



زانكۆى سه لاهه دين – ههولير

Salahaddin University - Erbil

القلق و علاقته بمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية
و علوم الرياضة في جامعة صلاح الدين

مشروع تخرج

مقدمة الى قسم (التربية البدنية و علوم الرياضة)

كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية و علوم
الرياضة.

اعداد

زينه سيامند حسن

ميران احمد ابراهيم

هوشه نك شاخهوان سليمان

بأشراف

ا. م . د. أبتسام علي رشيد

اربيل – كردستان

2023 – 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْعَزِيزِ
الْحَكِيمِ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ
وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

الشكر التقدير

أهدي هذا البحث المتواضع إلى -

•والداي اللذان ساعداني في إكمال مسيرتي التعليمية، ولم يدخرا جهداً في بذل

•الغالي والنفيس لأجل مساعدتي

•مشرف بحثي (ا. م . د. أبتسام علي رشيد) الذي بذل جهداً لا يستهان به لإنجاز

هذا البحث

•أخوتي وأصدقائي، وكل من علمني حرفاً. أساتذتي في التربية البدنية وعلوم الرياضة

وأساتذتي في التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة

•اليكم أهدي هذا العمل المتواضعاهدي هذا الجهد المتواضع

الاهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى -

بداية الحمد لله حمدا لا نهاية له، لتوفيقه لي في إكمال مسيرتي في البحث . وإعطائي الفرصة.

وشكر خاص موجه لمشرف بحثي (ا. م . د. أبتسام علي رشيد) لتعبه معي، وإرشاده لي. واشكر كل من عاونني وساندني حتى استطيت انهاء هذا العمل المتواضع الذي ارجو منه الفائدة.

إلى امي ينبعون الحنان

إلى أساتذتي الاجلاء

المحتويات

أ	الاية القرآن.....	1
ب	الشكر التقدير.....	1
ج	الاهداء	1
د	المحتويات	1
1	1- التعريف بالبحث.....	1
2	1-1 مقدمة البحث وأهميته	2
3	1-2- مشكلة البحث :	3
3	1-3 اهداف البحث :	3
3	1-4 فروض البحث :	3
4	1-5 مجالات البحث :	4
4	1-6 تحديد المصطلحات :	4
4	1-6-1 القلق:	4
4	1-6-1 الثقة بالنفس	4
6	1-2 الاطار النظري	6
6	1-1-2 مفهوم القلق	6
6	2-1-2 مفهوم القلق:	6
7	3-1-2 القلق	7
8	1-3-1-2 القلق في المجال الرياضي	8
9	2-3-1-2 التعرف على درجة القلق:	9
9	3-3-1-2 أسلوب تقديم التغذية الراجعة للرياضيين	9
9	4-3-1-2 تنظيم مشاركة الرياضيين في المنافسات	9
10	5-3-1-2 توعية الرياضيين بطبيعة القلق:	10
10	4-1-2 انواع قلق	10
10	1-4-1-2 قلق الحالة State anxiety	10
10	2-4-1-2 قلق السمة Trait anxiety:	10
11	3-4-1-2 القلق الموضوعي	11
11	4-4-1-2 القلق العصابي	11
11	5-4-1-2 القلق الأخلاقي	11
11	5-1-2 اهمية الثقة بالنفس:	11

12	مقومات الثقة بالنفس:	1-5-1-2
12	المقومات الجسمية:	2-5-1-2
12	المقومات العقلية:	3-5-1-2
13	المقومات الوجدانية:	4-5-1-2
13	المقومات الاجتماعية:	5-5-1-2
13	المقومات الاقتصادية:	6-5-1-2
Error! Bookmark not defined. ما هي السمات التي هي الثقة الرياضية؟		7-5-1-2
15	الدراسات المشابهة:	6-1-2
15	دراسة (ريم, 2000)	1-6-1-2
15	دراسة (محمد, 2004)	2-6-1-2
17	3-اجراءات البحث:	
17	1-3 منهج البحث:	
17	2-3 مجتمع البحث وعينته:	
17	3-3 أدوات الدراسة:	
17	1-3-3 القلق مقياس	
17	• صدق المقياس:	
17	• ثبات المقياس:	
17	2-3-3 مقياس الثقة بالنفس:	
18	4-3 التجربة الستطاعية:	
18	5-3 تجربة البحث النهائية:	
18	6-3 الوسائل الحصائية:	
21	4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:	
21	4-1 عرض وتحليل النتائج:	
21	1-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:-	
22	2-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:	
23	3-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:	
24	4-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:	
25	2-4 مناقشة النتائج:	
26	5- الاستنتاجات والتوصيات	
26	1-5 الاستنتاجات	
26	2-5 التوصيات	
27	المصادر	

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

1-2- مشكلة البحث

1-3 اهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 القلق:

1-6-1 الثقة بالنفس

1- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

يشير كثير من العلماء إلى أننا نعيش في عصر سماته الصراع المحموم ومواقف الضغوط عصر مليء بالتغيرات في كافة مظاهر الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والتي من شأنها أن تزيد من معدلات الضغوط، كذلك هناك بعض العوائق البيئية والشخصية المتداخلة التي تحول دون إشباع الحاجات المختلفة للفرد كل هذا من شأنه أن يزيد من معدلات القلق ويجعلها تتفاقم.

وقد يكون من البديهي أن نسمي هذا العصر بعصر القلق، نظرا لما يشهده من ثورة تكنولوجية، وما إحتوته هذه الثورة من مثيرات حسية ومعنوية قد تبعث في كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضييق.

ولكن القلق في الواقع ليس وليدا لهذا العصر فقط، وإنما هو قديم قدم الإنسان. فلقد أوضح سبيلبرجر نقلا عن (علي شعيب) أن " كلا من الخوف والقلق ماهما إلا انفعال إنساني ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي، وأيضا كميكانيزم دفاع للتكيف مع المواقف التي يصادفها الإنسان والتي تتسم بالخطر". (علي شعيب ، ١٩٨٧ ، ص ٢٩٦)

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام وهذا يعني أن الإختلاف في القلق بين تلميذ وآخر هو إختلاف في الدرجة وليس في النوع وعلى هذا فإن القلق عبارة عن خبرة عامة يمكن لأي طالب أن يمر بها وفقا لتعرضه لظروف أو مواقف متباينة من حيث أهميتها.

وعلى الرغم من هذا التقدم التكنولوجي، إلا أننا نفاجئ بحجم المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد يعاني منها العديد من الطلبة، ولعل من أبرزها الثقة بالنفس، لاسيما عند الطلاب والطالبات بشل عام، السبب في ذلك إلى طبيعة التنشئة المتبعة والمواقف المختلفة في البيئة الاجتماعية او الدراسية وقد يرجع التي يمر بها الطلبة كما ان الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، ويؤدي الإحساس بالكفاية النفسية والاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة، وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه.

من هنا برزت أهمية الدراسة الحالية في معرفة مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية سكول التربية الرياضية، وكذلك التعرف على مستوى الثقة بالنفس والعلاقة بينهما، والوقوف على المشاكل التي قد يعاني منها الطلبة وايجاد الحلول المناسبة لها.

1-2- مشكلة البحث :

حظي موضوع القلق بالبحث والاهتمام من قبل العديد من الباحثين ، حيث يعد من المعوقات الأساسية للإنجاز السيئ في المسابقات والنشاطات الرياضية سواء كانت فصلية ومن خلال ملاحظة الباحثون السنوات الثلاث الماضية وجد ان قلت بعد من المشاكل الأساسية في ضعف الانجاز ومن الأمور التي يجب الوقوف عندها اجراء دراسة حوليا ، حيث نرى ان بعض الطلبة يسبب إظهار نتيجة سيئة في الألعاب الرياضية ، وهذا مرتبط ايضاً لدى ثقة الطلبة بالقسم.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية للاجابة على التساؤلات الآتية :

1. هل هناك علاقة بين القلق ومستوى بالنفس
2. هل هناك فروق في القلق بين طلاب و طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضية ؟
3. هل هناك فروق في مستوى الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ؟

1-3 اهداف البحث :

1. التعرف على الفروق في القلق بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية؟
2. التعرف على الفروق في مستوى الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية؟
3. التهدف على العلاقة بين القلق ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضييه

1-4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القلق بين طلاب و طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس ما بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. وجود علاقة ذات دلالة معنونة بين العلق ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5 مجالات البحث :

1. المجال الزمان. الفترة من 2022/10/29 لغاية 2023/3/25
2. المجال المكان: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.
3. المجال البشري: طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين.

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 القلق:

عرفه (صالح ، ٢٠٠٥) سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية ويعرف بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال العصبي ويمثل هذين المكونين الانزعاج و الانفعالية) أبرز عناصر قلق الاختبار .(صالح ، 2005، 207)

1-6-1 الثقة بالنفس

عرفه (محمد ، ٢٠٠٠) أنها " إدراك الفرد لقدراته واستعداداته مهارات وخبراته وكفاءة في التعامل مع المواقف والأحداث ومهاراته ومراته.

تفاعلية واهتمام (محمد : ٢٠٠٠ ، ٧)

كما عرفه (فريح ٢٠٠١) قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقة تجاه المثيرات التي تواجهه، وادراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجه مرتفعة (مريم ٢٠٠١ ، ٥١).

الباب الثاني

1-2 الاطار النظري

1-1-2 مفهوم القلق

2-1-2 مفهوم القلق:

3-1-2 القلق

1-3-1-2 القلق في المجال الرياضي

2-3-1-2 التعرف على درجة القلق:

3-3-1-2 أسلوب تقديم التغذية الراجعة للرياضيين

4-3-1-2 تنظيم مشاركة الرياضيين في المنافسات

5-3-1-2 توعية الرياضيين بطبيعة القلق:

4-1-2 انواع قلق

1-4-1-2 قلق الحالة State anxiety

2-4-1-2 قلق السمة: Trait anxiety

3-4-1-2 القلق الموضوعي

4-4-1-2 القلق العصابي

5-4-1-2 القلق الأخلاقي

5-1-2 اهمية الثقة بالنفس:

1-5-1-2 مقومات الثقة بالنفس:

2-5-1-2 المقومات الجسمية:

3-5-1-2 المقومات العقلية:

4-5-1-2 المقومات الوجدانية:

5-5-1-2 المقومات الاجتماعية:

6-5-1-2 المقومات الاقتصادية:

6-1-2 الدراسات المشابهة:

1-6-1-2 دراسة (ريم, 2000)

2-6-1-2 دراسة (محمد, 2004)

1-2 الاطار النظري

1-1-2 مفهوم القلق

يعد مصطلح القلق من المصطلحات القليلة التي يستخدمها علماء النفس من جميع الاتجاهات النظرية, أي أنه تعبير يجد إجماعاً عليه من الباحثين والعلماء وأن الإجماع لا يقتصر على استخدام المصطلح والاعتراف به، بل يتعدى ذلك إلى الاتفاق بصفة عامة على مظاهره وعلاماته (اشرف ومحمد ٢٠٠٣ ٨٧) ويعتبر القلق من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان، وتشير انيسة (١٩٩٦) إلى أن القلق هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات (انيسة, ١٩٩٦, ١٠). أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عالياً يميلون إلى ادراك المواقف التقويمية على أنها مهددة، وهم يميلون للتوتر والتحفز والاهتياج الانفعالي، وهم أيضاً يعيشون انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت انتباههم. والقلق هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل التي تنتاب الفرد حينما يقف في موقف الإمتحان حيث تكون قدرته موضع فحص وتقييم ابراهيم, ١٩٩٥, ٣٢٤٨) يتضح من المفاهيم السابقة أن القلق عبارة يتصف بأنه: حالة انفعالية تجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم.

إدراك المواقف التقويمية بأنها مهددة للفرد.

ويكون مصحوباً بـ :

- إنعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب.
- الرغبة في الهروب من الموقف.
- ردود أفعال جسمية وفسولوجية.
- اضطراب في الجوانب المعرفية.

2-1-2 مفهوم القلق:

هو خبرة انفعاليه غير سأل يشعر فيها الفرد بخوف أو أو تهديد لسنة يستطيع تحديد قوة هذا الخوف القلق هو الانزعاج ، يقال اصبح قلقتا وقلق غيرة، وقلق الشئ، حركة من مكانة والقلق مشاعر نفسية تكون مفترية و مؤثرة في الشخص , وينتج عنها الكثير من الاثار السلبية و ظاهرة القلق اصحت من الامور المسلقة للانتباه في وقتنا الحاضر, و نتيجة الانقلاب المعياري الذي طالاً معظم جوانب حياتنا.

2-1-3 القلق

القلق هو من الانفعالات التي تظهر بين اللاعبين خلال ممارسة الأنواع المختلفة للرياضة. وتشير نتائج الدراسات العلمية في هذا الصدد إلى أن تأثيره مختلف ومتغير على سلوك الرياضيين حيث ليس له تأثير ثابت عليهم. ويبدو أن طريقة تعامل اللاعبين مع القلق ومجابتهم له ترتبط أساساً على:

- طبيعة الموقف المسبب للقلق.
- درجة شدة الموقف.
- مدى قدرة اللاعبين على مجابهة الموقف ذاته. (جبار , 2003 : 226)

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية، وتجدر الإشارة أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الأعصاب منتشرة في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليتها، وعلى هذا الأساس فإن أي إرباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر.

ولا يعفى المدرب الرياضي الذي يتعامل مع رياضيين يتعرضون إلى ظروف شد نفسي واجتماعي عال وبخاصة في رياضة المستويات العليا، والأضرار الجمعية التي يسببها القلق العالي وتأثيره السلبي على مهارة الرياضي وحالته النفسية، وهنا يتبين دور المدرب في تخليص اللاعبين من حالة القلق التي تنتابهم القلق يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالعنف والعجز وفقدان فالرياضي (الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم.....الخ.

إن كل هذه الآثار تنعكس سلباً على أداء الرياضي فيرتكب الأخطاء الضعف قابليته في إنجاز المهام المكلف بها وتتأثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثراً في ذلك على نفسه وعلى الطريق الذي ينتمي إليه. (جبار , 2003 : 227)

1-3-1-2 القلق في المجال الرياضي

إن إنجازات الأفراد وسلوكهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية. كما أن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط. بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق...الخ

فترى الرياضي فخوراً وسعيداً عندما تنتهي جهوده بالنجاح، ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق. فهذه المشاعر يمكن أن تؤثر على الجهود الإنجازية تأثيراً قوياً، فقد يتشجع الرياضي أو يفقد شجاعته، وقد تعباً قواه أو تشل حركته، وقد تبدو عليه أعراض ضمن البداية أو عدم المبالاة.

أما إذا أخذنا القلق في المجال الرياضي لوجدناه سلاح ذو حدين فقد يكون - القلق ميسراً أو معوقاً. ففي الحالة الأولى يلعب القلق الدور المحضر الذي يجعل - الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه ويولي حالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي. (عدس، 2005: 15)

فإنها تسبب قلقاً ميسراً أو معوقاً ، ومن هذه العوامل

- خبرة اللاعب
- حالته التدريبية
- مكان المنافسة
- علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين
- الحالة المناخية
- الحكم
- النمط العصبي للرياضي.

إن هناك عدداً من الإسهامات التي يمكن أن يقدمها المدربون ليخففوا من حدة تأثير القلق على الناشئين والمتقدمين وهذه الإسهامات هي:

2-3-1-2 التعرف على درجة القلق:

إن كثيراً من الرياضيين يمتنعون عن التحدث حول ما يشعرون به عند محاولة المدرب التعرف على درجة قلقهم ، لأنهم يكونون خائفين من أن يسخر منهم المدرب، ويمكن الاستدلال على القلق بجانب الوسائل العلمية المتعارف عليها . من خلال مظاهر هي:

- قلة النوم، والاستيقاظ المبكر أو إظهار تغير في أسلوب النوم.
- الكوابيس والأحلام غير المريحة.
- التغير في العادات الغذائية مثل فقدان الشهية مثلاً
- التغير في مزاجية الناشئين مثل العدوانية .
- الاضطراب والتلمل.
- الوهم.
- تكرار التبول.
- الإسهال. (عدس, 2005: 16)

2-3-1-3 أسلوب تقديم التغذية الراجعة للرياضيين

يجب مراعاة تقديم التغذية الراجعة من المدربين طبقاً للأصول المراعية، إذ يسهم ذلك بدرجة كبيرة في التقليل من درجة القلق الذي ربما يحدث لهم أثناء دائهم للتمارين المختلفة، والعكس صحيح حيث يمكن أن تسهم التغذية الراجعة غير السليمة في ارتفاع وزيادة درجة القلق لديهم.

2-3-1-4 تنظيم مشاركة الرياضيين في المنافسات

إن تقديم جرعات منظمة قليلة من المنافسات تزداد تدريجياً تزايداً يتلائم مع مستوى نضج وتقدم الرياضيين وتطورهم، أمر يسهم بدرجة كبيرة في تفاعلهم الإيجابي مع القلق.

كما أن اختيار الدرجة المناسبة لقوة المنافسة لكل مرحلة تبين للرياضيين بدقة سوف يجعلهم يجدون في الرياضة متعة أياً كانت نتائج المنافسات. (عدس, 2005: 17)

2-1-3-5 توعية الرياضيين بطبيعة القلق:

يجب توعية الرياضيين بطبيعة القلق وإعلامهم بشعورهم بهذا القلق إنما هو شئ طبيعي الحدوث لمن هم في مثل حالاتهم ، إن فهمهم لطبيعة القلق من شأنه أن يجعلهم أكثر تحكما فيه ذاتيا مما يجعل الخبرات الرياضية أكثر متعة وفائدة لهم . ومن المهم أن يعلم الرياضيون أن الفوز ليس هو الهدف الأول والأخير بل أن الأداء الجيد للمهارات والخطط يجب أن تكون أهداف يركزون عليها.

2-1-4 انواع قلق

يرى سييلبرجر Spielberg أن هناك نوعين من القلق هما :

2-1-4-1 State anxiety قلق الحالة

وهو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق.

لذا فإننا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة، وارتفاع قلق الطالب قبل الامتحان لذل فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب.(جميل،ب.ت:229)

2-1-4-2 Trait anxiety: قلق السمة

وهو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية، وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث أنه يكون سمة من سمات الشخصية ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها، حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة قلق أعلى من زملائه سواء قبل الباليات أو بعدها وقبل الامتحان أو بعده. وهكذا بالنسبة للفرد الذي ينصف الريحة قلق منخفضة، فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر من الظروف الرقية التي يمر بها.

يغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق إلى هذه النواع، فمنهم من قسمة الى نوعين حسب ديمومته وكما ذكرت اعلاة منهم قسمة الى ثلاثة انواع حسب مصدر القلق معتمدين بذل علي ظروفات عالم النفس المعروف (فرويد)وكما يلي:

3-4-1-2 القلق الموضوعي

إن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق الطالب قبل الامتحان أو قلق الرياضي قبل المنافسة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية.

إن مثل هذا النوع وهو يماثل قلق الحالة هنا ويتصف بكونه حالة مؤقتة تزول بزوال المؤثر، وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل مبادل حيث أن كلاهما يعبر عن نفس الظاهره ونفس الأعراض. (جميل، مصدر سابق: 229)

4-4-1-2 القلق العصابي

إن القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الفريزي للفرد إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق. فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر القلق الذي يؤكد فرويد كونه يرجع عادة إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة.

5-4-1-2 القلق الأخلاقي

يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين لكونه يكمن في (الأنا الأعلى)، أي في الظهير حيث أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان بنتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه عن كل سلوك يتقاطع مع ذلك. فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف أمره مما يؤدي إلى القلق، وهذا ما يسمى بحساب الضمير ،، مثله اللاعب الذي يخون فريقه ويبيع المباراة. (جميل، ب.ت: 300)

5-1-2 أهمية الثقة بالنفس:

تتبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها ؛ فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين: الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب، أما الايجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه

مجاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بلذة الفرح والنجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جواً من الملل والكآبة، ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس والتي تتجلى في نواحٍ عدة أهمها:

- أهميتها للحفاظ على الحالة النفسية للفرد وضمان عدم تقلب مزاجه بين حالات متناقضة وتحصنه من الأمراض النفسية وتجعله يشعر بالسعادة.

- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية.

- أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.

- أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس.

- أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي. (هدى، 2000، 35)

2-1-5-1 مقومات الثقة بالنفس:

2-5-1-2 المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة.

إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس.

2-5-1-3 المقومات العقلية:

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي:

الذكاء: وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

الذاكرة: وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجارة متطلبات الحياة.

الخيال: حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

2-1-5-4 المقومات الوجدانية:

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها. ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها.

2-1-5-5 المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، وهذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة.

2-1-5-6 المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطالب المساعدة المادية من أحد، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل

ومشرب، مما يعني أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر. (يوسف، ب-ت، 107)

2-1-6 الدراسات المشابهة:

2-1-6-1 دراسة (ريم, 2000)

"قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض".

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة، وقد تحددت الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة وعددها (67) طالبة للعينة الاستطلاعية و(270) طالبة للعينة الأساسية (151) من قسمي العلوم والرياضيات كي يمثل التخصص العلمي وقسم القرآن الكريم والدراسات الإسلامية كي يمثل التخصص الأدبي ومن أدوات الدراسة مقياس قلق الاختبار ومقياس الدافعية للإنجاز واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز لدى طالبات التخصص العلمي، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز لدى طالبات التخصص الأدبي وعدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق الاختبار لدى طالبات التخصص الأدبي وعدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية منخفضة الدافعية ومرتفعي الدافعية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات كل من قلق الاختبار والدافعية للإنجاز لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية.

2-1-6-2 دراسة (محمد, 2004)

"العلاقة التبادلية بين الجمود والثقة بالنفس لدى عينة مصرية وعمانية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة التبادلية بين الجمود وتقدير الذات ومعرفة الفروق الذكور والإناث وكذلك بين المصريين والعُمانيين في كل من تقدير الذات والجمود، وكانت عينة الدراسة قد تمثلت في 151 طالبا وطالبة من الجامعة، منهم 85 من قسم علم النفس بسوهاج، و66 من كلية التربية بعبري سلطنة عمان، واستخدم الباحث استبانة الجمود والثقة بالنفس، أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الجمود والثقة بالنفس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المصريين والعُمانيين في مستوى الثقة بالنفس لصالح المصريين، وعدم وجودها في مستوى الجمود، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

الباب الثالث

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

3-2 مجتمع البحث وعينته:

3-3 قأدوات الدراسة:

3-3-1 القلق مقياس

3-3-2 مقياس الثقة بالنفس:

3-4 التجربة الستطالعية:

3-5 تجربة البحث النهائية:

3-6 الوسائل الحصائية:

3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمائتته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تمثل بطالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صالح الدين- للسنة الدراسية 2022-2023 والذين يمثلون السنوات الدراسية الرابعة, اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البالغ عددهم (10) بواقع (5) طالب و (5) طالبات من كل سنة دراسية.(يوسف، ب.ت، 70)

3-3 أدوات الدراسة:

3-3-1 القلق مقياس

بعد الطالع على الدراسات التي تناولت موضوع القلق بانواعه المختلفة بشكل عام تم الاعتماد على مقياس(سليمة, 2004) والمكون من (40)(ملحق 1)فقرة, ولكل فقرة ثلاثة بدائل هي (نادرا-غالبا- احيانا) واعلى درجة للمقياس (120) وادنى درجة(40)والذي اجري على عينة من الطلبة الجامعيين في جامعة (ورقلة-السعودية). وتم ترجمته الى اللغة الكردية لتسهيل فهم الطلبة لفقرات المقياس(يوسف، ب.ت، 70).

• صدق المقياس:

تم عرض المقياس بصورته على مجموعة من المحكمين من اختصاص علم النفس وطرائق التدريس(ملحق 3), وتم التفاق على جميع فقرات المقياس بكونه يقيس الصفة المراد قياسها.

• ثبات المقياس:

لغرض اجراء الثبات تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية, وتم اجراء القياس على عينة من طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (10) وبواقع (5) طالب و(5)طالبات والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية, وبعد اجراء المعاملات الحصائية تم استخراج الثبات بمعامل(0,86) وهو معامل ثبات عالي نسبيا.

3-3-2 مقياس الثقة بالنفس:

بعد اطالع الباحثون على المصادر والدراسات الخاصة بالمقاييس والختبارت التي تقيس مستوى الثقة بالنفس تم الاعتماد على مقياس (سنا, 2009) والذي تم تطبيقه على عينة من طالبات المرحلة الجامعية في كلية التربية - الجامعة السالمية في غزة, ويتكون المقياس من (30)فقرة وبثلاثة بدائل هي (نادرا-احيانا- دائما) واعلى درجة للمقياس هي(90) وادنى درجة (30) وتم ترجمته الى اللغة الكردية لتسهيل فهم الطلبة لفقرات المقياس.

• صدق المقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس لغرض التأكد من صدق المقياس في قياس ماوضع من اجله, وقد اتفق الخبراء والمختصين على صدق فقرات المقياس وبنسبة اتفقا 100 %, وبذلك تم التحقق من صدق المقياس من خالل صدق المحكمين.

• ثبات المقياس:

تم اجراء الثبات من خالل اعادة الاختبار الذي اجري على عينة من طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, وبعد اجراء الاختبار باسبوعين تم اعادة الاختبار على العينة نفسها, وتم ايجاد الثبات والذي بلغ (93,0) وهو معامل ثبات عالي.

3-4 التجربة الستطالية:

تعد التجربة الستطالية تجربة مشابهة للتجربة الساسية التي تتوافر فيها الشروط والظروف نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الخذ بنتائجها(قيس واحمد, 1986, 95) والغرض من التجربة هو:

- مدى فهم الطلبة لفقرات المقياسين.

- الوقت المستغرق لكل مقياس.

- معرفة المعوقات التي تالقي الباحثين اثناء التجربة الرئيسية.

3-5 تجربة البحث النهائية:

بعد اجراء المعاملات العلمية لكل مقياس تم اجراء الاختبار النهائي للفترة من 2023/1/8 ولغاية 2023/3/7 وكالتالي:

- في اليوم الول تم اجراء اختبار القلق لطالب عينة البحث.

- في اليوم الثاني تم اجراء اختبار الثقة بالنفس لطالب عينة البحث.

- في اليوم الثالث تم اجراء اختبار القلق لطالبات عينة البحث.

- في اليوم الرابع تم اجراء اختبار الثقة بالنفس لطالبات عينة البحث.

وبعد جمع البيانات وتفريرها تم معالجتها احصائيا بالوسائل الحصائية المناسبة.

3-6 الوسائل الحصائية:

تم استخدام الوسائل الحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$

$$\text{الانحراف المعياري. } \pm \text{ع} = \sqrt{\text{مج(س-س}^{-}\text{) / } n-1}$$

- النسبة المئوية. الجزء/الكل $\times 100$

$$\text{مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص} / n$$

- معامل الارتباط البسيط. $r =$

$$\{ \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2 / n \} \times \{ \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 / n \}$$

$$\text{اختبار T-Test } T = \frac{\text{س}^{-} - \text{س}^{-} 2}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 \text{الاول} + \text{ع}^2 \text{الثاني}}{n-1}}}$$

- **الوسط الفرضي:** س الفرضي = مجموع البدائل \times عدد الفقرات / عدد البدائل
(وحسن وديع 1999, 67-215)

الباب الرابع

4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج:

4-1-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى

4-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

4-1-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

4-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

4-2 مناقشة النتائج

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل النتائج:

1-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:-

(وجود عالقة ذات دلالة معنوية بين القلق ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة بين القلق والثقة بالنفس

المعالم الاحصائية المتغيرات	س-	±ع	ر المحتسبة	ر الجدولية
القلق	71,5	10,3	*0,78	0.283
الثقة بالنفس	61,7	11,4		

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \leq$ عند درجة حرية (ن-2) تساوي (0.283)

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي للقلق (71.5) وبانح ارف معياري قدره (10.3) في حين بلغ الوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس (61.7) وبانح ارف معياري (4,11) وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0.84) وهي اكبر من قيمة (ر) (الجدولية البالغة (0.283) وهذا يدل على وجود عالقة ذات دلالة معنوية بين كل من القلق والثقة بالنفس.

2-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

(هناك فروق ذات دلالة احصائية في القلق بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
(الرياضة)

الجدول (2)

يبين دلالة الفروق في القلق بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المعالم الاحصائية الجنس	س ⁻	ع [±]	T المحتسبة	T الجدولية
طلاب	70,4	10,72	*2,03	1,69
طالبات	71	7,13		

* معنوي عند نسبة خطأ $0,05 \leq$ عند درجة حرية (ن-2) تساوي (0,283)

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي للقلق للطلاب (4, 70) وبانح ارف معياري قدره (10, 72) في حين بلغ الوسط الحسابي للطلاب (71) وبانح ارف معياري (7, 13) وبلغت قيمة (T) (2.03) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1, 69) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كل من الطالب والطالبات في القلق, وعند الرجوع الى الالوساط الحسابية يتضح ان الفرق لصالح الطالبات, اي ان القلق هو اكبر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

(هناك فروق ذات دلالة احصائية في القلق بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

الجدول (2)

يبين دلالة الفروق في القلق بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المعالم الاحصائية الجنس	س ⁻	±ع	T المحتسبة	T الجدولية
طلاب	70,4	10,72	*2,03	1,69
طالبات	71	7,13		

* معنوي عند نسبة خطأ $0,05 \leq$ عند درجة حرية (ن-2) تساوي (0,283)

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي للقلق للطلاب (70,4) وبانحراف معياري قدره (10,72) في حين بلغ الوسط الحسابي للقلق للطالبات (71) وبانحراف معياري (7,13). وبلغت قيمة (T) (2,03) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1,69) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كل من الطلاب والطالبات في القلق. وعند الرجوع الى الاوساط الحسابية يتضح ان الفرق لصالح الطالبات. اي ان القلق هو اكبر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

(هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الثقة بالنفس بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق في مستوى الثقة بالنفس بين طالب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

T الجدولية	T المحتسبة	\pm ع	س ⁻	المعالم الاحصائية الجنس
1,69	1,41	12,4	62,5	طلاب
		13,57	59,7	طالبات

* معنوي عند نسبة خطأ $0,05 \leq$ عند درجة حرية (ن-2) تساوي (0,283)

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس للطلاب (62,5) وبانحراف معياري قدره (12,4) في حين بلغ الوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس للطالبات (59,7) وبانحراف معياري (13,57). وبلغت قيمة (T) (1,41) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1,69) وهذا يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين كل من الطلاب والطالبات في مستوى الثقة بالنفس .

2-4 مناقشة النتائج:

بعد عرض النتائج وتحليلها تبين ان هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القلق ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، ويؤدي الإحساس بالكفاية النفسية والاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجات ومواجهة متطلبات الحياة، وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه اي ان هذا مرتبط بالقلق بانواعه وهذا ما يفسر ظهور هذه النتيجة في الدراسة الحالية. ومن جهة أخرى يوجد ما يسمى بالحالات النفسية التي هي . مظاهر سلوكية طارئة تزول بزوال أسبابها مثل ضعف الانتباه وحالة التوتر الذي تبد و مظاهره واضحة على الطلبة عند مواجهة السباقات والمنافسات والاختبارات فيتداخل مع قدرة الطالب على تذكر المعلومات المطلوبة بشكل جيد مما يستوجب الأساليب الإرشادية والعمليات التطبيقية المفضلة لتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد على القدرات والجهود وتخفيف القلق الذي يعد من المشكلات التي يعاني منها الطلبة والمؤسسات الحيوية، فالحاجة للإنجاز هي التي تمنح الفرد رغبة في أن يكون ناجحا في الأنشطة التي تعتبر معايير للامتياز ، وتخطي العقبات وحل المشكلات.(صالح حسن 2005, ص 10)

كما اظهرت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في القلق ولصالح الطالبات. أي أن القلق لدى الطالبات كان أكبر.

والسبب المحتمل لظهور هذه النتيجة هو إن القلق من أكثر حالات العصاب، فهو يكون أكبر عند الإناث من الذكور أكثر تكوينا في الطفولة والمراهقة ومن العقود والشيخوخة (حامد عبد السلام 1978، ص 378).

كما إن القلق يكون له تأثير على الفرد وتأثير على مستواه وأدائه ويعتبر لب وأساس لكل اختلالات الشخصية واضطراب السلوك ولكنه في الوقت ذاته الركيزة لكل الإنجازات البشرية. وقد يرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس القلق وحصول الإناث على درجات أعلى من الذكور يرجع في مقياس القلق ربما يكون راجعا إلى قلق الإناث وخوفهن من المستقبل أكثر من الذكور أو قد - إلى أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية وأساليب التفرقة بين الذكور والإناث ويرجع ارتفاع درجات القلق لدى الإناث أعلى منه عند الذكور، إلى طبيعة تفكير الطالبة، حيث تجد أن الطالبة مهمومة على مستقبله التعليمي، وبالتالي تزيد عندها حدة القلق والتوتر.

كما اظهرت نتائج الدراسة الحالية لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مستوى الثقة بالنفس. وقد تعزى هذه النتيجة إلى التشابه في أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة وان نظرة الوالدين المتكافئة بين الذكور والإناث أدى إلى أن تكون الثقة لديهم متساوية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ender 1985) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

توصلت الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية

1. هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين كل من القلق والثقة بالنفس والعلاقة هي طردية.
2. ان القلق لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كان أكبر من القلق لدى طلاب كلية التربية البدنية الرياضة.
3. تكافؤ طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مستوى الثقة بالنفس.

2-5 التوصيات

الباحثون بالآتي : توصي

1. التأكيد على اجراء دورات ارشادية للتقليل من القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم.
3. التأكيد على اجراء قياسات متتابعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة القلق والثقة بالنفس لتعزيز نتائج الاختبارات وتدعيم نتائجها المختلفة.

المصادر

- 1- ابراهيم محمد يعقوب (1995) التنبؤ بقلق الرياضات لدى الأطفال من متغيرات نفسية أخرى، مجلة دراسات الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية بعمان، المجلد 22 ، العدد 6 ص ص 3243-3286.
- 2- أشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة (2003) الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 3- أنيسة عبده مجاهد دوكم (1996) أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة عين شمس.
- 4- حامد زهران (2000) الإرشاد النفسي المصنع، الطبعة الأولى عالم الكتب القاهرة مصر.
- 5- حامد عبد السلام زهران (1978) الصحة النفسية والعلاج النفسي عالم الكتب، القاهرة.
- 6- ريم بنت سالم الكريديس (2000): قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياض
- 7- سليمة سياحي (2004): فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى القلق. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة السعودية
- 8- سناء ابراهيم ابو دقة (2009) : فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة غزة، فلسطين.
- 9- صالح حسن الداھري (٢٠٠٥) : مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر.
- 10- عبد المطلب أمين القريطي: (1998) في الصحة النفسية ، ط1، القاهرة
- 11- علاء الدين كفاقي وآخرون: (1990) بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية كلية التربية جامعة قطر، العدد 7 ، السنة السابعة ص ص 573-635 .
- 12- علي محمد شعيب (1987): قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة دراسات تربوية رابطة التربية الحديثة بالقاهرة المجلد 2 ، الجزء 8 ص ص 297-320.
- 13- فريح العنزي (2001) : المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخلل دراسة ارتباطية عملية، مجلة العلوم الاجتماعية عدد ٣ ، مجلد ٢
- 14- قيس ناجي عبد الجبار، واحمد بسطويسي (1986) الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي (مطابع التعليم العالي، بغداد).
- 15- محمد عبد العال (2006) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية المنصورة، الجزء الرابع ، ع ٦٠ ، ص ١١-74
- 16- محمد عبدر المختار (2004) العلاقة التبادلية بين الجمود والثقة بالنفس لدى عينة مصرية وعمانية مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٤ ، عدد 3، صفحة ٤٢٣-٤٥٩
- 17- محمد حامد زهران : (2000) الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدارسية ، ط1 القاهرة عالم الكتب.
- 18- نسيمه حداد (2001): علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا مذكرة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر .

- 19- هشام محمد ابراهيم مخيم، وعمرو رفعت عمر (1999): فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت الذي المسنين المكفوفين والمبصرين، المؤتمر الدولي للمسنين مركز الإرشاد النفسي، جامعة عيد مين عمل) مايو 1999 من 67-130
- 20- هدى السبيعي: (2000) : من الممكن أن تكون الجزء الثاني، إدارة تغيير الذات، جامعة قطر، الدوحة.
- 21- وديع ياسين محمد التكريتي، وحسن محمد عبيد العبيدي (1996): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 22- يوسف اسعد (ب:ت):الثقة بالنفس ، دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة.

استبانة رأي الخبراء والمحكمين على مقياس القلق

السيد الدكتور.....المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم "القلق وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية" ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس والمقاييس الخاصة بالانفعالات النفسية، يرجى من سيادتكم قراءة فقرات مقياس (القلق) من حيث:

- أ- هل العبارات مناسبة لقياس ما وضع من أجله؟
- ب- هل العبارات واضحة في معناها وغير قابلة للتأويل؟
- د- ما هي اقتراحاتكم العلمية من حيث التعديل أو الحذف أو الإضافة.

شاكرين تعاونكم معنا

- الاسم:

- اللقب العلمي:

- الاختصاص:

الباحثون

ت	العبارات	نادرا	احيانا	دائما
1	أتحمل المسئوليات الموكلة إلي بارتياح.			
2	أخطط لمستقبلي بكل ثقة			
3	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامي.			
4	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام.			
5	أتهرب من الاعتماد على نفسي.			
6	أرغب في الحصول على ما أريد دون بذل أي جهد.			
7	استطيع اتخاذ القرار في المواقف الحياتية المختلفة.			
8	اثابر لتحقيق ما أحدد من أهداف.			
9	اتردد في اتخاذ القرارات الها			
10	أقوم بتبديل الشيء الذي أشتريه مرات عدة.			
11	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.			
12	أفتقد الإرادة في تحقيق ما أريد.			
13	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء لأول مرة.			
14	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.			
15	أجد حرجا من مبادرة الآخرين بالسلام.			
16	أعتذر لمن أخطأت في حقه حتى لو كان أمام الآخرين			
17	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.			
18	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.			

ت	العبارات	نادرا	غالبا	احيانا
29	بعد الامتحان والاختبار أسأل كل يوم عن النتيجة			
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة			
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة			
32	أتصعب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان او في الاختبار			
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان الا للاختبار			
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء			
35	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أداء الامتحان او الاختبارات			
36	أتسرع في الإجابة خشية انتهاء الوقت			
37	أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات او الاختبارات			
38	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان			
39	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات والاختبارات			
40	شدة خوفا من الامتحان والاختبار يجعلني أنسى ما ذاكرته			

- اعلى درجة 120

- ادنى درجة 40

الوسط الفرضي = عدد الفقرات × مجموع البدائل/عدد البدائل

الوسط الفرضي = 80

- ادنى من 80 درجة قلق منخفض

- اعلى من 80 قلق مرتفع

ت	العبارات	نادرا	احيانا	دائما
1	أتحمل المسئوليات الموكلة إلي بارتياح.			
2	أخطط لمستقبلي بكل ثقة			
3	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامي.			
4	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام.			
5	أتهرب من الاعتماد على نفسي.			
6	أرغب في الحصول على ما أريد دون بذل أي جهد.			
7	استطيع اتخاذ القرار في المواقف الحياتية المختلفة.			
8	اثابر لتحقيق ما أحدد من أهداف.			
9	اتردد في اتخاذ القرارات الها			
10	أقوم بتبديل الشيء الذي أشتريه مرات عدة.			
11	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.			
12	أفتقد الإرادة في تحقيق ما أريد.			
13	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء لأول مرة.			
14	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.			
15	أجد حرجا من مبادرة الآخرين بالسلام.			
16	أعتذر لمن أخطأت في حقه حتى لو كان أمام الآخرين			
17	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.			
18	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.			

ت	العبارات	نادرا	احيانا	دائما
19	أخشى التحدث أمام الجمهور			
20	اكتسب صداقات جديدة بسرعة.			
21	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.			
22	أشعر بالرضا عن مستواي الأكاديمي في الجامعة.			
23	أفتقر إلى قدرات هامة لتحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة.			
24	أشعر بالقدرة على منافسة زميلاتي.			
25	أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع.			
26	أشعر بالاستياء من التخصص الذي أدرس.			
27	أشعر بالخجل من مظهري.			
28	أخرج من المنزل وأنا في كامل الأناقة والترتيب.			
29	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي.			
30	أحرص على أناقة مظهري بين زملائي.			

المقياس يحتوي على فقرات سلبية وإيجابية

15 فقرة سلبية و 15 فقرة ايجابية

اعلى درجة = 90

ادنى درجة = 30

الوسط الفرضي = 60

زانباريية طشتيةكان:-

ذ	تقوة رةكان	كتمجار	زورجار	هتدي جار
1.	ههست بهي هيواي دهكهم كاتيگ بهشداري مملاني و پيشبركي دهكهم.			
2.	ناتوانم بهخو دا بچمهوه شهوي تاقيركنهوهكان .			
3.	ههست به بيزاري دهكهم كاتي پيداچونهوهي كوتايي وانهمكان .			
4.	كاتي و مرگرتني پرسيارهمكان ههست بهسهر نيشهكي زور دهكهم.			
5.	پرسيار تاقيركنهوهكان له ناستي تواناي من بهرزشتره.			
6.	كاتيگ بو يهكهم جار پرسيارهمكان دهخوينمهوه توشي لهبيرچونهوه.			
7.	ههست بهشكست دهكهم وهك پيشيني له كاتي تاقيركنهوهكان.			
8.	له كاتي نهجامداني تاقيركنهوهكان ههس شتيگ وهك مساحه و شتي تر بي كارم تيدهكات.			
9.	نارزووي سهركهتن و پيشكهوتنم تي دانيه.			
10.	زوريي نارام له پيداچونهوهي وهلامهمكان.			
11.	يهكيگ له خراپيهكانم وهلامدانهوهي به پلهيه.			
12.	نازانم به چ ريگايهك خوم ناماده بكم بو تاقيركنهوهكان.			
13.	ههست به دهمارگريهكي زور دهكهم له كاتي وهلام.			
14.	وا له تاقيركنهوهكان دهر وانم بهههر شهيهكي بهردهوام.			
15.	ههست بهگراني پرسيارهمكان بو وهلامدانهوهيان دهكهم.			
16.	بيزاري وام ليدهكات هولي تاقيركنهوهكان لهشيوهي كات بهجي بيلم.			
17.	لهكهل دهست پي كردني تاقيركنهوهكان ههست دهكهم ناتوانم تهواوي بكم.			
18.	ترسهكهم وام ليدهكات نهتوانم پرسيارهمكان به ووردي بخوينمهوه.			
19.	له هولي تاقيركنهوهكان له ماموستاي.			
20.	حهز دهكهم ههموو تاقيركنهوهكان رهتبريتهوه.			
21.	له كاتي وهلامدانهوهي پرسيارهمكان ههست بهكهوتن دهكهم له وانهمكان.			
22.	بهزوري زهنگي ناگادار كردهوه بهكار دههينم له روژاني تاقيركنهوه.			
23.	پيم وايه زوربهي پرسيارهمكان له دهرهوي پيشبينهكاني من.			
24.	له كاتي تاقيركنهوهكان ههست به ناجيگيري كورسيهمكان دهكهم.			
25.	بو نامادهباشي تاقيركنهوهكان پشت بهگريمانهمكان دههستم.			
26.	كاتيگ وانهمكان چر دهكرتتهوه تنها له تاقيركنهوهكان دلتهنگ دهيم.			
27.	له كاتي نهجامداني تاقيركنهوهكاني ههست بهخيرا ليداني دلهم دهكهم.			
28.	كاتيگ ماموستاي چاودير ناگادارمان دهكاتتهوه ههست به دلراوكي دهكهم.			
29.	له دواي تاقيركنهوهكان ههموو روژي پرسيار له نهجامهمكان دهكهم.			
30.	قورسترين روژ هم روژانمن كه چاوهرواني نهجام دهكهم			
31.	كاتي گادار كردهوهي نهجامهمكان ههست له دلراوكي و راوي دهكهم.			
32.	كاتيگ ناتوانم وهلامي پرسيارهمكان بدهمهوه ههست بهشهر مزاراي دهكهم			
33.	ههست به دلراوكي وشيرزهي دهكهم كاتي نهجامداني تاقيركنهوهكان.			
34.	كاتيگ پيداچونهوه به وهلامهمكان دهكهم لهكهل هاوري كاتم زياتر ههست به شيرزهي دهكهم			
35.	كاتي نهجامداني تاقيركنهوهكان ههست بهكهمي متمانم بهخوبون دهكهم			
36.	بهخيراوي وهلام ددهمهوه له ترسي كات تهواوبون.			
37.	روژي تاقيركنهوهكان ههست بهشيرزهي دهرروني دهكهم.			

			زۆر بېزار دەبم كاتى ناگادار كردهوهى خشتهى تاقىكر دندهوهكان.	38.
			رۆژى تاقىكر دندهوهكان ئارهزووى خوار دنم نامىنىت .	39.
			لهبهر زۆر ترسانى تاقىكر دندهوهكان ههست دهكهم ئهوهى خويندووومه له بېرم نامىنىت.	40.