

مقارنة نسبة القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين

م.د.سليمة عبد الله السلطاني

م.طارق سوادي عبد السادة

الباب الأول

١- المقدمة والتعريف بالبحث

١-١ المقدمة

يكتسب الطالب من خلال تفاعله المستمر مع بيئته التعليمية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر و الأحداث ، وتفاعله مع الأشخاص الآخرين وسلوكهم، ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته، فبعض الأشياء المعرفية تبعث فيه الفرح، والبعض الآخر تثير فيه الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لديه الحماس والبعض الآخر الخمول، وفي حالات عديدة يغضب أو يفرح لسبب ما ويفزع ويحزن لسبب آخر.

كل هذه الانفعالات هي عبارة عن خيرات يعيشها الطالب، ويرى بعض العلماء أن الانفعالات حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال (علاوي - ١٩٧٩) ، وتلعب هذه الانفعالات المختلفة دورا هاما بالغ الأثر في حياة الطالب، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وعلاقتها بأنواع النشاط التي يمارسها ، لهذا تحتوي أنشطة التعلم أو العمل أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية الطلابية المختلفة لون من الانفعال المميز لها .

وتعد خبرات الطالب الانفعالية في بعض الأحيان دافع في حد ذاتها وأحسن مثال على ذلك الخوف والقلق ، أذن الدافع عبارة عن حالة توتر لدى الطالب تحثه على السعي لتلبية حاجته لتخفيف حدة توتر الدوافع، وتعد حالات القلق مثل الحالات الانفعالية الأخرى فيها توتر يتميز بعدم الراحة فيسعى الطالب في مثل هذه الحالات إلى إزالة التوتر لكي يشعر بالراحة .

القلق احد أنواع الانفعالات الذي يحمل طابعا ذاتيا، إذ يختلف من طالب إلى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وتبعا للحالات المختلفة التي يمر بها وكذلك درجة تطور علاقته بالطلبة الآخرين، فالطالب يغضب أو يحس بالقلق عندما يرى ظاهرة معينة بينما لا تستدعي هذه الظاهرة سوى الفرح والسرور من قبل طالب آخر، وقد لا يستوجب الأمر أي انفعال سلبي أو ايجابي .

تمتليء حياة الطالب بأنواع متعددة من القلق، فهناك القلق الميسر والقلق المعوق، والقلق العصبي، وترتبط هذه الأنواع من القلق بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم وبأنواع متعددة من السلوك الجسمي التي تعبر عن نوع هذا الانفعال، قد يفرح الطالب لرؤية صديق، أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في امتحان معين أو بمناسبة اشتراكه في نشاط طلابي ناجح، كلها تبعث على الفرح وإزالة القلق والعكس صحيح .

٢-١ المشكلة

أن الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الجامعية يمثل ضغط على أي طالب، لكن الأدلة الحالية خمنت أن الرياضيين يمرون بمستويات عالية من القلق نتيجة الواجبات التي تقع عليهم والتي تشمل المتطلبات الرياضية والدراسية خلال سنوات دراسته الجامعية، وان القلق يمنع الطالب من الإيفاء بالمتطلبات الرياضية والدراسية .

يعتقد الباحثان أن مشاركة الطالب في الألعاب الرياضية تخدمه لإزالة القلق عنه، ولا تمثل المشاركة في النشاط الرياضي الجامعي عامل قلق إضافي في حياة الطالب الجامعية، لان البروز في النشاط الرياضي سوف يرفع من نجومية الطالب بين أقرانه الطلبة، وان قلق الطالب من الاشتراك في المنافسة لا يمثل قلق إضافي في حياة الطالب الدراسية، وان الطالب الجامعي الذي يشارك في مستويات عالية من النشاط الجامعي لا توجد لديه مشاكل صحية أو نفسية ولديه احترام عالي للذات .

يعتقد الباحثان من خلال خبرتهما بالمجتمع الجامعي وخصوصا الرياضي منه بوجود حالة تفاوت بين حالة القلق لدى الرياضيين وغير الرياضيين في المجتمع الجامعي ولصالح الطلبة الرياضيين، لان الطالب الرياضي أكثر استقرارا في الحياة الجامعية لوجود النشاط الرياضي كمتنفس له لإزالة القلق عنه، أما القلق لدى الطلبة غير الرياضيين فانه أعلى من قلق الطلبة الرياضيين لعدم ممارسهم للنشاط الرياضي .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- معرفة مستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين في كلية الآداب .
- معرفة مستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين في كلية الآداب .

٤-١ فرضية البحث

الطلبة الرياضيين لديهم مستوى قلق اقل من الطلبة غير الرياضيين

١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : ١٠٠ طالب من كلية الآداب جامعة بغداد (٥٠ طالب رياضي و ٥٠ طالب غير رياضي ومن الذكور فقط) .

- المجال المكاني : كلية الآداب جامعة بغداد (مجمع باب المعظم لجامعة بغداد) .

- المجال الزمني : من ١٥/٤/٢٠٠٥ ولغاية ٣٠/٤/٢٠٠٥ .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ القلق

يقسم العالم " فرويد" القلق إلى نوعين " القلق الموضوعي Objective Anxiety " والقلق العصابي " Neurotic Anxiety " ، ويرى أن القلق هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أما القلق العصابي فيعرفه " فرويد" بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه . (علاوي : ١٩٧٩) .

٢-١-٢ مستويات القلق

قسم عالم النفس Spielberg (1972) القلق إلى ثلاث مستويات :

(١) المستوى المنخفض للقلق

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

(٢) المستوى المتوسط للقلق

يحدث القلق المتوسط عندما يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الخمول على استجابات الفرد في مختلف المواقف ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لمواقف الحياة المتعددة .

(٣) المستوى العالي للقلق

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

٣-١-٢ المقاييس المستخدمة لقياس مستوى القلق

١. قياس تيلور للقلق الظاهري Taylor Manifest Anxiety Scale وقد استخدم هذا المقياس في العديد من البحوث والدراسات لقياس القلق لدى الرياضيين .
٢. اختبار " كاتل" وقد استخدم هذا النوع في الكثير من الدراسات .
٣. اختبار " قلق التحصيل" الذي وضعه ألبرت وهابل ، ويتألف هذا الاختبار من مقياسين، الأول مقياس للقلق الميسر (Positive Anxiety) ويحتوي على تسعة بنود لقياس مقدار ما يقدمه القلق من مساعدة ومعونة للاعب لكي يحسن من إنجازه الرياضي، أما المقياس الثاني فيتألف من عشرة بنود لقياس مقدار أعاقه القلق للأداء القلق المعوق (Negative Anxiety) .
٤. اختبار حالة القلق (1969 Spielberger) .

يصلح هذا الاختبار لقياس القلق ويتكون من عشرين عبارة وصفية يستخدمها الناس لوصف شعورهم، تعطى الأرقام من ١-٤ لكل فقرة، حيث يكون التقييم تصاعدياً من ١ الى ٤ لبعض الفقرات وتنزلياً من ٤ الى ١ للفقرات الأخرى، وبهذا يتم الحصول على المجموع النهائي لمستوى القلق حيث أن المجموع العام للفقرات يتراوح بين ٢٠ - ٨٠ درجة (المقياس المستخدم في هذه الدراسة) .

ويقيس هذا الاختبار نوعين من القلق :

قلق الحالة State Anxiety

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

قلق السمة Trite Anxiety

الذي يصف القابلية او الاستعداد لإدراك مواقف مختلفة تتسم بالتهديد ثم الاستجابة لتلك المواقف بتغير مستوى حالة القلق (1971 Spielberger)، وتتعامل مع الفروق الفردية في الاتجاهات لاستعراض العالم كخطر او كتهديد (حلمي ١٩٨٤) .

٣-١-٤ مفهوم الطالب الرياضي وغير الرياضي

مفهوم الطالب الرياضي هو الطالب الذي يمارس احد أنواع الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية التي تشارك فيها الوحدة الرياضية في الكلية بالبرنامج العام لمديرية النشاط الرياضي في الجامعة، إذ تتنافس الفرق الفردية والجماعية للكلية مع فرق الكليات الأخرى للحصول على بطولة الجامعة في تلك اللعبة .

أما الطالب غير الرياضي فهو الطالب الذي لا يشارك في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي داخل الكلية أو الجامعة أو خارجها ، إذ يتعرض الطالب غير الرياضي إلى ضغط دراسي (أكاديمي) فقط .

٢-٢ الدراسات المشابهة

أجريت بحوث عديدة لدراسة العلاقة المعقدة بين القلق والطلبة وبين القلق وأداء الطالب الدراسي وبين القلق وأداء الرياضي وكانت نتائج هذه الدراسات غير حاسمة لاعتمادها على مصادر وصفات لأشخاص متنوعين ومختلفين (طلبة الصف الاول ، طلبة متقدمين ، رياضيين .. الخ) أو اعتماده على مفهوم الأداء (منافسات رياضية، امتحانات ... الخ). لم يعثر الباحثان على دراسة تجمع بين مستوى القلق لدى الرياضيين وغير الرياضيين.

٢-٢-١ علاقة القلق بالأداء الرياضي

١- دراسة حسن وعلي تركي (١٩٨٨)

* عنوان الدراسة : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى الأداء.
* كان الغرض من الدراسة التعرف على العلاقة بين حالة القلق ومستوى الأداء، كذلك دراسة الفرق في مستوى الأداء بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق العالي والقلق الواطئ .
* شملت عينة البحث ٩٦ لاعب من الدرجة الأولى بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج المسحي مع استخدام اختبار (spielberger 1969) .

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

٢- دراسة أياد وآخرون (١٩٨٨)

* عنوان الدراسة : علاقة القلق النفسي بمستوى الإنجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الأثقال .

* كان الغرض من الدراسة التعرف على العلاقة بين مستوى القلق وإنجاز لاعبي المنتخب الوطني لرفع الأثقال في ظروف المسابقات الحقيقية و المحلية والدولية.

* شملت عينة البحث جميع لاعبي المنتخب العراقي لرفع الأثقال والمشاركين في البطوليتين (بطولة عبد الواحد عزيز ١٩٨٦ ودورة سيئول الآسيوية ١٩٨٦) واستخدم الباحثون المنهج أوصفي، مع تطبيق اختبار (spielberger 1969) .

* من نتائج هذه الدراسة : هناك علاقة بين ارتفاع مستوى القلق لدى الرباعيين سببه أهمية البطولة ومستوى الرباعيين المشاركين وهناك علاقة بين ارتفاع مستوى القلق وانخفاض الإنجاز وبالعكس .

٢-٢-٢ علاقة القلق بالطلبة غير الرياضيين .

١- دراسة Ranjita and Michelle (2000)

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

* كان الغرض من الدراسة التعرف على العلاقة المتبادلة بين الضغط الدراسي والقلق وتنظيم الوقت والتمتع بوقت الفراغ .

* شملت عينة البحث ٢٤٩ طالب وطالبة من الدراسات الأولية الجامعية الذين تم اختيارهم عشوائياً . استعمل في هذه الدراسة اختبار Gadzella (1991) الذي يحتوي على ٥١ فقرة ، كذلك استخدم المنهج أوصفي في هذه الدراسة .

* من نتائج هذه الدراسة وجود قلق الحالة وقلق السمة لدى الطلاب والطالبات لكن قلق الطلبة اقل من قلق الطالبات ويتمتع الطلاب باستغلال وقت الفراغ أفضل من الطالبات ، كذلك تنظم الطالبات وقتهن أفضل من الطلاب .

٢- دراسة Shannon , Bradley and Niebling (1999)

* عنوان الدراسة : مصادر القلق بين طلبة الكلية

* كان الغرض من الدراسة التعرف على مصادر القلق التي تواجه الطلبة خلال سنوات دراستهم في الكلية .

* شملت عينة الدراسة ١٠٠ طالب من جميع السنوات الدراسية ومن كلا الجنسين ومن جميع الأقسام في الكلية ، استعمل في هذه الدراسة اختبار القلق للطلاب (1994 Gadzella) ، واستعمل في هذه الدراسة المنهج أوصفي .

* من نتائج هذه الدراسة : هناك أربع مصادر للقلق يواجهها الطالب في الكلية هي

- ١- التغيير في عادات النوم ٢- التغيير في عادات الأكل ٣- زيادة الواجبات اليومية
٤- ممارسة الطالب لمسؤوليات جديدة .

٣- دراسة (2002) Nevhibe and Ali

* عنوان الدراسة : تأثير التمرين البدني على القلق

* كان الغرض من الدراسة التعرف على تأثيرات التمرين والنشاط البدني على إزالة القلق لدى الشباب الجامعي .

* شملت الدراسة ٣١١ طالب وطالبة من الشباب الجامعي والذين لم يشاركوا في أي نشاط بدني . استعمل اختبار Spielberg سبع مرات : أولاً لأجل اختيار ٦٠ طالب من الذين سجلوا أعلى درجات القلق من بين ٣١١ طالب ، ثم قسمت هذه المجموعة (٦٠ طالب) الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة (٣٠ طالب) ومجموعة تجريبية (٣٠ طالب) طبق عليها برنامج تدريبي يشمل تمارين ونشاط بدني (جمناسك ، كرة الطائرة ، تمارين هوائية لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم لمدة ٦ أسابيع ، نفذت المجموعة الضابطة والتجريبية الاختبار في بداية البرنامج التدريبي وبعد مرور ٣٠ يوم وعند نهاية البرنامج التدريبي لمعرفة مستوى القلق لدى المجموعتين في ثلاث مراحل .

* من نتائج هذه الدراسة : كانت درجات القلق لدى الطلبة قبل بدء البرنامج التدريبي كالأتي، لدى المجموعة الضابطة القياس الأول من ٤٥ الى ٧٣ درجة ، القياس الثاني من ٤٩ الى ٦٥ درجة والقياس الثالث ٥٤ الى ٧٠ درجة ، اما المجموعة التجريبية فكان القياس الأول قبل بدء البرنامج التدريبي ٤٥ الى ٧١ درجة القياس الثاني بعد ثلاثين يوم ٣٠ الى ٥٧ درجة وفي نهاية البرنامج التدريبي بعد مرور ٦ أسابيع ٣٥ الى ٥٢ درجة.

من نتائج هذه الدراسة بقاء مستوى القلق لدى المجموعة الضابطة (الحد الأدنى ٤٥ والحد الأعلى درجة ٧١) ، انخفاض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية الحد الأدنى ٣٥ والحد الأعلى ٥٢ درجة) ، كذلك ملاحظة ان التمرين والنشاط البدني يزيل القلق لدى الطلبة الجامعيين مع وجود علاقة عكسية بين التمرين البدني والقلق .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

مثل مجتمع البحث طلاب كلية الآداب في جامعة بغداد، وشملت عينة الدراسة ٥٠ طالب رياضي و ٥٠ طالب غير رياضي، تم اختبار الطلبة الرياضيين بالطريقة العمدية ويمثلون ١٠٠% من الطلبة الرياضيين في الكلية، أما عينة الطلبة غير الرياضيين فقد تم اختيارهم عشوائيا وتمثل ٥% من طلبة الكلية للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ .

٣-٣ أداة جمع البيانات

حددت أداة جمع البيانات لملائتها أسلوب البحث ولقد تم اختيار استبيان (Spielberger 1969) الذي يتكون من ٢٠ فقرة تستخدم لوصف القلق لدى الفرد، إذ يحتوي الاستبيان على عشرة فقرات لقياس القلق الميسر يتم ترقيمها من ١-٤ وعشرة فقرات أخرى لقياس القلق المعوق يتم ترقيمها من ٤-١ وبهذا يتم الحصول على المجموع النهائي لمستوى القلق إذ يبلغ مجموع درجات الاختبار للفقرات بين ٢٠-٨٠ درجة. بلغ معامل ثبات الاختبار (٠,٧٧) وهو معامل ارتباط عالي .

وزعت ٥٠ استمارة للطلبة الرياضيين الذين يمثلون جميع الطلبة الرياضيين في الكلية والذين شاركوا في جميع الأنشطة الرياضية للوحدة الرياضية في الكلية للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ ، وزعت أيضا ٥٠ استمارة عشوائيا للطلبة الذين لم يشاركوا في أنشطة الوحدة الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ .

وزعت الاستمارات على الطلبة في منتصف الشهر الرابع وهو وقت نهاية النشاط الرياضي في الجامعة، جمعت الاستمارات بعد أن تم التأكد من إجابة الطالب على جميع الفقرات يوم ٤/٣٠ وقبل بداية الامتحانات لكي لا يتداخل القلق الذي نرغب في قياسه مع القلق من الامتحانات النهائية للسنة الدراسية .

٣-٤ صدق وثبات وموضوعية اختبار Spielberg

الصدق والثبات : ويقصد به القدرة على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها . لذا قام الباحثان باستخراج ثبات هذا الاختبار وذلك بإتباع طريقة (إعادة الاختبار) ، حيث أخذت عينة عشوائية وأجريت عليها الاختبار ثم أعيدت التجربة مرة أخرى بعد مرور أسبوع وبنفس الظروف ولنفس العينة ، وقد تم إيجاد معامل ثبات الاختبار (٠,٧٧) وهذا معامل ارتباط عالي .

أما موضوعية الاختبار فهي موجودة في سلاسة وسهولة فهم فقرات الاختبار فهي واضحة ومختصرة (الملحق A) وهذا الاختبار معمول به لأكثر من ثلاث عقود ومترجم الى اغلب لغات العالم ومنها اللغة العربية .

٣-٥ الوسائل الإحصائية

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- التباين σ^2
- ٣- الانحراف المعياري $\pm \sigma$
- ٤- اختبار (ف)
- ٥- اختبار t (للعينات غير المترابطة)

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج

الجدول (١)

الحد الأدنى والأعلى لدرجات القلق مع الوسط الحسابي للطلبة غير الرياضيين والرياضيين

المتغيرات	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الوسط الحسابي
غير الرياضيين	٣٣	٧٣	٤٧,٩٤
الرياضيين	٢٦	٧١	٤٨,٥٨

يظهر من الجدول (١) الحد الأدنى لدرجات القلق لدى الطلبة غير الرياضيين ومقداره (٣٣) والحد الأعلى ومقداره (٧٣) مع وسط حسابي (٤٧,٩٤) ، أما الطلبة الرياضيين فكانت درجات الحد الأدنى للقلق لديهم (٢٦) وللحد الأعلى (٧١) مع وسط حسابي (٤٨,٥٨) درجة .

الجدول (٢)

اختبار (ف) لعينتي الطلبة غير الرياضيين والرياضيين

المتغيرات	التباين	f المحسوبة	f الجدولية	النتيجة
الطلبة غير الرياضيين ن = ٥٠	٢(٩,٦٦)	١,١٨	٢,٠٢	غير دال
الطلبة الرياضيين ن = ٥٠	٢(١٠,٥٧)			

$$df = ٩٩, ٤٩ \text{ بمستوى دلالة } = ٠,٠٥$$

يظهر من الجدول (٢) التباين لعينة الطلبة غير الرياضيين ٢(٩,٦٦) والتباين للطلبة الرياضيين ٢(١٠,٥٧)، كذلك قيمة f المحسوبة (١,٦٨) والتي هي اقل من قيمة f الجدولية ٢,٠٢.

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

الجدول (٣)

الانحراف المعياري (±ع) واختبار t لعينتي الطلبة غير الرياضيين والرياضيين

المتغيرات	الانحراف المعياري	t المحسوبة	t الجدولية	النتيجة
الطلبة غير الرياضيين ن = ٥٠	٩,٦٦±	٠,٣١٢	١,٨٦	غير دال معنوياً
الطلبة الرياضيين ن = ٥٠	١٠,٥٧±			

$$df = ٩٨ \text{ وبمستوى دلالة } = ٠,٠٥$$

نلاحظ في الجدول (٣) الانحراف المعياري للطلبة غير الرياضيين $\pm 9,66$ وللرياضيين $\pm 10,57$ ، كذلك قيمة t المحسوبة (٠,٣١٢) وهي اقل من قيمة t الجدولية (١,٦٨) .

٤-٢ مناقشة النتائج

نلاحظ من الجدول (١) وجود فرق في درجات الحد الأدنى للقلق لعينة الطلبة غير الرياضيين وبين القلق لعينة الطلبة الرياضيين وهما على التوالي (٣٣ و ٢٦ درجة) كذلك وجود فرق بين درجات الحد الأعلى للقلق لعينة الطلبة غير الرياضيين وبين القلق لعينة الطلبة الرياضيين وهما على التوالي (٧٣ و ٧١ درجة) .

يدل انخفاض درجة الحد الأدنى للقلق للعينة الطلبة الرياضيين (٢٦) مقابل (٣٣) درجة لغير الرياضيين على ان مستوى القلق منخفض لدى الطلبة الرياضيين وبالتالي يتمتع الطلبة الرياضيين في هذا المستوى بوضع نفسي مستقر كذلك نشاهد انخفاض درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لعينة الطلبة الرياضيين (٧١) مقابل (٧٣) درجة لغير الرياضيين، هذا يعني ان النشاط الرياضي يؤدي الى خفض مستوى القلق لدى الطلبة الذين يمارسون الألعاب الرياضيين وهذه النتيجة جاءت متطابقة مع نتائج دراسة Landers and Petrnzzello (1996) بوجود علاقة بين النشاط البدني وانخفاض مستوى القلق، حيث ان النشاط البدني يعمل كمنظم لحالة القلق لدى المشاركين في النشاط البدني .

من ناحية ثانية يدل ارتفاع الوسط الحسابي لعينة الطلبة الرياضيين (٤٨,٥٨) درجة عن الوسط الحسابي لعينة الطلبة غير الرياضيين (٤٧,٩٤) على وجود ضغط إضافي يتعرض له الطالب الرياضي إضافة الى الضغط الدراسية (المتطلبات الاكاديمية) مما يؤدي الى شعور الطالب الرياضي بالقلق، وهذه النتيجة جاءت متطابقة مع دراسة Humphreys and Bowden (2003) التي أوضحت على وجود دليل على ان هناك متطلبات وواجبات رياضية ودراسية تقع على الطلبة الرياضيين خلال مرحلة دراستهم الجامعية .

أجرى الباحثان اختبار (ف) لمعرفة مدى التجانس بين العينتين وأظهرت النتيجة في الجدول (٢) بان اختبار (ف) غير دال ، لذلك تم إجراء اختبار (t) لمعرفة الفرق بين متوسطي العينتين .

أظهرت نتائج اختبار (t) في الجدول (٣) عدم وجود فرق ذا دلالة معنوية لمستوى القلق بين عينة الطلبة غير الرياضيين وعينة الطلبة الرياضيين حيث كانت قيمة t المحسوبة (٠,٣١٢) وهي قيمة اقل من t الجدولية ١,٦٨ تحت درجة حرية (df) = ٩٨ وبمستوى دلالة . ٠,٠٥ .

وهذا يعني عدم وجود فرق في مستوى القلق بين الطلبة غير الرياضيين والطلبة الرياضيين في مجتمع طلبة كلية الآداب ، مما يدل على عدم وجود ضغط على الطلبة الرياضيين للإيفاء بالمتطلبات الرياضية إضافة الى المتطلبات الدراسية ، وهذه النتيجة جاءت مغايرة تماما لدراسة Humphreys and Bowden، والتفسير لعدم وجود فرق في مستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين والرياضيين، وهذا يعود لسببين اما سهولة المنافسات الرياضية في المستوى الجامعي او انخفاض او سهولة الواجبات الدراسية (الأكاديمية) في الكلية .

عند مقارنة درجات القلق لدى المجموعة غير الرياضية في دراستنا مع المجموعة غير الرياضية (الضابطة) في دراسة Nevhibe and Ali (2002) نلاحظ تساوي درجات الحد الأعلى لدى طلبة المجموعتين ومقداره (٧٣) ، كان الاختلاف في الحد الأدنى حيث كان الدرجة في دراسة Nevhibe and Ali مقدارها (٤٥) درجة في حين انخفضت لدى المجموعة غير الرياضية في دراستنا الى (٣٣) درجة .

اما عند مقارنة درجات الحد الأعلى للقلق لدى المجموعة الرياضية في دراستنا والتي مقدارها (٧١) درجة مع درجات الحد الأعلى للقلق لدى الرياضيين في دراستي (أياد وآخرون ١٩٨٨) و (حسن وعلي تركي ١٩٨٨) والتي مقدارهما (٦٣) و (٥٩) درجة على التوالي نلاحظ ان ممارسة النشاط الرياضي في كلية الآداب لا يغير من مستوى القلق لدى الطلبة الجامعيين . هذا يعني ان ممارسة النشاط الرياضي في المستوى الجامعي لا يعمل كمنظم لإزالة القلق لدى الطلبة الرياضيين، مما يدل على ان النشاط الرياضي الذي يمارس تحت القوانين التي تحكم اللعبة هي التي تعمل على رفع القلق لدى المشاركين.

اما النشاط الرياضي الذي يمارس كنشاط ترويحي (الذي لا يخضع للقوانين) فإنه يعمل كمنظم للقلق، اذ يعمل على خفض مستوى القلق لدى الشخص وهذا ما لاحظناه في دراسة Nevhibe and Ali (2002) الذي نفذته المجموعة التجريبية والذي يعد نشاط بدني حر لا يخضع للقوانين الرياضية ولا لضغط المنافسة، وهذا النوع من التمارين او النشاط يشبه النشاط الداخلي الذي يشارك فيه الطلبة داخل الكلية إذ تتبع المشاركة لرغبة الشخص في التفوق او إبراز أذات أمام زملائه داخل الكلية او استغلال وقت الفراغ وإزالة الضغط الدراسي، وهذا هو سبب انخفاض درجة الحد الأدنى للقلق لدى الطلبة الرياضيين. اما المنافسة التي

يشارك بها الطالب من نشاط يتمثل في المشاركة في إحدى فرق الكلية للتباري على بطولة الجامعة، فهي التي تعمل على رفع مستوى القلق لأنها تمارس تحت القوانين التي تحكم اللعبة وبالتالي أهميتها للمشاركين كنوع من المنافسة وهذا هو سبب ارتفاع الحد الأعلى لدى الطلبة الرياضيين في دراستنا وهذا يتطابق مع دراسة حسن وعلي تركي (١٩٨٨).

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- انخفاض درجات الحد الأدنى لمستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين .
- ٢- انخفاض درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين .
- ٣- ارتفاع المتوسط الحسابي لمستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين مقارنة مع المتوسط الحسابي للقلق لدى الطلبة غير الرياضيين .
- ٤- ارتفاع درجات الحد الأدنى لمستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين .
- ٥- ارتفاع درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين .

٢-٥ التوصيات

- ١- إجراء دراسة لمقارنة القلق مع كليات إنسانية أخرى .
- ٢- إجراء دراسة لمقارنة القلق مع كليات علمية أخرى لمعرفة مستوى القلق بسبب تأثير المتطلبات الدراسية على الطلبة غير الرياضيين ومتطلبات النشاط الرياضي على الطلبة الرياضيين .
- ٣- إجراء مقارنة بين مستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين في الكليات المتفوقة في برنامج الجامعة الرياضي .

المصادر

- ١- أخلاص محمد و مصطفى حسين (٢٠٠٠) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢- أياد عبد الكريم و منصور جميل و قصي عبد اللطيف (١٩٨٨) : علاقة القلق النفسي بمستوى الإنجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الأثقال ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . ج ٢ .
- ٣- حلمي لطفي الجميل (١٩٨٤) : دراسة خفض عتبة الحساسية وأثرها على القلق النفسي ونتائج المباريات لدى المصارعين . المؤتمر العلمي الخاص لدراسات وبحوث التربية الرياضية . جامعة حلوان الإسكندرية.
- ٤- جابر عبد الحميد جابر (١٩٧٢) : مدخل لدراسة السلوك الإنساني (مبادئ وتجارب) دار النهضة العربية .
- ٥- حسن محمد و علي التركي (١٩٨٨) : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم . بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . ج ٢ .
- ٦- علاوي محمد حسن (١٩٧٩) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ط ٤ .

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

8-Humphery,J.H.and Bowden, W.(2003):**Leisure, Stress and Coping: The Sport Participation of College Student Athletes**. Leisure-Athletes.13,619-630.

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

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

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 .

12- Shannon,E. ,Bradley. and Teresa, M.(1999):**Sources of Anxiety Among College Student**. College Student Journal, June.

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

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

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

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى

الملحق A

استمارة استبيان القلق

عزيمي الطالب :

هذه بعض العبارات التي يستعملها الناس لوصف بعض الحالات التي يمرون بها .
 أقرأ كل عبارة جيدا ثم ضع علامة (√) امام احد البدائل الاربعة والتي ينطبق 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	ابداً	بعض الشيء	متوسط	تماما
١- انا اشعر بالهدوء				
٢- انا اشعر بالامان				
٣- انا اشعر بالتوتر				
٤- انا اشعر بالندم				
٥- انا اشعر بالاطمئنان				
٦- انا اشعر بالاضطراب				
٧- في الوقت الحاضر اخشى من سوء الحظ				
٨- انا اشعر بالراحة				
٩- انا اشعر بالقلق				
١٠- انا اشعر بانني مرتاح				
١١- انا اشعر بالثقة بالنفس				
١٢- انا اشعر بالعصبية				
١٣- انا اشعر بالنرفزة				
١٤- انا اشعر بتوتر عالٍ				
١٥- انا مسترخي				
١٦- اشعر بان بالي مرتاح				
١٧- انا مهموم				
١٨- انا اشعر بانني مهتاج ومتضايق				
١٩- اشعر بانني مبهتج				
٢٠- انا اشعر بالسرور				

ملخص البحث

مقارنة القلق لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين

بحث مسحي على طلبة كلية الآداب/جامعة بغداد

الغرض من هذا البحث هو التعرف على مستوى القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين في كلية الآداب / جامعة بغداد ، افترض الباحثان وجود فرق في مستوى القلق بين الطلبة الرياضيين و غير الرياضيين وغير الرياضيين هم الأكثر قلقا ، شملت الدراسة ٥٠ طالب غير رياضي و ٥٠ طالب رياضي من الذكور فقط من مجتمع كلية الآداب و أجريت الدراسة بين ٤/١٥ لغاية ٢٠/٤/٢٠٠٥، وزعت استمارة لقياس درجة القلق والتي احتوت على عشرين فقرة (اختبار Spielberg)، ويتراوح مدى درجات هذا الاختبار بين ٢٠-٨٠ درجة.

أظهرت نتائج الاستبيان عدم وجود فرق بين مستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين والطلبة الرياضيين في كلية الآداب ، استنتج الباحثان مايلي: انخفاض درجات الحد الأدنى والحد الأعلى لمستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين كذلك ارتفاع الوسط الحسابي لمستوى القلق لدى الطلبة الرياضيين ، وأعطيت بعض التوصيات منها إجراء دراسة لمقارنة القلق بين الطلبة الرياضيين في الكليات الإنسانية والعلمية كذلك إجراء مقارنة بين القلق لدى الكليات المتقدمة والمتأخرة في النشاط الرياضي لجامعة بغداد .

Summary

To compare anxiety level between athletes and Non- athletes student at Art College –University of Baghdad .

The aim of this study was to know the anxiety level between athletes and non-athletes student at Art College-University of Baghdad . the researcher assumes that there is a difference in anxiety level between these two samples in favorer of athletes student. The study included 50 non-athletes and 50 athletes student, male only. The data was collected from spielberger test (1970), which has 20 items and the score rang between 20 to 80 degrees. The result showed no difference in anxiety level between non-athletes and athletes student in art collage. The researchers concludes that there is no difference in anxiety level between non-athletes and athletes student and the recommendations were to conduct a study to compare the anxiety between humanity and scientific colleges to know the anxiety level between athletes and non-athletes student .

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى