختبار f لمعرفة مدى التجانس بين العينتين واطهرت النتيجة في الجدول (2) بان اختبار f غير دال ، لذلك تم اجراء اختبار t لمعرفة الفرق بين متوسطي العينتين .

واظهرت نتائج اختبار t في الجدول (3) عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق بين عينة الطالبات غير الممارسات وعينة الطالبات الممارسات حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (0,319) وهي قيمة اقل من t الجدولية (1,86) تحت درجة حرية df =98 وبمستوى دلالة 0,05 .

وهذا يعني عدم وجود فرق في مستوى القلق بين الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة والطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في مجتمع طالبات جامعة كرميان ، مما تدل على عدم وجود ضغط على الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة للايفاء بالمتطلبات الرياضية اضافة الى المتطلبات الدراسية ، والتفسير لعدم وجود فرق في مستوى القلق لدى الطالبات غير الممارسات والطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة وهذا تعود لسببين اما سهولة المنافسات الرياضية في المستوى الجامعي او انخفاض او سهولة الواجبات الدراسية في الجامعة .  
اما عند مقارنة درجات للقلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في دراستنا والتي مقدارها (70) درجة مع درجات الحد الاعلى للقلق لدى الرياضيين في دراستي (اياد واخرون (1988) (17) و(حسن وعلي تركي (1988) (18) والتي مقدارهما (63) و(59) درجة على التوالي نلاحظ ان ممارسة النشاط الرياضي في الجامعة لا يغير من مستوى القلق لدى الطالبات الجامعيات .

هذا يعني ان ممارسة النشاط الرياضي في المستوى الجامعي لا تعمل كمنظم لازالة القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة مما تدل على ان النشاط الرياضي الذي تمارس تحت القوانين التي تحكم اللعبة هي التي تعمل على رفع القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة .

اما النشاط الرياضي الذي تمارس كتنشيط ترويحي (الذي لا تخضع للقوانين) فانه تعمل كمنظم للقلق اذ تعمل على خفض مستوى القلق لدى الطالبات بهذا ما لاحظناه في دراسة (نيفهيب وعلي) (2002) (19) الذي نفذته المجموعة التجريبية والذي تعد نشاط بدني حر لا يخضع للقوانين الرياضية ولا لضغط المنافسة ، وهذا النوع من التمارين او النشاط يشبه النشاط الداخلي الذي يشارك فيه الطلبة داخل الجامعة اذ تتبع المشاركة لرغبة الطلبة في التفوق او ابراز الذات امام زملائها داخل الجامعة او استغلال وقت الفراغ وازالة الضغط الدراسي ، وهذا هو سبب انخفاض درجة الحد الأدنى للقلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ، اما المنافسة التي تشارك فيها الطالبات من نشاط تتمثل في المشاركة في احدى فرق الجامعة للمنافسة على بطولة الجامعة ، فهي التي تعمل على رفع مستوى القلق لانها تمارس تحت قوانين التي تحكم اللعبة وبالتالي اهميتها للطالبات الممارسات كنوع من المنافسة فهذا هي سبب ارتفاع الحد الاعلى لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في دراستنا وهذا يتطابق مع دراسة حسن وعلي تركي (1988) (20) .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- انخفاض درجات الحد الأدنى لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات مقارنة مع الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان.
- 2- انخفاض درجات الحد الاعلى لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات مقارنة مع الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان.
- 3- انخفاض المتوسط الحسابي لمستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة مقارنة مع المتوسط الحسابي للقلق لدى الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان.



- 4- ارتفاع درجات الحد الأدنى لمستوى القلق لدى الطالبات غير الممارسات مقارنة مع الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان .
- 5- ارتفاع درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لدى الطالبات غير الممارسات مقارنة مع الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في جامعة كرميان.

## 2-5 التوصيات :

- 1- اجراء دراسة لمستوى القلق على الطالبات في جامعات اخرى .
- 2- اجراء دراسة لمستوى القلق في كليات علمية اخرى لمعرفة مستوى القلق بسبب تأثير المتطلبات الدراسية على الطالبات غير الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة ومتطلبات النشاط الرياضي على الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة.
- 3- اجراء دراسة بين مستوى القلق لدى الطالبات الممارسات لانشطة الالعاب الرياضية المختلفة في الكليات المتفوقة في برنامج الجامعة الرياضي .

## الهوامش

- 1- علاوي محمد حسن (1979) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ط 4 .
- 2- علاوي محمد حسن (1979) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ط 4 .
- 3- Spielberg,C.D. (1972): Anxiety- Current Trends in Theory and Research . New York . Academic Press
- 4- Spielberg, C. D.(1969): the State- Trait Anxiety Inventory
- 5- Spielberg, C. D. (1971): ) : the state- trait anxiety and Motor Behavior. Journal of Motor Behavior.4,26-41
- 6- حلمي لطفي الجميل (1984) : دراسة خفض عتبة الحساسية واثرها على القلق النفسي ونتائج المباريات لدى المصارعين ، المؤتمر العلمي الخاص لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان الاسكندرية .
- 7- حسن محمد وعلي التكي (1988) : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى ادائهم ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 .
- 8- Spielberg, C. D.(1969): the State- Trait Anxiety Inventory
- 9- اياد عبد الكريم ومنصور جميل وقصي عبد اللطيف (1988) : علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز في ظروف المسابقات المحلية والولية للمنتخب الوطني لرفع الاثقال ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ، ج 2 .
- 10- Spielberg, C. D.(1969): the State- Trait Anxiety Inventory
- 11- Ranjita , M. and Michelle , M.(2000) : College Students Academics stress and Its Relation to their Anxiety , time Management , and leisure satisfaction . American journal of health studies winter
- Gadzella,E.(1994):Student-Life Anxiety Inventory. Psychological-12 Reports 64,395-402
- Shannon,E. ,Bradley. and Teresa, M.(1999):Sources of Anxiety-13 Among College Student. College Student Journal, June
- Gadzella,E.(1994):Student-Life Anxiety Inventory. Psychological-14 Reports 64,395-402
- Spielberger, C. D.(1969): the State- Trait Anxiety Inventory-15
- Landers ,D.M. and Petrunzello (1996): the Effects of Acute and16

.chronic Exercise. Acts Psychiatric a Scandinavian , 377,23- 27

17- ايد عبد الكريم ومنصور جميل وقصي عبد اللطيف (1988) : علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الانتقال ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ، ج 2 .

18-حسن محمد وعلي التكي (1988) : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى ادائهم ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 .

Merhibe , A .and Ali, T. (2002) : The Effect of physical exercise on anxiety . the sport Journal , vol .5 no. 2

20- حسن محمد وعلي التكي (1988) : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى ادائهم ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 .

### المصادر

1- اخلاص محمد ومصطفى حسين (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية .

2- ايد عبد الكريم ومنصور جميل وقصي عبد اللطيف (1988) : علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الانتقال ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ، ج 2 .

3- حلمي لطفي الجميل (1984) : دراسة خفض عتبة الحساسية واثرها على القلق النفسي ونتائج المباريات لدى المصارعين ، المؤتمر العلمي الخاص لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان الاسكندرية .

4- جابر عبد الحميد جابر (1972) : مدخل لدراسة السلوك الانساني (مبادئ وتجارب) دار النهضة العربية .

5- حسن محمد وعلي التكي (1988) : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى ادائهم ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 .

6- علاوي محمد حسن (1979) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ط 4 .

Gadzella,E.(1994):Student-Life Anxiety Inventory. Psychological-7 Reports 64,395-402

Landers ,D.M. and Petrunzello (1996): the Effects of Acute and chronic Exercise. Acts Psychiatric a Scandinavian , 377,23- 27. Merhibe , A .and Ali, T. - 9

(2002) : The Effect of physical exercise on anxiety . the sport Journal , vol .5 no. 2

Ranjita , M. and Michelle , M.(2000) : College Students Academics stress and Its Relation to their Anxiety , time Management , and leisure satisfaction . American journal of health studies winter . Shannon,E. ,Bradley. and

Teresa, M.(1999):Sources of Anxiety .Among College Student. College Student Journal, June

.Spielberger, C. D.(1969): the State- Trait Anxiety Inventory - 12

Spielberger, C. D. (1971): ) : the state- trait anxiety and Motor Behavior. Journal of Motor Behavior.4,26-41

Spielberger,C.D. (1972): Anxiety- Current Trends in Theory and Research . New York . --14 Academic Pres

**الملحق (1)**

عزيزتي الطالبة :

هذه بعض العبارات التي يستعملها الناس لوصف بعض الحالات التي يمرون بها .  
 أقرأي كل العبارة جيدا ثم ضعي علامة ( √ ) امام احد البدائل الاربعة والتي تنطبق عليك وهي ( ابدأ ، بعض الشيء ،  
 بشكل متوسط ، تماما). نأمل ان تكون اجاباتكم دقيقة وصريحة . علما بأن المعلومات المدونة لغرض البحث العلمي فقط .  
 نشكركم على تعاونكم معنا .

العبارات	ابدا	بعض الشيء	متوسط	تماما
1- انا اشعر بالهدوء				
2- انا اشعر بالامان				
3- انا اشعر بالتوتر				
4- انا اشعر بالندم				
5- انا اشعر بالاطمئنان				
6- انا اشعر بالاضطراب				
7- في الوقت الحاضر اخشى سور الحظ				
8- انا اشعر بالراحة				
9- انا اشعر بالقلق				
10- انا اشعر بانني مرتاحة				
11- انا اشعر بثقة النفس				
12- انا اشعر بالعصبية				
13- انا اشعر بالنزفرة				
14- انا اشعر بتوتر عالية				
15- انا مسترخية				
16- اشعر بان بالي مرتاحة				
17- انا مهمومة				
18- انا اشعر بانني مهتاجة ومتضابقة				
19- اشعر بانني مبهتجة				
20- انا اشعر بالسرور				