

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الرابع

(يونيو) 2019 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموثي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريبي	7

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2019م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold.
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

والعلماء..Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الرابع (يونيو 2019م) من المجلد الأول العدد الرابع من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



تقدير مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بالجميل -جامعة صبراتة

(*) د / الشريف الهادي غيرة

محاضر بقسم رياض الأطفال بكلية التربية العجيلان

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم كل يوم تطورا مذهلا، وسريعا فيما يتعلق بالمعلومات الخاصة بالإعداد النفسي في المجال الرياضي، ويمثل طلاب كليات التربية الرياضية جانبا مهما في الأنشطة الرياضية، وخاصة في الأداء الحركي أثناء تأدية المهارات الرياضية.

حيث يهتم علماء النفس بموضوع القلق لما له من تأثير فاعل على اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية، ولذلك اعتبره بعضهم أشارة خطر تعبئ لكل وظائف الشخص الجسمية، والنفسية استعدادا للدفاع عن السلوك الوظيفي للجسد الإنساني وهو مؤشر إلى اختلال الوظائف النفسية الذي يؤدي إذا اشتعلت ناره إلى اضطراب ونكوص كافة هذه الوظائف ويصل بذلك إلى فقدان التوازن النفسي. (3 : 114 ، 115)

ويرى خليل أبو فرحة (2000) أن القلق أعراضه تنتج عن زيادة ملحوظة في نشاط الجهاز العصبي الذاتي بنوعيه السمبثاوي (الودي) والباراسمبثاوي (نظير الودي) ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنور ادينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب وتجحظ العينان ويتحرك السكر في الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد وزيادة إفراز العرق وجفاف الحلق وارتجاف الأطراف ويعمق التنفس. (3 : 115)

ويضيف محمد حسن علاوي (2006) أن القلق عبارة عن انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (13 : 379)

وتشير لمعان الجلالي (2007) أن القلق حالة نفسية داخلية ناتجة من انفعال مؤلم كالشعور بالتوتر والخوف والضيق والتوجس والانزعاج وتوقع الشر نتيجة مرور الفرد بخبرات محبطة ومؤلمة تهدد أمنه وسلامته يصاحبها بعض الأعراض الجسمية على شكل نوبات لزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي. (9 : 28)

ومن خلال الزيارات الميدانية التي يقوم بها الباحث لطلاب كلية التربية الرياضية بمدينة الجميل لاحظ الباحث ارتباك وتردد الطلاب أثناء تأدية بعض المهارات الحركية وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات المرجعية في مجال علم النفس الرياضي عامة وموضوع القلق خاصة هناك قلة بالنسبة للدراسات العربية وعدم وجود دراسات تهتم وتبرز ظاهرة القلق الصريح لدى طلاب كليات

التربية الرياضية، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة من خلال الخوض في هذه الظاهرة التي يتعرض لها الطلاب، ولقد اتجهت هذه الدراسة إلى معرفة تقدير مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة.

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته من خلال هذه النقاط:

- 1- قلة الدراسات التي عالجت قضية القلق في المجال الرياضي بصفة عامة وكليات التربية الرياضية خاصة.
- 2- تعد أول محاولة لقياس ظاهرة القلق الصريح لطلبة كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة.
- 3- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في كيفية استخلاص بعض التوجيهات المناسبة في كيفية وقاية الطلاب من أعراض القلق.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على مستويات القلق لدى طلبة السنة الأولى كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة.
- 2- التعرف على أعراض القلق لدى طلبة السنة الأولى كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة حسب متغير الجنس.

تساؤلات البحث:

- 1- ما هي مستويات القلق لدى طلبة السنة الأولى كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل.

مصطلحات البحث:

- القلق: هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها. (1 : 174)

- القلق الميسر: هو قوة دافعة إيجابية تؤثر بصورة إيجابية على أداء الرياضي وتعزز الثقة بالنفس. (12) : (280)

- القلق المعوق: هو قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة أداء الرياضي ويقلل من مهارته النفسية. (12 : 280)
الدراسات السابقة:

1-دراسة رواء كاظم وحيدر عبود (2017) بعنوان القلق الصريح وعلاقته بأداء مهارة القفز في مادة الجمباز لطلاب كلية علوم التربية الرياضية واستخدام الباحثان المنهج الوصفي أسلوب المسح وكانت عينة البحث (40) طالب وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين القلق الصريح وأداء المهارات لدى عينة البحث وكذلك علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

2-دراسة قمر الدين إبراهيم موسى (2012) بعنوان تقنين مقياس القلق الصريح لطلاب الثانوية والجامعة واستخدام الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح وكانت عينة البحث (250) طالب وأظهرت نتائج البحث بصدق القدرة التمييزية عند تطبيقه على المفحوصين وتمتع الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل بمستويات عالية من الثبات.

3-دراسة رامي عبد اللطيف الزروق (2013) بعنوان خفض مستوى القلق لدى طلبة الكليات التقنية باستخدام السيكو دراما، واستخدام الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح، وكانت عينة البحث (350) طالب، وأظهرت النتائج، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى الطلاب.

4-دراسة ذكري الطائي (2009) بعنوان قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الموصل، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث (180) طالب، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستويات القلق لدى الطلاب، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات القلق تبعاً لمتغير الجنس بين الطلاب.

-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات، والبحوث السابقة لموضوع البحث الذي استهدف التعرف على القلق الصريح لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة الجميل بحيث يمكن إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي أمكن الاستفادة منها، وأبرزها من حيث (الأهداف - المنهج المستخدم - العينات المختارة - أدوات جمع البيانات - النتائج).

-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أمكن الباحث الاستفادة من الدراسات السابقة في الآتي:

- 1-أظهرت نوع العلاقة الموجودة بين الدراسات المرجعية بعضها مع البعض الآخر وعلاقتها مع الدراسة الحالية.
 - 2-ساعدت في تحديد منهج البحث، والعينة، وأدوات جمع البيانات، والمعاملات الإحصائية اللازمة للبحث.
- إجراءات البحث: -

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع وعينة البحث على جميع طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة الزاوية بليبيا للعام الجامعي (2018-2019) البالغ عددهم (50) طالب منهم (20) طالب كعينة استطلاعية لتقدير ثبات وصدق أداة الدراسة.

أداة البحث:

استخدم الباحث مقياس القلق الصريح (Manifest Anxiety Scale) للتعرف على سمة القلق حيث قامت بتصميمه جانيت تيلر (Janet Taylor) وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي. (10 : 308)

وتكون المقياس من (50) فقرة تمثل الصورة النهائية للمقياس ويجب المختبر عن كل فقرة من المقياس إما (بنعم) أو (لا) في ضوء انطباقها على حالته، ويتكون المقياس من (38) فقرة إيجابية و(12) فقرة سلبية.

أرقام الفقرات الإيجابية:

2) 3 4 5 7 8 10 12 13 14 15 17 18 19 20 22 23 25 27 28 29 30 32 33 34 35 36 37 39 40 41 42
44 45 47 48 49 50).

أرقام الفقرات السلبية: (1 6 9 11 16 21 24 26 31 38 43 46).

أوزان الفقرات الإيجابية كما يأتي:

- درجة (واحدة) للإجابة (نعم).

- درجة (صفر) للإجابة (لا).

أوزان الفقرات السلبية كما يأتي:

- درجة (واحدة) عند الإجابة (لا).

- درجة (صفر) عند الإجابة (نعم).

والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مستوى القلق	الدرجة من - إلى	الفئة
خالي من القلق	صفر - 16	أ
قلق بسيط	17 - 20	ب
قلق نوعا ما	21 - 26	ج
قلق شديد	27 - 29	د
قلق شديد جدا	30 - 50	هـ

الدراسة الاستطلاعية: لتقدير ثبات وأداة البحث (قائمة مقياس القلق الصريح في البيئة الليبية) قام الباحث بتطبيق قائمة مقياس القلق على عينة استطلاعية عددها (20) طالب من داخل مجتمع البحث حيث تم التطبيق الأول في 2019 /01/27 والتطبيق الثاني في 2019 / 02 / 12.

المعاملات العلمية للمقياس:

صدق الأداة: اختبر الباحث صدق أداة الدراسة من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين أصحاب الخبرة في مجال دراسة علم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقراته، ومدى قدرة تلك الفقرات على قياس مفهوم القلق الصريح، وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية الفقرات كلها.

ثبات الأداة: من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة تم استخدام اختبار التجزئة النصفية لاختبار الاتساق الداخلي للأداة، حيث تشير النتائج الواردة في الجدول (2) إلى درجة ثبات في استجابات عينة الدراسة كانت (0.891) وهي نسبة مقبولة.

الموضوعية: يعتبر مقياس القلق الصريح من المقاييس الموضوعية لأنه لكل إجابة درجة محددة إما (نعم) أو (لا) وهذه الإجابة لا تسبب الالتباس وكذلك لا يختلف عليها أثناء تصحيح الإجابات.

جدول (2)

يبين معامل الفا كرونباخ لمقياس القلق الصريح لطلاب كلية التربية الرياضية بالجميل

المقياس	معامل الفا كرونباخ
القلق الصريح	0.891

من خلال الجدول (2) تم التأكد من ثبات المقياس باستخراج معامل الفا كرونباخ (Cronbach Alpha).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعينة البحث

الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق الصريح	27.60	6.995	27.80	6.408	0.799**	0.006

(**) دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني للمقياس قائمة القلق الصريح، ذات دلالة، ومعنوية عالية، وهذه النسبة تدل على ثبات أداة البحث حيث توفر درجة جيدة من الثبات في إجابات الاستبيان، وبالتالي تحقق الثبات لأغراض البحث العلمي، وهو ما اعتبره الباحث مستوى ملائماً من الثبات، حيث تشير هذه النسبة إلى تطبيق الاستبيان.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة على أفراد عينة البحث للعام الجامعي (2019) الفصل الأول بكلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة بليبيا.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SpSS).

1-المتوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3-الفا كرونباخ.

4-معامل ارتباط بيرسون.

5-تحليل التباين الأحادي.

عرض ومناقشة النتائج:

الإجابة على السؤال الأول:

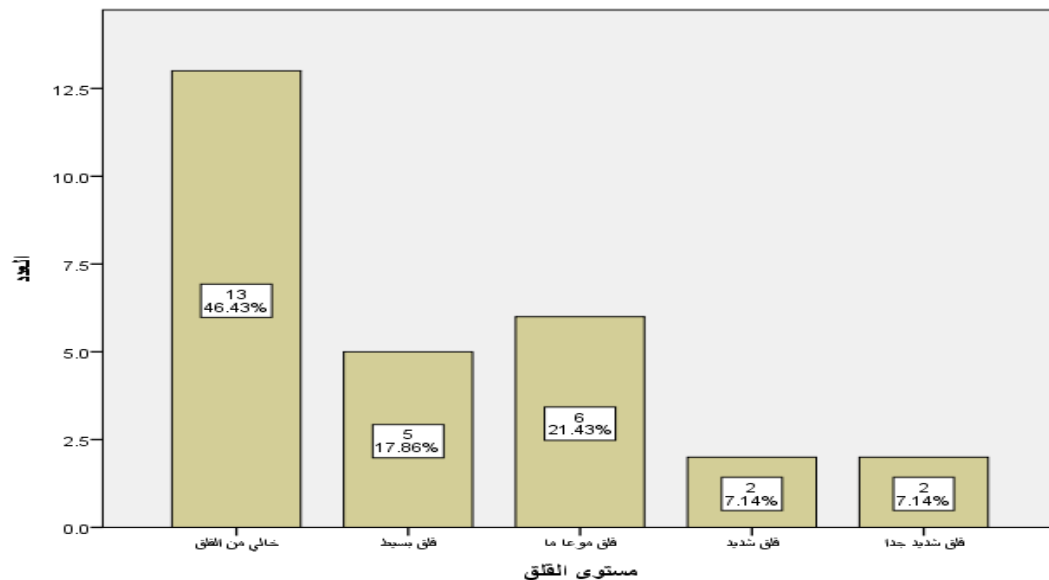
- ما هي مستويات القلق لدى طلبة السنة الأولى لكلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة بليبيا؟

جدول (4)

يوضح مستويات القلق لدى الطلاب

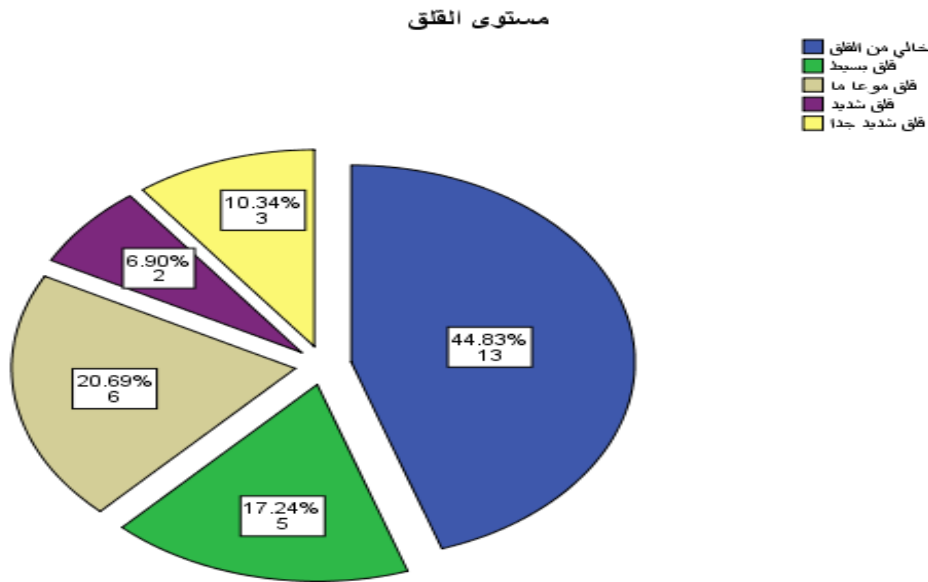
النسبة	العدد	مستوى القلق
44.8	13	خالي من القلق
17.2	5	قلق بسيط
20.7	6	قلق نوعا ما
6.9	2	قلق شديد
10.3	3	قلق شديد جدا
100	29	المجموع

يتضح من خلال الجدول (4) والخاص بالنسبة المئوية لمستوى القلق لدى الطلاب أن هناك تفاوتاً في مستويات القلق لدى عينة الدراسة حيث بلغت مستوى استجابتهم ما بين (6.9% - 44.8%) حيث جاء مستوى القلق الشديد بنسبة (6.9%) يلي ذلك كان مستوى القلق شديد جدا بنسبة (10.3%) وجاء مستوى القلق البسيط بنسبة (17.2%) ثم جاء مستوى القلق نوعا ما بنسبة (20.7%) كما جاء المستوى الخالي من القلق بنسبة (44.8%).



شكل (1)

يوضح النسبة المئوية لحالة القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية



شكل (2)

يوضح مستويات القلق لدى أفراد العينة

اختبار السؤال الثاني هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة بليبيا؟
الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة بليبيا.
الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بمدينة الجميل جامعة صبراتة بليبيا.

جدول (5)

يوضح نتائج اختبار الفرضية المتعلقة بالفروق بين الذكور والإناث

الاتجاه	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	قيمة معنوية T	القرار
مستوى القلق	ذكور	16.95	7.498	-1.149	0.261	لا توجد فروق
	إناث	21.50	12.438			

يتضح من نتائج الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة حول مستوى القلق الصريح تعزي لمتغير الجنس حيث تتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ذكري الطائي (2009) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والطلبة الإناث، وتختلف هذه الدراسة ضمناً مع ما توصلت إليه دراسة كل من دراسة رواء كاظم، وحيدر عبود (2017) ورامي عبد اللطيف الزورق (2013) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى الطلاب.

وفي هذا الصدد ترى وفاء درويش (2014) أن القلق من الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم إلى مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء الرياضي. (15 : 131)

ويذكر أحمد أمين فوزي (2004) أن القلق يتميز بالشدة المناسبة ومن ثم بالاستثارة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي حتى يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يحقق أفضل النتائج. (1 : 146)

وتشير عليا حلمي (2000) إلى أن الثقة سمة شخصية ضرورية للرياضيين ولكنها لو حدها لا تكفي لتفوقهم في الأداء وأنه يجب أن يمتلك الرياضي المهارات الرياضية والحركية التي تمكنه من تحقيق الأداء الجيد، فكل منهما يدعم الآخر وأن الافتقار لسمة الثقة بالنفس يؤدي إلى حدوث القلق. (7 : 14 ، 15)

ويضيف أسامة كامل راتب (2000) أن الافتقار إلى التركيز يعد واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء، ويمكن أن تؤثر على قرارات الفرد الرياضي. (2 : 268)

ويرى الباحث أن هذه النتيجة هي في مجملها نتيجة طبيعية بالنسبة لطلاب السنة الأولى وأن المرحلة العمرية التي يعيشها الطلاب تتسم بعدم الاهتمام، واقتصار التفكير على الحاضر، وإهمال

المستقبل، ووجود عنصر اللامبالاة، ودائماً تجد هذه المرحلة العمرية تبحث عن الإشباع المؤقت، وأخذ الرأي بما يتماشى مع جماعة الرفاق.

الاستنتاجات:

1-بينت الدراسة الحالية عن وجود تفاوتاً في مستويات القلق لدى الطلاب بين القلق الشديد والقلق البسيط.

2-أوضحت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات لمستوى القلق سواء كان قلق شديد أو قلق بسيط.

التوصيات:

- 1-الاهتمام بدراسة القلق الصريح وكيفية الوقاية منه حتى لا يؤثر في أداء الطالب أو الرياضي.
- 2-معرفة تأثير القلق الصريح في أداء المهارات الأساسية وبقيّة الألعاب الرياضية لما له من أهمية في الإعداد النفسي للطلاب أو الرياضيين.
- 3-استعمال أساليب العلاج النفسي مثل التدريب العقلي لما له من تأثير في تجاوز القلق.
- 4-الملاحظة من قبل أعضاء هيأة التدريس لقلق الطلاب عند تنفيذ مجريات الدرس لمعرفة كيفية التعامل معهم.
- 5-إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في هذا المجال للوقوف على الجوانب السلبية التي يسببها هذا النوع من القلق.

المراجع

- 1-أحمد أمين: (2006). مبادئ علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2-أسامة كامل راتب: (2000). ترتيب المهارات النفسية، دار الفكر العربي.
- 3-خليل أبو فرحة: (2000). الموسوعة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 4-ذكري الطائي: (2009). قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الموصل بحث منشور، المجلة العلمية، كلية الطب جامعة الموصل، العراق.
- 5-رامي عبد اللطيف الزروق: (2013). خفض مستوى القلق لدى طلبة الكليات التقنية باستخدام السيكو دراما، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية جامعة غزة، فلسطين.

- 6-رواء كاظم وحيدر عبود: (2017). القلق الصريح وعلاقته بأداء مهارة القفز ضما وفتحها في مادة جمبازالأجهزة لطلاب كلية علوم التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد (1)، جامعة بابل، العراق.
- 7-علياء حلمي عبد الرحمن: (2000). الإعداد النفسي طويل المدى لسباحي المنافسات، دراسة تقييمية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 8-قمر الدين إبراهيم موسى: (2012). تقنين مقياس القلق الصريح لطلاب الثانوية والجامعة بالسودان، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب، كلية الدراسات الإسلامية، جامعة أم درمان، السودان.
- 9-لمعان مصطفى الجلاي: (2007). سيكولوجية القلق، الدار الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة، غريان، ليبيا.
- 10-محمد حسن علاوي: (1998). الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة.
- 11-مصطفى غالب: (2000). سبيل الموسوعة النفسية، دار الطباعة للنشر والتوزيع.
- 12-محمد حسن علاوي: (2002). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 13-محمد حسن علاوي: (2006). مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 14-مصطفى غالب: (2000). سبيل الموسوعة النفسية، دار الطباعة للنشر والتوزيع.
- 15-وفاء درويش: (2014). علم النفس الرياضي نظريا وتطبيقات، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.

جامعة الزاوية

عززي الطالب:

تحية طيبة

بين يديك قائمة (تحليل الذات) ومجموعة من العبارات يرجى الإجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الآتية:

اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها أجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل عبارة.

ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن العبارات.

عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا إجابة.

إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحث

الشريف الهادي غبرة

ت	الفقرات	نعم	لا
1	لا أتعب بسرعة.		
2	أحس غالباً بمغص في معدتي.		
3	أقوم بأداء المهارات تحت توتر عصبي شديد.		
4	لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد.		
5	ليست لدي ثقة في نفسي.		
6	أعتقد أنني شخص غير عصبي.		
7	ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بمهارة ما.		
8	تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق.		
9	نادراً ما أصاب بالصداع.		
10	أخجل بسهولة بصورة تضايقي.		
11	نادراً ما يدق قلبي بقوة أو أشعر بصعوبة في التنفس.		
12	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة.		
13	احلم أحلاماً مزعجة في الكثير من الليالي.		
14	أحس بالجوع كل الوقت تقريباً.		
15	من السهولة أن أشعر بالحرج.		
16	أنا هادئ ولا تسهل إثارتني.		
17	أحس كثيراً بمتاعب في معدتي.		
18	أنا أكثر حساسية من معظم الناس.		
19	يصيبني القلق غالباً على بعض الأشياء.		
20	أتمنى أن أكون سعيداً مثل الآخرين.		
21	لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء.		
22	أحياناً لا أستطيع النوم بسبب القلق.		
23	أبكي بسهولة.		
24	نادراً ما أصاب بالإسهال.		
25	أشعر بأني عصبي في حالات الانتظار.		
26	أنا سعيد معظم الوقت.		
27	أخاف غالباً من أن يقوم الآخرين بإحراجي.		
28	باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخص ما.		

29	احلم كثيراً بأشياء لا أستطيع أن أخبر الناس عنها.
30	أحياناً اشعر بالتوتر لدرجة أنني لا أستطيع أن اجلس على مقعد لمدة طويلة.
31	أطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية.
32	أحياناً يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم.
33	شعرت أحياناً بأن المتاعب تتراكم على لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.
34	عندما اخجل فإنني غالباً ما أعرق بصورة تضايقي.
35	في كثير من الأحيان اشعر بالقلق من أشياء تافهة.
36	في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء.
37	أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما.
38	يصيبني الإمساك نادراً.
39	أخاف من بعض الأفراد رغم علي أنهم لن يسببوا لي الضرر.
40	نومي غير مريح ومتقطع.
41	اشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت.
42	أنا من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية.
43	مخاوفي تقل كثيراً عن مخاوف أصدقائي.
44	أنا شخص عصبي جداً.
45	الحياة بالنسبة لي تعب وشقاء.
46	أنا واثق جداً من نفسي.
47	في بعض الأحيان اعتقد انه لا فائدة مني على الإطلاق.
48	أحياناً اشعر أنني أكاد انفجر من القلق.
49	اخشي مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام.
50	مستقبلي في العمل (أو الدراسة) يسبب لي القلق.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
20 - 1	دوافع المرأة لممارسة الرياضة بمركز دارين للياقة البدنية بمدينة الزاوية	خديجة يوسف محمد أبو خريص	1
37 - 20	بعض مشكلات التدريب الميداني لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غريان	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي انور عبد العظيم هنيدي	2
51 - 38	تقدير مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بالجميل - جامعة صبراتة	الشريف الهادي غبرة	3
69 - 52	الميل نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (غريان)	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	4
81 - 70	الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	. حسين ميلاد أبوشعالة	5
92 - 82	علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بالمستوى الرقي لمسابقة الوثب الطويل	د. زياد صالح سويدان د. صبحي العجيلي القلاي د. فاطمة سالم الشعاب	6
110 - 93	أثر برنامج مقترح لتمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة	د. عبد السلام الشارف النعي ا. م. د. ليلى محمد الهنشيري د. مصطفى موسى عمر	7
142 - 111	بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة	د. عبد السلام صالح علي انبيص د. محمد علي عياد سليمان د. مسعود عبد السلام مسعود	8
156 - 143	الملاحة البحرية التجارية عند الفينيقيين	د. عبد الكريم على نامو	9
165 - 157	البرامج الرياضية في وسائل الإعلام دراسة في التلقي والتأثير لدى الشباب	د. جابري سارة د. رضوان بلخيري	10
189 - 166	"العقل والإرادة في فلسفتي "اسبينوزا" و"شوبنهاور دراسة تحليلية مقارنة".	د. المهدي عمر مجاهد إبراهيم د. سعيدة محمد أبو الاجراس	11
208 - 190	تأثير العمل وفق اختلاف أنظمة إنتاج الطاقة على استجابة عمل الهرمونات المنظمة لبعض الاملاح في بلازما الدم	د. ميلود عمار النفر د. عبد الحكيم سالم تنتوش أ. هشام رجب عباد	12

229 - 209	المفهوم الحديث للمنهج في مرحلة رياض الأطفال	د. موسي احمد البوسيفي	13
232 - 230	مسار امتلاك المدخلات للتوضيح للمفاهيم في التربية البدنية والرياضية	س.ف. مالا خوف - ك.أ. بارد ونوفا	14
236 - 233	ملامح المعيار المعرفي كطريقة صحية لحياة طلاب البيئة	أ.ن. أونيشوك - ن.أ. غريشانوفيتش م.م. كروتاليفيتش - م.ن. تسيغانينكا ف. دروبيشيفا - ل.أ. غلينشيكوفا	15
239 - 237	أسباب الام في العمود الفقري وطرق علاجها	د. دوسين يوري ميخايلوفيتش د. فتحي علي البشيني أ. أكرم العماري بنور	16