



دولة ليبيا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سبها

كلية التربية البدنية



بَحْث مُقَدَّم لاسْتِكْمَال مُتَطَلِّبَات المُحْصُول عَلَي دَرَجَةِ البَكَالَوْرِيوس فِي التَّرْبِيَةِ البَدْنِيَةِ

**بِعَنْوَانِ:**

**القلق الإيجابي وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية  
التربية البدنية بجامعة سبها**

**اعداد الطالبة:**

**مريم ميلاد السنوسي الطاهر**

**إشراف الدكتور:**

**حامد امحمد احمد البجمام**

**للعام الدراسي:**

**2024-2023**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ

مِنْ عَلَقٍ (2) اِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ

بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الْعَلَقِ الْآيَةُ (5/1)

## إلى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير...

إلى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير...

### محمد (صلى الله عليه وسلم)

إلى صاحب السير العطرة... والفكر المستنير... فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي  
لتعليم العالي... وإلي نور العينين الذي به أبصر... إلي نبض القلب الذي به أحيأ... إلي من تشوق  
الأنظار لي هذه اللحظة...

### { أبي الحبيب }

إلي من أفضلها على نفسي... إلي من شغلت البال فكراً ومن أثقلت الجفون سهراً وحملت الفؤاد  
هماً وجهدت الأيام صبراً... ومرفعت الأيادي دعاءً وأيقنت بالله أملاً...

### { أمي الحبيبة }

من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقاب والصعاب... وألى ومرود المحبة ويتابع الوفاء من  
مرافقوني في السراء والضراء...

### { إخوتي وأخواتي }

إلى الذين أشد لهم بأنهم نعم الرفاق في جميع الأمور... مررت قاطرة البحث بكثير من  
العوائق... ومع ذلك حاولت أن أتخطأها بثبات بفضل من الله وبفضلهم...

### { الأصدقاء والزملاء }

إلي كل طالب علم وصاحب معرفة إلي هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي هذا...

### الباحثة

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ

الحمد لله حمدا كثيرا والشكر لله أولاً وأخيراً

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة ونعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع  
أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير بالذليل بذالك جهوداً كبيرة في بناء جيل الغد لتبعت الأمة من

جديد . . .

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من نور إلى جميع

أساتذتنا الأفاضل . . .

ويسرني أن أتقدم بخالص الشكر وجزيل العرفان وعظيم الامتنان إلى الذي كان لي نعم  
الموجه والمرشد ولم يبخل علي بمجده ووقته في سبيل إنجازه هذا البحث وبالأخص بالشكر

والتقدير:

**الدكتور :- حامد أحمد الصباح**

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لنا يد العون ومد لنا يد المساعدة . . .

اسمي آيات الشكر والامتنان والتقدير . . .

الباحثة..

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	م
ا	الآية القرآنية	1
ب	الإهداء	2
ج	الشكر والتقدير	3
<b>الفصل الأول</b>		
2	المقدمة	4
3	مشكلة البحث واهمية	5
5	أهداف البحث	6
5	تساؤلات البحث	7
6	المصطلحات المستخدمة في البحث	8
<b>الفصل الثاني</b>		
8	الإطار النظري	9
8	بعض التعريفات للقلق	10
12	القلق في المجال الرياضي	11
12	العوامل المسببة للقلق	12
13	مستويات القلق	13
13	اضطرابات القلق	14
15	قلق الناشئين	15
16	أسباب القلق	16
16	أسباب القلق في المجال الرياضي	17
19	أعراض القلق	18
20	تخفيف القلق في المجال الرياضي	19
22	التحصيل الدراسي	20
23	مفهوم التحصيل الدراسي	21
23	أسباب ضعف التحصيل الدراسي	22
24	العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي	23
26	أهمية التحصيل الدراسي	24
26	اهداف التحصيل الدراسي	25
27	أنواع التحصيل الدراسي	26
28	اتجاهات التحصيل	27
28	أساليب تقويم التحصيل الدراسي	28
29	الدراسات السابقة	29
32	التعليق علي الدراسات السابقة	30
32	أوجه الاتفاق و الاختلاف مع الدراسات السابقة	31
33	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة	32

الفصل الثالث (إجراءات البحث)		
33	منهج البحث	35
33	مجتمع البحث	36
33	عينة البحث	37
35	الخطوات التنفيذية لإجراء البحث	38
35	المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث	39
الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج		
37	عرض النتائج	40
37	مناقشة النتائج	41
الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات		
43	الاستنتاجات	42
43	التوصيات	43
المراجع		
45	قائمة المراجع	44

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	ت
33	يوضح توصيف عينة البحث	1
33	يوضح توصيف العينة تبعا لمتغيرات البحث	2
34	يوضح المتوسط المرجح لمستوى القلق الايجابي	3
37	يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى القلق الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	4
39	يوضح الفروق في القلق الايجابي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة سبها تبعا لمتغير الجنس	5
40	الفروق القلق الايجابي لدى عينة البحث تبعا لمتغير المرحلة التدريسية	6
40	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين القلق الايجابي والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية	7

قائمة الملاحق

اسم الملحق	رقم الملحق
استمارة الاستبيان لقياس القلق	1



# الفصل الاول

1-1 المقدمة

2-1 المشكلة البحث واهميته

3-1 اهداف البحث

4-1 تساؤلات البحث

5-1 المصطلحات المستخدمة في البحث

## 1-1- المقدمة:-

يعد القلق الإيجابي ضرورة إنسانية ، وطريقا إلى الإبداع في شتى مجالات العلوم والمعرفة، كما أنه يظل من العوامل البارزة التي تدفع بالأمم والأفراد إلى الرقي والتقدم في مختلف مجالات الحياة، ويعتبر القلق من الموضوعات ذات الأهمية في الوقت الحالي فلقد زاد اهتمام علماء النفس والتربية في السنوات الأخيرة بدراسة القلق وهو احد امراض العصر نتيجة الضغوط الحياة نظراً لملامستها لكل الجوانب الحياتية والمجالات التربوية فقد أصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة في المؤسسات التعليمية.

ويعتبر القلق عصب الحياة اليومية وسمه مميزة لهذا العصر، حيث يمثل واحداً من أهم الاضطرابات المؤثرة على الناس في كافة أنحاء المعمورة ،حتى أطلق بعض علماء النفس على العصر الذي نعيش فيه اسم عصر القلق، ولقد بينت الإحصاءات أن واحداً من كل أربعة أشخاص يتعرض لواحدة أو اكثر من اضطرابات القلق(125:21)

حيث ظهرت مسميات جديدة للقلق حتى توصل العلماء إلى مصطلح ما يعرف بالقلق الإيجابي عند التلميذ ، وعرف بأنه شكل من أشكال سمات الشخصية وهو الحالة الانفعالية المسؤولة عن الاستجابات المناسبة نحو الواجبات والمهام داخل المواقف الحياتية اليومية والذي بدوره يتداخل مع الاستجابات المناسبة الواجب توفرها و الضرورية للأداء الجيد في الامتحان وباعتبار طلبة الكليات فإنهم جزء المجتمع فإنه ليس بمعزل عن كل ذلك حيث يتعرض لمستويات مختلفة من القلق و التوتر وهذا يحدث تبعا لما يمر به التلميذ من مواقف وظروف وضغوطات نفسية وهذه الانفعالات تولد من عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للامتحان كذلك لانعدام الثقة بالنفس أو التصورات السلبية لموقف الامتحانات مما يترتب عليها الكثير من السلبيات ويعد القلق

المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء أثناء الامتحانات (245:17)

وفى حالة ارتفاع مستوى القلق يتحول من القلق الإيجابي الى القلق السلبي وهذا المستوى من القلق يحدث للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية المحيطة به كما تزداد درجة استعداده لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار الي ان هذا المستوى من القلق علامة إنذار لخطر وشيك الوقوع، والذي بدوره يؤثر في سلوكه، وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وإنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة وفى هذه الحالة يعد شيئاً طبيعياً لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطر اذا ارتفع عن المعدل الطبيعي وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية غير المناسبة ، وقد يختلف ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته مما يؤثر على تحصيله الدراسي(98:14).

ويرى الباحثون أن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط لذا يكون تحصيل الطلبة أصحاب القلق المتوسط أفضل من زملائهم أصحاب القلق المنخفض أو العالي حيث أن القلق الإيجابي يمكن ان يكون محفزاً للتحصيل الدراسي حيث يجعل الطلاب يعملون بجد اكبر لتحقيق أهدافهم الأكاديمية ومع ذلك يجب أن يكون القلق في حدود معقولة حتي لا يؤثر سلبياً علي الأداء.

## 2-1- مشكلة البحث وأهميته:-

إن مفهوم القلق أصبح من المصطلحات الدارجة علي السنة الناس في أحاديثهم اليومية وذلك تعبيراً عن مشكلات والضغطات المختلفة التي يواجهونها أثناء تفاعلهم مع الأحداث اليومية لذلك ذهب الكثير من المفكرين والعلماء الي وصف العصر الذي نعيش بأنه عصر القلق.

ومن الملاحظ ان الغالبية من الافراد تظهر عليهم حالات القلق والخوف والتوتر وعدم الاستقرار وبالتالي ينعكس تأثير ذلك بشكل واضح في تحصيلهم الدراسي وبالتالي يؤثر علي طموحاتهم حيث يعتبر التحصيل الأساسي الذي يعتمد عليه الطالب في انتقاله من صف لآخر ونتيجة لكون هذا التحصيل يتأثر بالعديد من العوامل وبالتالي تشمل علي العوامل النفسية والانفعالية ويعتبر التحصيل الدراسي أحد الموضوعات الهامة التي فرضت نفسها ووجب دراستها علي كثير من الباحثين باعتبار التحصيل الدراسي هو الهدف الرئيسي للعملية التعليمية وبه يحدد مستوى الإنجاز الدراسي هو حصيلة ما استوعبه الطالب من المعلومات حيث ان هناك نوعان من القلق هما القلق الإيجابي والقلق السلبي حيث ان القلق الإيجابي يحفز صاحبة علي تحقيقات الأهداف التي يسعى إليها. واما القلق السلبي بأنه الخوف والتوتر المفرط والمستمر من المواقف اليومية التي يتعرض لها الشخص ويتضمن نوبات متكررة من مشاعر القلق الشديدة التي تتدخل مع الأنشطة اليومية بطريقة يصعب التحكم بها كما أنها لا تتناسب مع الخطر الفعلي او المواقف الحياتية اليومية(5:55).

وهناك علاقة بين مستويات القلق والتحصيل الدراسي فعندما يكون القلق في المستويات الطبيعية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمرحلة الدراسية فان ذلك يؤدي الى تحسن مستوى التحصيل الدراسي حيث يساعد القلق الإيجابي علي حل كثر من المشكلات وتجنب كثير من المخاطر. اما اذا زاد مستوى القلق عن المعدل الطبيعي او نقص عن المعدل الطبيعي فانه يتحول الى قلق سلبي وسوف يؤثر سلبا على مستوى تحصيله الدراسي(12:102)

ومن هذا المطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف الي الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين القلق الإيجابي والقلق السلبي والتحصيل الدراسي لدي طلاب كلية التربية البدنية ومعرفة مستوى القلق لدي عينه البحث, ومن هنا تظهر أهمية دراسة القلق الإيجابي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، الامر

الذي دعا الباحثة ألي إجراء هذا البحث وهو دراسة العلاقة بين مستوى القلق الإيجابي والتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها.

### **1-3- أهداف البحث:-**

1- التعرف علي درجة القلق لدي طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لي متغير السنة الدراسية.

2- التعرف علي القلق لدي طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لمتغير الجنس.

3- التعرف علي العلاقة بين القلق ودرجة تحصيل الدراسي لدي طلبة كلية التربية بجامعة سبها وفقاً لي متغير السنة الدراسية.

4- التعرف علي العلاقة بين القلق وتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية التربية البدنية وفقاً لي متغير الجنس.

### **1-4- تساؤلات البحث:-**

1- ماهي درجة القلق لدي طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

2- ماهي درجة القلق لدي طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لمتغير الجنس.

3- هل توجد علاقة بين القلق وتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية تربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

4- هل توجد علاقة بين القلق وتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية تربية البدنية بجامعة سبها وفقاً لمتغير الجنس.

## 1-5- المصطلحات المستخدمة في البحث :-

- **القلق** :- هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بنها حالة من التوتر

والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقيع الخطر (15:33).

- **القلق الإيجابي** :- هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة

ومن ثم الاستثارة المناسبة التي تساعد علي مواجهة التهديد الذي يتعرض

له الفرد (3:71).

- **التحصيل الدراسي** :- هو درجة تحقيق الأهداف المحددة والنتائج المرجوة

لفرد او جماعة يبين الأداء الحقيقي والمقاس لدي الفرد و الأداء المرغوب

فيه و يترجم التحصيل القيمة الكمية والكيفية للأداء في العلاقة مع المعايير

ويرتبط وضوحها بالمهام والأهداف المرسومة وفق معايير محددة (10:56).

# الفصل الثاني

1-2- الجزء النظري

2-2- الدراسات السابقة

## 1-1- الإطار النظري:-

### القلق:-

### بعض التعريفات للقلق:-

القلق:- لغة (القلق يقلق قلقت اضطربت نفسه وحارت وانزعجت اقلق يقلق اقلقتا ازعج الناس وحرك الهم والاضطراب حرك الشيء).

القلق:- اصطلاحاً:- (هو الاضطراب الداخلي او الانزعاج المقلق الشديد)(611:22)

عرفه أكسفورد:- علي انه "إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل (36).

وعرفه ويستر :- علي انه "إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية وهو دائماً يتصف بعلامة فسيولوجية مثل "التعرق والتوتر وازدياد نبضات القلب وذلك بسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته علي التعامل مع التهديد بنجاح(144:25).

وعرفه فريود :-تعريفاً تحليلياً بقوله أنه "يصيبه منه ضرراً فالقلق يترتب عن الفرص كلي بعلق بأنه فكره او أي أمر من أمور الحياة اليومية ويبدو الشخص القلق متوتر الاعصاب مضطرب فاقد الثقة في نفسه ، وهو يفقد القدرة علي تركيز الذهن ولذلك يصعب عليه أحياناً ان يفهم ما يدور حوله فهماً واضحاً(65:7).

كما عرفه أرون :-بأنه "انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكير معبراً عن تقويم او تقرير لخطر محتمل"(37).

كما عرفة القريطى :- بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف"(35:16).



## تعريف القلق في المجال الرياضي:-

ويعرف القلق في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات أو المسابقات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية" (128:13)

والقلق:- يتميز بأن أعراض القلق تكون هي السائدة وهو حالة داخلية مؤلمة من العصبية، وتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوباً بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات "مثل سرعة دقات القلب والخفقان والعرق والارتعاش".

ويحدث القلق إما بشكل حاد أو بشكل مزمن، وفي الشكل الحاد تحدث نوبات فجائية وأما القلق المزمن فيحتوي علي اعراض اقل حدة ممتدة. (154:9)

وبوصفه حالة: هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون إن يستطيع تحديدهً تحديداً واضحاً، وغالباً تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، فقدان الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلي، وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير والتنظيم وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل. في حين تشير سمة القلق: إلى استعداد، أو قابلية لدى الشخص ثابتة نسبياً؛ تدفعه للاستجابة للمواقف المدركة على إنها مواقف خطرة ومحددة. (245:5)

كما ان القلق: هو من الانفعالات التي تظهر بين اللاعبين خلال ممارسة الأنواع المختلفة للرياضة. وتشير نتائج الدراسات العملية في هذا الصدد إلى ان تأثيره مختلفة ومتغير علي السلوك الرياضييين حيث ليس له تأثير ثابت عليهم. ويبدو أن طريقة تعامل اللاعبين مع القلق ومجابتهم له أساسا علي :

- طبيعة المواقف المسببة للقلق .

- درجة شدة المواقف.

- مدى قدرة اللاعبين على مجابهة الموقف ذاته(127:13).

**النظريات النفسية المفسرة للقلق:-** تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعداد المدارس النفسية والتي كانت تجمع تحت لوائها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس وفيما يلي تعداد بعض النظريات التي حاولت تفسير القلق وذلك بذكر بعض العلماء البارزين. (128:13)

- **القلق في النظرية النفسية الدينية:-**

تري هذه المدرسة أن القلق يرجع الى الخطيئة "ذنب أثم" أي الي الشعور بارتكاب خطأ انتهاك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين، إن هذا الشعور يبدو في صورة فقد الشعور بالقيمة والاستحقاق، وإن هذا الشعور "الأنا الخلقية" الأمر الذي يجعل صاحبها يعبر في قلق دائم مستمر.(143:13)

- **قلق الحالة وقلق السمة:-**

لم تعطي النظريات السابقة أهمية للتفريق بين القلق من حيث هل هو حالة طارئة أم سمة لازمة، إلا أن كاتل وسبل بيرجر تواملا بعد الدراسات وبحوث عديدة إلي أن لاضطراب القلق شكلين يجب التفريق بينهما ، الأول: هو قلق الحالة وهو القلق الذي يشعر به الانسان في موقف محدد ويزول بزواله، وعرف هذا النوع من القلق علي أنه "حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان في مواقف التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود الإنسان جسماً ونفسياً إلى حالته العادية"(38).

أما الشكل الأخير من القلق فهو قلق السمة وعرف هذا النوع "أنه عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يضل كامناً حتي تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند على مستوى استعداده للقلق" وتوجد سمة القلق والتي تعني الاستعداد للقلق عند جميع الناس

بدرجات متفاوتة، فتوجد عند البعض بدرجة منخفضة وعند آخرين بدرجة عالية بينما توجد عند الغالبية بدرجة متوسطة أو قريبة من الوسط ، والشخص صاحب الاستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقديرات الذات في مواقف كثيرة ، ويستجيب له بحالة قلق زائد لا تتناسب مع ماضي المواقف من الخطر الحقيقي، أما الشخص صاحب الاستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب غير مبالغ فيه.(13:144).

في ضوء نظرية "قلق الحالة - قلق السمة" فإن الشعور بالقلق في مواقف الإحباط والصراع مسألة نسبية، تختلف من الشخص لآخر بحسب الاستعداد للقلق عند كل منهما، فالشخص ذو الاستعداد العالي يظهر القلق و التوتر في موقف الإحباط والصراع أكثر من الشخص ذي الاستعداد المنخفض للقلق، لأن الأول يدرك العجز عن اتخاذ قراراته وينمو الاستعداد للقلق من التفاعل بين المعطيات الوراثية وأساليب التنشئة الخاطئة، حيث وجدان الأشخاص من ذوي سمة القلق العالية عانو من تنشئة أكثر سلبية، كما تعرضوا لدرجة أعلى من النبذ والحرمان والقسوة في مرحلة الطفولة مقارنة بغيرهم(14:144)

ويرى سييلبرجر أن هناك نوعين من القلق هما:-

- **قلق الحالة:-** وهو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظه معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين. فهو يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهما ووقتيية تثير الشعور بالقلق.

لذا فإننا نتوقع ارتفاع بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذلك فهو قلق وقتي ويزول بزوال السبب.

- **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 سمه له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة قلق أعلى من زملائه سواء قبل المباريات أو بعدها وقبل الامتحان أو بعده . وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة، فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر من الظروف الوقتية التي يمر بها(129:13).

### - القلق في المجال الرياضي:-

إن إنجازات الأفراد وسلوكهم هي تعبر عن جميع جوانب الشخصية ،كما أن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد علي تطور القابليات البدنية والمهارية بل تتأثر بعوامل نفسية عديدة أيضا مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق الخ ففري الرياضي فخورا وسعيدة عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر علي الجهود الإنجازية تأثيراً قوياً أما إذا أخذنا القلق في المجال الرياضي لوجدناه سلاح ذو حدين فقد يكون القلق ميسر أو معوقاً ففي الحالة الاولي يلعب القلق الدور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف علي مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي الحالة الثانية يعمل القلق على أعاقه العمل من خلال تأثيره السلبي علي نفسية الرياضي.

### - العوامل المسببة للقلق في المجال الرياضي:-

فأنها تسبب قلقاً ميسر أو معوقاً ومن هذه العوامل:-

- خبرة اللاعب.
- حالته التدريبية.
- مكان المنافسة.
- علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين.
- حالة المناخية.

• الحكم.

• النمط العصبي للرياضي (13:138).

**مستويات القلق:-** هناك ثلاثة أنواع من القلق:-

**1- المستوى المنخفض للقلق:-** وهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لأن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع.

**2- المستوى المتوسط للقلق:-** وهنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجابته؛ حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

**3- المستوى المرتفع للقلق:-** يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، وال يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. ومن هنا نجد إن أخطر مستويات القلق هو المستوى المرتفع منه لأنه يسبب اضطراب شديد في حياة الفرد.

(59:20)

**- اضطرابات القلق**

يتمركز الخوف والرعب والوسواس القهري حول القلق ولتذكر أننا عرفنا القلق علي أنه انفعال يتميز بالشعور من خطر متوقع وكرب وتوتر واثارات مبهجة للجهاز العصبي(19:667) .

**تصنيف اضطرابات القلق:-** في تصنيف اضطرابات القلق وفقاً للآتي:

**1 - نوبة الذعر(الهلع):-** وهي فترة متميزة بالخوف المكثف، أو الشعور بالراحة ومن أعراضها: زيادة في دقات القلب، التعرق، الارتجاف، والشعور بالضيق في التنفس أو الاختناق.

**2- اضطراب القلق الرهابي:-** وتشتمل أساساً على رهاب الخلاء والرهاب الاجتماعي، والرهاب النوعي:

**أ- رهاب الخلاء:-** هو القلق من الأماكن أو المواقف التي يكون الهروب فيها صعباً وقد لا تتوفر فيها المساعدة في حالة حدوث نوبة الهلع أو الأعراض الشبيهة بالهلع

**ب- الرهاب الاجتماعي:-** هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية ويصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، وقد يظهر على شكل شكوى من احتقان الوجه أو رعشة باليد، أو غثيان، أو رغبة شديدة في التبول، وقد تتطور الأعراض إلى نوبات هلع.

**ج- الرهاب النوعي:-** يتصف بي ذي دلالة إكلينيكية يستثيره تعرض الفرد لموضوع أو موقف نوعي يستدعي خوفاً لديه، وغالباً ما يؤدي إلي سلوك إحصامي عنده ، وقد يكون الرهاب محصوراً في موقف واحد محدد أو عدد قليل من المواقف المحددة.

**3- اضطراب الوسواس القهري :-** وتشتمل أساساً على الأفكار وسواسية مسيطرة، أو الأفعال القهرية والأفكار والأفعال الو سواسية مختلطة والاضطرابات الو سواسية القهرية الأخرى.

**4- اضطراب القلق المعمم :-** يعد الفئة التشخيصية للقلق المزمن و المهيمن في حالة غياب اضطراب الهلع، وتبدو المعالم الرئيسية التي تجمع هذه الفئة من اضطراب القلق في وجود قلق مستديم يستمر ستة أشهر على الأقل وفي

هيمنة أعراض واضحة يمكن تمييزها في فئتين هما: أعراض التوقع أو خطر مرتقب، والأعراض الجسمية، ويتصف الفرد الذي يعاني من اضطراب القلق المعمم بأنه يبدو بشكل مستمر مهموماً زائد ويتوقع الأسوأ وسوء الطالع.

**5 - اضطراب الضغوط التالية للصدمة:-** إن يكون الشخص قد تعرض إلى حادث صادم مثل مشاهدة أو مواجهة حدث أو مجموعة أحداث أو مهددات معينة مثل جروح أو إصابات خطيرة، بان يكون الحادث صادم يعاد معاشته في إحدى الصور التالية:-

أ-استعادة متكررة ومتطفلة للحدث، وذلك في شكل صور، أو أفكار، أو إدراكات.

ب- الحلم بالحدث بشكل مزعج ومتكرر.

ج-الشعور بأن الحدث الصادم قد تكرر بمعنى آخر شعور الفرد بأنه عايش التجربة مرة أخرى.

د- الشعور بالضيق المكثف عند التعرض لأي مثيرات داخلية أو خارجية تتشابه مشهد الحادث الصادم (1:393).

### **قلق الناشئين:-**

من جهة أخرى فإن هناك إشكالاً رئيسية لقلق الصغار بشكل عام وهي كما يلي:-

**1- القلق العام:-** ويعني الخوف والقلق الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد ولكنه مرتبط بمدى واسع من المؤثرات المختلفة كحياة الصغار.

**2- القلق الفصامي:-** وهو القلق الناتج عن الخوف أو الضيق الواقعي أو التخيلي لانفصال الصغار عن الوالدين بسبب المرض أو الإصابة أو الموت.

**3- القلق الاجتماعي:-** وهو القلق الناتج عندما يستدعي الصغار لأداء اختبار أو التحديث أمام الآخرين في موقف معين أو للتنافس أمام أقرانهم.

**4- الوسواس القهري:-** وهو أقصى درجات القلق، وهو ناتج عن الخوف الناشئين من أشياء أو أفراد أو مواقف خاصة، وعلى سبيل المثال خوف الصغار من الذهاب إلى الطبيب أو الخوف من الحقن (13:131).

**أسباب القلق:-** تعددت أسباب القلق ومنها ما يلي:-

**1- الوراثة:-** هناك دراسات أثبتت وجود تشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية لدى التوائم، كذلك أوضحت دراسة العائلات إن 15% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض وجد إن نسبة القلق بين التوائم المتشابهة من نفس البويضة تصل إلى 50% وإن حوالي 65% منها يعانون من بعض سمات القلق أما في حالات التوائم غير متشابهة من بويضتين مختلفتين تصل نسبة القلق إلى 4% أما سمات القلق فظهرت في 135 فقط. (2: 113)

**2- السن (العمر):-** إن لعامل السن أثره في نشأة القلق، وخاصة عندما يكون الإنسان في موقف لا يؤهله عقله أو جسمه للتكيف الطبيعي مع الحياة 'كما في مرحلة الطفولة والشيخوخة فيزيد مرض القلق مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ضموره في الشيخوخة فيظهر القلق عند الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين فيكون في هيئة خوف من الظلام ، من الغرباء، من الحيوانات والأطفال والكبار أو الخوف من إن يكون الطفل وحيداً بالمنزل أو يظهر في هيئة أحالم مزعجة أو فزع ليلي... إلخ، أما فترة المراهقة حيث يشعر المراهق بعدم الأمن والاستقرار ويشعر بالخجل والحرج الاجتماعي وخصوصاً عند مقابلة الجنس الآخر، وتقل أعراض القلق في سن النضوج لتظهر ثانياً في سن الشيخوخة حيث يزيد استعداد الفرد لظهور هذا المرض(1:113)



**3- الأسرة:-** إن الأسرة تعتبر الوحدة الأساسية للنمو والخبرة من حيث: إنها الخلية الاجتماعية التي تنجب الفرد وتتكفل برعايته وتنشئة خاصة في سنواته الأولى وعليه فإن دور الوالدين في تنشئة أطفالهم يظل أساسياً سواء في حمايتهم من الإضرابات النفسية أو من إعاقة نموهم بشكل عام(176:24).

**4- الوضع الاقتصادي والاجتماعي:-** من أهم أسباب القلق في عصرنا الحاضر زيادة معدلات الاستهلاك المادي الذي يستنزف موارد الفرد وكل ما يكتسبه، وكذلك السعي نحو الحصول على الكماليات المرتبطة بالوضع الاقتصادي الاجتماعي للفرد والأسرة، وزيادة مطالب الحياة اليومية واحتياجاتها، وكل هذه الأشياء تمثل مصدراً أساسياً للشعور بالقلق وتزيد من احتمال الإصابة به كاضطراب عصابي

**5 - العوامل الشخصية:-** إن العوامل الشخصية تلعب دوراً هاماً حيث لاحظ الباحثون إن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير وذوي مهارات التكيف الضعيفة يظهرون أعراض القلق الكثير من غيرهم، بالإضافة إلى ذلك قد تؤثر التجارب الحياتية في حساسية الفرد لتعرض القلق.

**6- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة:-** حيث تنشأ ذكريات الصراعات في الماضي والطرق الخاطئة في التنشئة الأطفال مثل التسلط والقسوة والحماية الزائدة واضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين والتعرض للخبرات الحادة اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً، والخبرات الجنسية الصادرة خاصة في الطفولة والإرهاق الجسمي والتعب والمرض. ولكن يبقى من أهم الأسباب المؤدية للقلق هو غفلة الإنسان وبعده دينه الصحيح(279:30)

**أسباب القلق في المجال الرياضي:-** هناك ثلاثة أسباب رئيسية تسبب القلق للرياضيين وهي:-

**1- القلق الناتج من تأثيرا لآخرين:-** قد يكون الرياضي عوضاً لأحد الوالدين أو المدربين في الإحساس بالنجاح والتمتع والسعادة فكثير من هؤلاء يشعر بالسعادة والفخر من خلال أداء أبنائهم أو ناشئهم أو لاعبيهم أو أصدقائهم في أنواع الرياضة المختلفة.

وحيث يراقب أحد الوالدين أو كلاهما تدريبات ومنافسات الأبناء يكون أبنائهم حريصين على أن يؤديوا أداء جيد ليحققوا آمال هؤلاء جميعاً ومن هنا نجد أن الرياضيين قد يصابون بالقلق من خلال التعرض لمواقف شدة من خلال والديهم أو أصدقائهم نتيجة خوفهم من الفشل في تحقيق الأداء المنشود.

**2-القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم:** -ان القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم له ثلاثة أسباب فرعية كما يلي:-

1-التضارب بين الواجبات الدراسية والمهنية والتدريب الرياضي إن أكثر مسببات القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم هو وقوعهم في مصيدة التضارب بين الوفاء بالواجبات المدرسية والمهنية الموكلة إليهم ،وبين الانتظام في التدريب والمباريات والذي قد يزيد عدد مراتها عن (6)مرات أسبوعياً في بعض الأحيان، وعدم التوافق بين هذا وذاك يؤدي إلى حدوث القلق لدى الرياضيين خصوصاً الشباب.

2-الإحباط الناتج عن عدم تحقيق إنجازات في الأداء الرياضي قرر كثير من الرياضيين أنهم يشعرون بالقلق والخوف في حالة توقعهم الفوز في إحدى المنافسات ،حيث أن هذه المشكلة تزداد في حالة توقع المدرب تحقيق الفوز كما أنه في حالة ما إذ توقع الرياضيون النجاح في الأداء ولم يحققوا إنجازات فيه فإن ذلك يؤدي أيضاً إلى زيادة الإحساس بالقلق لديهم.

3-علاقة الرياضيين مع أقرانهم تعتبر الملاطفة بين الناشئين بعضه وبعض عملاً مسبباً لقلقهم لأن بعض أنواع الملاطفة قد تؤدي إلى ضيق بعضهم.

4-القلق الناتج عن التدريب لذي الأحمال العالية:-

لقد أثبت نتائج الأبحاث أن السباحين والعدائين يكونون شديدي التوتر والضيق وقليلي التركيز بعد أدائهم لواجبات حركية تتسم بطول المسافة، ويمكن التفسير ذلك بأن تلك التدريبات التي تتميز بدرجات أحمال عالية لفترات طويلة ويمكن ان تؤثر على الحالة المزاجية للرياضيين وعلى زيادة إحساسهم بالقلق ، إن ذلك ينطبق على الرياضيين وعلى زيادة إحساسهم بالقلق ،إن ذلك ينطبق على الرياضيين أيضاً في حالة اكتسابهم للقدرات البدنية من التمرينات ذات الشدة العالية.(27:88)

**أعراض القلق:-** يمكن تقسيم هذه الأعراض ألي جسمية وأعراض نفسية وأعراض سيكوسوماتية:

**1- الأعراض الجسمية:-** وتظهر هذه الأعراض علي أعضاء متعددة جدا فتقلص القلب وارتفاع في نبضاته وتقلصات مؤلمة له ،وارتفاع ضغط الدم كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع أو الإحساس بغصة بالإضافة إلى ضيق في التنفس أو سرعة، ويشعر باضطراب معوي مما قد يحدث غثيانا وإسهالاً إمساكاً ، والجهاز العضلي يتأثر كذلك حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين والذراعين والأم في الصدر، بالإضافة إلى إحساس جلدي بالحرارة والتعرق والتميل، وكذلك برودة الأطراف ، واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية ،وتجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت حدة القلق زادت هذه الاعراض وتعددت.

**2-الأعراض النفسية:-** وأولها الخوف وهو مقترن تماماً مع القلق، وقد يتجاوز إلى خوف مفرط حين يشتد القلق، ويصاب المريض بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم الثقة والطمأنينة ورغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، بالإضافة لهاذا كله تحدث للقلق بعض الأعراض العقلية مثل

ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المريضة الجسمية ، وفي حالات حادة ينتاب المريض شعور بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد.

**3-الأعراض السيكوسوماتية:-**ويقصد بذلك الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة بسبب معاناة القلق النفسي والانفعالات الشديدة، كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي والتوترات الشديدة ،وفي مثل هذه الحالات يكون علاج القلق والانفعالات أساسياً لشفاء المريض ومن أجل صحته العامة ، ومن أهم هذه الامراض: ارتفاع ضغط الدم ، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية للقلب، الربو الشعبي، الروماتيزم، البول السكري ، قرحة المعدة(14:154).

**تخفيف القلق في المجال الرياضي :-** أن هناك أربع طرق يلجأ إليها الفرد

للتهرب من القلق وهي:

- التبرير
- الإنكار
- التخدير
- تجنب المواقف التي تستثير القلق أو تؤدي إلى التفكير فيه.

فيحاول الفرد بالتبرير أن يحاول القلق إلى مخاوف معقولة فاللاعب الذي يبدأ قلقاً زائداً على المباراة قد يبهر قلقه بالخوف من الإصابة ،ويمكن إنكار القلق شعورياً أو لا شعورياً، فالفرد الذي يبهر قلقه بالخوف من الخصم القوي قد يتحداه ويلعب ضده في المباراة وهذا الإنكار اللاشعوري ،أما الإنكار اللاشعوري فيتضمن كبت القلق الأصلي الذي تتم عنه المصاحبات الجسمانية ونقص التخدير محاولة التغلب على القلق بتعاطي المخدرات وشرب المشروبات الروحية. أما تجنب المواقف فهي ابتعاد الرياضي عن كل المواقف فهي ابتعاد الرياضي عن كل المواقف الرياضية التي تسبب له القلق بدعوى أنه لا يرغب

بممارسة النشاط الرياضي ولكن في الحقيقة هو يتجنب ذلك لكي لا يستثير القلق الذي يلاحظ لفقدان ثقته بنفسه.

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

**1- التعرف على درجة القلق:** - إن الكثير 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 علي القلق بجانب الوسائل على القلق بجانب الوسائل العلمية المتعارف، من خلال مظاهر هي:

- قلة النوم ،و الاستيقاظ المبكر أو إظهار تغير في أسلوب النوم.
- الكوابيس وللأحلام غير المريحة.
- التغير في العادات الغذائية مثل فقدان الشهية .
- التغير في الناشئين مثل العدوانية.
- الاضطراب والتلمل.
- الوهم.
- تكرار التبول.
- الإسهال.

**2- أسلوب تقديم التغذية الرجعة الرياضيين:** - يجب مراعاة تقديم التغذية الرجعة من المدربين طبقاً للأصول المراعية ، اذا يسهم ذلك بدرجة كبيرة في تقليل من درجة القلق الذي ربما يحدث لهم أثناء أدائهم للتمارين المختلفة ، والعكس صحيح حيث يمكن تساهم التغذية الرجعة غير سليمة في ارتفاع وزيادة الدرجة القلق لديهم.

**3- أسلوب تقديم التغذية الرجعة للرياضيين:** - ان التقديم جرعات منظمة قليلة من المنافسات تزداد تدريجية تزايد يتلاءم مع مستوى نضج وتقدم الرياضيين

وتطويرهم، امر يسهم بدرجة كبيرة في تفاعلهم الإيجابي مع القلق. كما ان الاختيارات المناسبة بقوة المنافسة لكل مرحلة تبين للرياضيين بدقة سوف يجعلهم يجدون في رياضة متعة أيا كانت نتائج المنافسات.

**4- توعية الرياضيين بطبيعة القلق:-** يجب توعية الرياضيين بطبيعة القلق وإعلامهم بشعورهم بهذا القلق إنما هو شيء طبيعي الحدوث لمن هم في مثل حالاتهم ، إن فهمهم لطبيعة القلق من شأنه ان يجعلهم أكثر تحكماً فيه ذاتياً مما يجعل خبرات الرياضية أكثر متعة وفائدة لهم. ومن المهم أن يعلم الرياضيون أن الفوز ليس هو هدف الأول والأخير، بل أن الأداء الجيد للمهارات والخطط يجب أن تكون أهداف يركزون عليها(139:13).

### **التحصيل الدراسي:-**

إن مفهوم التحصيل الدراسي من أكثر المفاهيم التداول، ليس فقط في الدراسة وكل الأوساط الإنتاجية معرفية والزراعية ولكن من اهم الأوساط العلمية والعالمية الأكثر استخداماً له وسط التربية والتعليم التربية ، لان له جانب هام باعتباره الطريق الاجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة، وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم بيه الفرد، والمكانة الاجتماعية التي سيحققها ونضرتة، لذاته والشعور بالنجاح ومستوى طموحه

ويعتبر التحصيل الدراسي من المجالات الهامة التي حظيت بالاهتمام الآباء والمربين باعتباره أحد الأهداف التربوية التي تسعى إلى تزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال الشخصية لتنمو نمواً صحيحاً والواقع أن تلك الأهداف التي يسعى إليها النظام التعليمي تتعدى إلى ما هو أبعد من ذلك ، فالمدرسة أو الجامعة هي المسؤولة الأولى عن إحداث التماسك الاجتماعي بين أبناء الشعب ودفع عملية التقديم الأمام وهي المسؤولة عن غرس القيم الإيجابية وعن تربية الشعوب بالمسؤولية لدى الأفراد(11:122).

## - مفهوم التحصيل الدراسي:-

يعرفه عبد الرحمان العيسوي: بأنه مقدار المعرفة التي حصلها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات السابقة ويعرفه "شابن" انه مستوي محدد من الإنجاز أو التقدم في العمل المدرسي والاكاديمي يقوم به المدرسون بواسطة الاختبارات المقننة.

ويعرفه "الدسوقي" :- بأنه هو المعرفة والمهارة حال قياسها. كما تعرفه امل فتاح بأنه جهد علمي يتحقق للمفرد من خلال الممارسات التعليمية والدراسية والتدريبية والمعطاة او المقررة عليه(6:299).

كما أن التحصيل الدراسي: هو اكتساب مهارات حياتية و اخلاق شريفة تنمي شخصية الفرد وترتقي بعقله وتعتني بجسده وتهذب وجدانه لينتجه نحو تكوين أسرة ثانيا ومجتمع متحضر ثالثا وبما يمد الجموع الإنسانية ويخدم قضاياها العادلة(18:19).

. تعريف صالح الدين غالم: يعرفه على أنه مقدار استيعاب التلاميذ لما تعلموه من خبرات معينة في المادة الدراسية مقررة وتقاس بالدرجات التي تحصل عليها التلاميذ في الاختبارات التحصيلية(8:23).

**التعريف الإجرائي:** انا التحصيل الدراسي هو مصطلح تربوي وهو جملة المعارف والمهارات والمكتسبات التي يتلقاها التلاميذ في المدرسة في الفترة تعليمية معينة.

## - أسباب ضعف التحصيل الدراسي:-

تدني وضعف فقد تكون أسباب شخصية أو أسرية أو مدرسية ومن هذه الأسباب نجد:

- معاناة التلميذ من وجود مشاكل شخصية او أسرية .
- معاناة التلميذ من الضغوط النفسية التي تحيط به.

- عدم قدرة التلميذ التغال الاجتماعي مع الآخرين.
- الاهتمام والمتابعة من قبل الوالدين.
- مستوى الثقافي المتدني للوالدين.
- عدم وجود جو مناسب للمذاكرة.
- عدم الرغبة التلميذ في التعليم المدرسي وعدم توفير الدافعية الذاتية.
- قد يكون المعلم أكاديمياً او وظيفياً غير مؤهل تماما.
- وهناك ايضا أسباب كيميائية عضوية: ومن هذه العوامل سوء التغذية والتهاب الأذن الوسطى والمشكلات البصرية الحساسيات، والعلاج بالعقاقير، فقد أشارت بعض الدراسات إلى إن نقص الغذاء يشكل سببا في صعوبات التعليم، كما وان تأخر النمو في التكامل بين الأحاسيس يعود النقص في البروتين، فقد جري فحص(129)طفلا عندما كانوا في السادسة من أعمارهم وكانوا قد عانوا في السنة الأولى من أعمارهم من نقص في البروتين والطاقة ثم قورنوا بمجموعة من رفاقهم لو يكن لها مثل ذلك(8:128)

**- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:-** ان التحصيل الدراسي عملية معقدة تدخل فيها العديد من العوامل منها ما يتعلق بالذكاء ودافعية الإنجاز وقلق الامتحان ومركز الضبط ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية تتمثل بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والمستوى الثقافي التي تحيط بالمتعلم.

**1- العوامل النفسية:-** وهي العوامل الداخلية التي ترتبط بتحصيل الطلبة الدراسي سلبا أو ايجابا تتمثل هذه العوامل النفسية بما يلي " الذكاء، دافعية الإنجاز، مركز الضغط، تقدير الذات، قلق الامتحان"

**2-الذكاء:-** يكاد يتفق معظم العلماء النفس على العالقة الوثيقة بين الذكاء والتحصيل في المدرسة، فالطلبة ذو الذكاء المرتفع يحصلون في الغالب علي عالمات مرتفعة ويملون الى الاستمرار في المدرسة لمدة أطول، في حين يميل



بعض الطلبة ذو الذكاء المنخفض إلي التقصير في العمل الصفي وإلي التسرب مبكراً من المدرسة ولكن هذه لا يمنع أن يوجد بعض من ذو التحصيل أذكاء، ولكن يفترون إلى المثابرة أو أنهم يفشلون لسباب لا صلة لها بذكائهم ، من بينهما تقدير الذات، والدافعية التي تحفز الطالب نحو الإنجاز والمستوى الاجتماعي والثقافي وغيرها من الأسباب لذلك لا يمكن للطالب قليل الذكاء أن يستسلم إلى اليأس، وبالمثال لا يمكن للطالب ذو الذكاء المرتفع أن يضمن نجاحاً أو أوتوماتيكياً

**3-دافعية الانجاز:-** دافعية الإنجاز مشتقة من الدافعية، حيث عرفه الحامد بأنه: "تلك القوة التي تثير وتوجه سلوك الفرد نحوه عمل يرتبط بتحصيله الدراسي وغيره ذلك.

يعد الدافع الإنجاز من العوامل المهمة التي تأثر في تحصيل الطلبة، حيث انا هناك وجهات نظر تقول بأن الضعف هذا الدافع أو تدني مستواه لدي الفرد قد يؤثر سلباً في تحصيله حتي لو كان من الطلبة الأذكاء، حيث تتباين المستويات الأكاديمية التي يحققها حسب الدافع لإنجاز عند كل منهم.

**4-قلق الامتحان:-** يعد موضوع القلق من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس بي صفة عامة الصحة النفسية بصفة خاصة، يعد القلق مشكلة مركزية وموضوعاً لاهتمام في علوم وتخصصات متعددة لها ارتباط بالنفس و الفلسفة والفن والموسيقي والدين بالإضافة إلى علم النفس.

**5-مركز الضبط:-** يعد مفهوم مركز الضبط من أكثر المفاهيم النفسية التي تصدت لها الأبحاث والدراسات ،حيث انبثق هذا المفهوم عن الإطار العام النظرية التعلم الاجتماعي علي يد "جوليان روتر" وتهتم هذه النظرية بمحاولة فهم السلوك الإنساني في المواقف الاجتماعية المعقدة والظروف البيئية التي تؤثر فيه، كما تبحث أهمية التعزيز وأثره في السلوك، ولها تطبيقات في التعليم

وتطوير الشخصية والقياس علم النفس الاجتماعي وعلم الأمراض النفسية(26:48).

**4-1- أهمية التحصيل الدراسي :-** يعد التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في العملية التعليمية التربوية كونه من أهم مخرجات التعليم الذي يسعى إليها المتعلمون يعتبر التحصيل الدراسي من المجالات العامة التي حظيت باهتمام الإباء والمربين باعتباره من الأهداف التربوية التي تسعى لتزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال للشخصية لتنمو نمواً صحيحاً يشبع التحصيل الدراسي الحاجات النفسية التي يسعى إليها الدارسون وفي عدم إشباع هذه الحاجة فإنها تؤدي إلى شعور الطالب بالإحباط الذي ينتج عنه استجابات عدوانية من قبل التلميذ قد تؤدي إلى اضطراب النظام الدراسي.

وتكمن أهمية التحصيل الدراسي في العملية التعليمية كونه يعتبر كمعيار لقياس مدى كفاءتها فتنمية مختلف المواهب والقدرات المتوفرة في المجتمع(7:22).

**4-2- أهداف التحصيل الدراسي :** يهدف التحصيل الدراسي في المقام الأول إلى الحصول على مدى المعارف والمعلومات والميول والمهارات والتي تبين استيعاب التلاميذ لما تم تعليمه في المواد المقررة وكذلك مدى حصيله كل واحد منهم من محتويات تلك المواد ولذلك تتمثل أهداف في :

1- الوقوف على المكتسبات القبلية من أجل تشخيص ومعرفة مواطن القوة والضعف لدى التلاميذ.

2- الكشف على المستويات التعليمية المختلفة من أجل تصنيف التلاميذ تبعاً لمستوياتهم بغية مساعدة كل واحد منهم والتكيف مع الوسط المدرسي ومحاولة رفع مستواه التعليمي.

3-تكييف الأنشطة و الخبرات التعليمية المقررة حسب المعطيات المجتمعة من اجل استغلال القدرات المختلفة لتلاميذ.

4- تحديد مدى فعالية وصلاحية كل التلاميذ لمواصلة تلقي خبرات تعليمية وتحسين وتطوير العملية التعليمية.

5- فالتحصيل الدراسي يسعى لتحقيق غاية كبرى وهي تحديد صورة الأداءات الفصلية الحقيقية للتلاميذ والتي من خلالها يتم مستقبلهم الدراسي والمهني.

6- قياس ما تعلمه التلميذ من اجل اتخاذ اكبر قدر ممكن من القرارات المناسبة التي تعود عليهم ب الفائدة(23:276).

**-أنواع التحصيل الدراسي :-** إن اختلاف الظاهر في درجات التحصيل

الدراسي لتلاميذ يدل علي أن هناك ثلاث أنواع من التحصيل الدراسي نذكرها:-

**6-1- التحصيل الدراسي الجيد:-** أثبتت الدراسات أن كل كف وفنك والتي

استخدما فيها قياسات موضوعية للشخصية يصيفان المرتفع التحصيل بأنه الشخص الذي يستطيع بسرعة تبويب معلوماته، أي يحللها ألي مختصر منظم سهل عليه تذكره، وهو الذي لديه دافع قوي لتنظيم عالمه وربط باستمرار فينا بين المعلومات فهو شخص كفاء.

**6-2- التحصيل الدراسي المتوسط :-** في هذا النوع من التحصيل الدراسي

تكون الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ تمثل نصف إمكانيات التي يمتلكها، ويكون أداء متوسط ودرجة احتفاظه واستقاداته من المعلومات متوسط.

**6-3- التحصيل الدراسي الضعيف:-** وهو التلخيص الملحوظ عن البلوغ

معين من التحصيل الذي تعمل المدرسة من أجله وهذا ما يعرفه **نعيم الرفاعي** بالتأخير الدراسي فالتلاميذ الذين لديهم ضعف في تحصيل دراسي هم الذين لا يميلون إلي إثارة الأسئلة ويتخبطون دائما في اختبار الطرق المناسب لحل المشكلات ويكون انجازهم بطيء(4:252).

- **اتجاهات التحصيل الدراسي** :- ظهرت ثلاثة اتجاهات مختلفة للتحصيل

الدراسي لكل منها وجهة نظر مختلفة عن الأخرى وهي:-

**1- الاتجاه الوراثي البيولوجي** : يربط هذا الاتجاه عامل ضعيف التحصيل

الدراسي بعامل القدرات العقلية والذكاء أي بأسباب تتمثل في قصور نمو الجهاز العقلي والأجهزة العصبية أو ضعف الصحة عموماً، وبالتالي استبعد أصحاب هذا الاتجاه العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

**2- الاتجاه الاجتماعي النفسي**: ظهرت هذا الاتجاه في بداية الستينات

والسبعينات وهو يعارض الاتجاه البيولوجي الذي يركز على عامل الوراثة والاكْتساب الفطري للذكاء، ولقد أكد لوكانن 1972 على مسؤولية البيئة الاجتماعية كعامل أساسي في تحقيق نمو ونجاح الفرد ويرى أيضاً أن الارتباط بين العوامل الاجتماعية والاقتصادية ونمو الطفل قائم وظاهر انطلاقاً من 18 و 24 شهراً مما يدعو إلى تفسير الاختلافات التي نلاحظها بين الأطفال، وفي مجال التعلم المعرفي بينت الأبحاث أطفال الطبيعة المتدنية يتمتعون بكباقي الأطفال بقدرات تعلم معرفية لكن وظيفتها تختلف من طبقة لأخرى.

**3- اتجاه العوامل البيئية** :- يرجع هذا الاتجاه ضعف التحصيل الدراسي إلى

عوامل خارجية واجتماعية كالبيئة والأسرة وهي ما يطلق عليها بالأسباب الوظيفية والتي تتمثل في حرمان الطفل من المثيرات العقلية أو الثقافية أو الأسرية أو البيئية أو الاجتماعية التي ينمو فيها، فإنه مشكلة قد تعيق مع الوضع الجديد، كما أن موضع السكن وطرق المواصلات والعلاقات بين أفراد الأسرة والمستوي التعليمي للوالدين واتجاهاتهم السلبية نحو أبناءهم يؤدي إلى تأخير الرغبة في التحصيل الدراسي (21:44).

- **أساليب تقويم التحصيل الدراسي** :- إن اختبار التحصيل يري إلى قياس

مدى تحصيل المتعلمين من حيث التذكر والفهم والتطبيق ، والتحليل والتركيب

والتقويم ، ويطلق على أساليب قياس التحصيل الدراسي بالامتحانات المدرسية والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام هي:-الامتحانات الشفهية والامتحانات التحريرية والامتحانات العملية. وفق معايير معدة لهذا الغرض (8:58).

## **2-2- الدراسات السابقة**

### **1- دراسة عامر حسين محمد علي (2022) (35)**

**بعنوان** قلق الامتحان وعلاقة التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية بدنية بجامعة سبها واستخدام الباحث المنهج الوصفي وهدفت الدراسة الي التعرف علي مستوى قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة سبها وقد الظهر النتائج ان مستوى قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية البدنية "منخفضاً" وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية السنة الثانية بجامعة سبها.

### **2- دراسة أزهار زهير عبد السلام وآخرون (2020)(34)**

**بعنوان** القلق كحالة والقلق كسمة وعلاقة ببعض فعاليات ألعاب القوي لطلبة السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية البدنية بجامعة سبها واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لأهداف البحث وهدفت الدراسة الي التعرف على القلق كحالة والقلق كسمة لدي طلبة السنة الرابعة وايضاً علي القلق كحالة وقلق السمة وفقاً لمتغير الجنس ,والتعرف علي علاقة قلق الحالة و قلق السمة ببعض فعاليات العاب القوي(800متر - الوثب الطويل - رمي الرمح) وقد أظهرت النتائج ان مستوى قلق السمة لدى طلبة كلية التربية البدنية كان " منخفضاً" وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية الامتحان والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية السنة الرابعة بجامعة سبها

### **3- دراسة سيسبان فاطمية الزهراء (2019) (33)**

**بعنوان** قلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي التلاميذ السنة الأولى بكلية التربية بجامعة عبد الحميد باديس بالجزائر استخدمت المنهج الوصفي وهدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدي التلاميذ السنة الأولى بكلية التربية بجامعة عبد الحميد باديس بالجزائر وتواصلت الدراسة الى النتائج التالية:- هناك علاقة عكسية بين القلق والتحصيل الدراسي وهناك فروق دال إحصائياً تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث

#### **4-دراسة بن عربية مروة وحابس مريم (2017) (32)**

**بعنوان** القلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي واستخدام الباحث المنهج الوصفي وهدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية هل هي موجبة ام سالبة بين القلق والتحصيل الدراسي ومعرفة التفاضل بين أبعاد مقياس الامتحان ومستوي قلق الامتحان ومعرفة الفرق بين التلاميذ حسب متغير الجنس والشعبة الدراسية وتواصلت الدراسة الى نتائج تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ .

#### **5- دراسة حنان احمد عبدالله بوفوده (2011) (31)**

**بعنوان** العلاقة بين قلق الاختبارات والتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية العلوم التربوية والنفسية بجامعة عمان استخدمت المنهج الوصفي وهدفت هذا الدراسة الي التعرف على العلاقة بين القلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية العلوم التربوية والنفسية بجامعة عمان ولتحقيق أهداف الدراسة ثم تطوير مقياس القلق الاختبار الذي تكونت من (32) فقرة توزعت علي أربعة أبعاد هي البعد الانفعالي والبعد الجسمي ،وبعد التقبل الدراسي، وبعد الثقة بالذات وقد أظهرت النتائج أن مستوي قلق الاختبار ومظاهر لدي الطلبة كان بدرجة متوسطة ، وقد جاء البعد الانفعالي في المرتبة الأولى، بينما جاء البعد الجسمي في المرتبة

الأخيرة ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الي متغير التحصيل ،لصالح الطلبة من ذوي التحصيل المنخفض.

#### **6- دراسة سلامي عبد الرحيم (2008)(29)**

**بعنوان** سمات الشخصية وعلاقتها بمستوي القلق (العام، الميسر ،والمعوق) لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب (الدفاع، الوسط ، الهجوم) واستخدام المنهج الوصفي وهدفت الدراسة الى التعرف على سمات الشخصية ومستوي القلق بأنواعه عند لاعبي كرة القدم كفريق وحسب الخطوط اللعب(الدفاع ،الوسط، الهجوم) والعلاقة بينهما، ولقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين اللاعبين حسب خطوط اللعب في سمات الشخصية لصالح لاعبي الهجوم في العصبية، العدوانية ولصالح لاعبي الدفاع في مستوي القلق (العام ، الميسر ،المعوق) وعن وجود علاقة ارتباط اجابي بين مستوي القلق (العام والميسر) وسمة (السيطرة) عند الاعبين كفريق وسمة (الهدوء) للاعبي الدفاع، وسمة ( الاجتماعية ) للاعبي الوسط والهجوم.

#### **7- دراسة سعد عباس (2008)(30)**

**بعنوان** قلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الاكاديمي لطلبة بعض الكليات التربية الرياضية بدولة الكويت استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة لتصنيف الدراسة وتهدف الدراسة الى التعرف على القلق الامتحان الاكاديمي ، وبتحصيل الاكاديمي وعلاقة بينهما لطلبة بعض الكليات التربية الرياضية بدولة الكويت وكانت اهم النتائج هي ارتفاع مستوى القلق الامتحان النظري والعملي لدى الطالبات وانخفاض مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طلبة الكليات التربية الرياضية بدولة الكويت

#### **8- دراسة نسيمه عباس صالح (2003)(28)**

**بعنوان القلق الميسر والمعوق وعلاقة في تعليم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة** لدي طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى بالعراق استخدمت المنهج الوصفي وهدفت هذا الدراسة الي التعرف علي نوع القلق وبين القلق وتعليم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة وتواصلت الدراسة الى النتائج التالية:- توجد علاقة ارتباطية غير معنوية بين القلق الميسر وتعليم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة وعلاقة ارتباطية غير معنوية بين القلق المعوق وتعليم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة لدي طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى بالعراق.

### **- التعليق علي الدراسات السابقة:-**

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة المرتبطة بالبحث تمكنت الباحثة من الحصول علي(8) دراسات سابقة تناولت موضوع القلق وتم عرضها تبعاً لحداتها.

### **- أوجه الاتفاق و الاختلاف مع الدراسات السابقة:-**

- 1- استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي لمامته لطبيعة هذه البحوث.
- 2- تم تطبيق الدراسات السابقة في مجتمعات مختلفة .
- 3- اختلفت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية حيث تراوحت الدراسات السابقة من(2003) إلي (2022).
- 4- تنوعت الدراسات السابقة بين دراسات تفسيرية ودراسات وصفية ودراسات مقارنة و ارتباطية.
- 5- اتخذت الدراسات السابقة نفس خطوات إجراءات البحث.
- 6- تشابهت المعالجات الإحصائية المستخدمة الي حد كبير في هذه الدراسات.



## **- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:-**

- 1- ساعدت الباحثة في اختيار منهج البحث.
- 2- ساعدت الباحثة في تحديد الهدف الأساسي من البحث بالإضافة الى تحديد الأهداف الفرعية للبحث.
- 3- ساعدت الباحثة في اجراء واعداد البحث من خلال اتباع نفس خطوات اعداد البحوث السابقة .
- 4- ساعدت الباحثة في اختيار العينة المناسبة والعدد او النسبة المئوية المناسبة لعينة البحث.
- 5- الاستفادة من هذه الدراسات في اختبار الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث.

# الفصل الثالث

3-1- منهج البحث.

3-2- مجتمع البحث.

3-3- عينة البحث.

3-4- الخطوات التنفيذية لأجراء البحث.

3-5- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

### 3- إجراءات البحث:-

#### 3-1- منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمه لطبيعة وأهداف البحث.

#### 3-2- مجتمع البحث:-

يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها.

#### 3-3- عينة البحث:-

تم اختيار العينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب وطالبات كلية التربية البدنية بجامعة سبها كما موضح بالجدول التالي:-

#### جدول رقم (1)

يوضح توصيف عينة البحث وفق لمتغير الجنس و متغير السنة الدراسية

السنة	الذكور	الإناث	المجموع
الأولى	5	5	10
ثانية	6	4	10
ثالثة	4	6	10
رابعة	3	7	10
المجموع:	18	22	40

#### جدول رقم (2)

يوضح توصيف العينة تبعا لمتغيرات البحث

المتغيرات	التكرار	النسبة %
الجنس		
الذكور	19	47.5%

52.5%	21	الإناث	
100.0	40	المجموع	
			السنة الدراسية
25.0	10	الأولى	
25.0	10	الثانية	
25.0	10	الثالثة	
25.0	10	الرابعة	
100.0	40	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم (2) بأن ما نسبته (47.5%) يمثلون الطلاب الذكور وفي حين ما نسبته (52.5%) هم من الطالبات الإناث، كما يوضح الجدول أيضا نسبة (25.0%) من طلبة كلية التربية البدنية يدرسون بالسنة الأولى، وأيضا ما نسبته (25.0%) يدرسون بالسنة الثانية، وأيضا ما نسبته (25.0%) يدرسون بالسنة الثالثة، ونسبة (25.0%) هم طلبة السنة الرابعة.

### جدول (3)

يوضح المتوسط المرجح لمستوى القلق الايجابي

المستوى	النسبة%
منخفض جدا	أقل من 50%
منخفض	50-59.9
متوسط	60-69.9
مرتفع	70-79.9
مرتفع جدا	80% فاكثر

### 3-4- الخطوات التنفيذية لإجراء البحث:-

1- قامت الباحثة بجميع الخطوات المتعلقة بإجراء البحث حيث تم حصر جميع الطلبة بكلية التربية البدنية بجامعة سبها ثم تم تصنيفهم علي حسب السنوات الدراسية كما موضح جدول رقم (1).

2- قامت الباحثة باختيار العينة المناسبة للبحث استرشاد بالدراسات السابقة علي حسب متغير السنة الدراسية والجنس كما موضح بالجدول رقم(2) والجدول رقم(3).

3- قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان الملحق رقم (1) على عينة البحث خلال الفترة الزمنية من(2024/4/25/20) ثم تم تجميع الاستبيان الاجراء المعالجة الإحصائية المناسبة للبيانات كما تم اخذ نتائج امتحانات الفترة الاولي في نفس الفترة الزمنية في بعض من المواد الدراسية.

### 3-5- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :-

استخدم لمعالجة البيانات برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:-

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الوزن النسبي %.
4. اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-T-Test).
5. معامل الارتباط بيرسون (ر).

# الفصل الرابع

4-1- عرض النتائج

4-2- مناقشة النتائج

## 4- الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

### 4-1- عرض النتائج:

**اولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الاول:** - نص السؤال الثاني على الإجابة على السؤال ما هي درجة القلق الإيجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟، استخدمت الطالبة المتوسطات الحسابية والوزن النسبي % لكل فقرة وللدرجة الكلية لمستوى القلق ونتائج الجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول رقم (4)

يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى القلق الإيجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى القلق
1	القلق الذي اشعر به عند بدء الامتحان يساعدني على الإجاد في الامتحان.	2.950	1.413	59.00	منخفض جدا
2	كلما ازدادت اهمية الامتحان أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات	3.150	1.051	63.00	متوسط
3	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية الامتحان فان ذلك يساعدني على ارتبائي لفترة طويلة اثناء الامتحان	3.400	1.410	68.00	متوسط
4	عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل الامتحان فان ذلك لا يساعدني على تهيئي لبذل اقصى جهدي في الامتحان.	3.725	1.109	74.50	مرتفع
5	عندما أكون عصباً أو متوتر قبل بدء الامتحان فإنني أستطيع التحكم في أعصابي اثناء الامتحان	3.200	1.181	64.00	متوسط
6	عندما أشعر قبل الامتحان بأنني قلق وخائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي اثناء الامتحان.	3.150	1.122	63.00	متوسط
7	اشترائي في الامتحانات على درجة عالية من مستوى يسبب لي المزيد من الارتباك اثناء الامتحان.	3.275	1.176	65.50	متوسط
8	تظهر إجابتي في الصعوبة في الامتحانات الحساسة أكثر من إجابتي في الامتحانات التي لا تتميز بالحساسية.	3.150	1.166	63.00	متوسط
9	عندما ينصحنى المعلم في اخر لحظة قبل بدء الامتحان بتغيير طريقة فإنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء الامتحان	4.000	1.062	80.00	مرتفع

10	قبل الامتحانات الهامة أشعر بأني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في الامتحان.	3.200	1.264	64.00	مرتفع جدا
11	القلق الذي أشعر به قبل الامتحان يعوقني عن الإجابة في الامتحان.	3.275	1.198	65.50	متوسط
12	في الامتحانات الهامة أشعر بأني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	3.775	1.097	75.50	مرتفع
13	إذا حدثت من بعض الأخطاء في بداية الامتحانات فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء الامتحانات.	3.375	1.294	67.50	متوسط
14	إحساسي بالقلق أو التوتر قبل الامتحانات يسهم في قدراتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في الامتحانات.	3.450	1.282	69.00	متوسط
15	قد أكون عصبيا ومتوترا قبل بدء الامتحانات ولكن عندما تبدأ فأني حالتي بسرعة وأرتكز انتباهي في الامتحان.	3.450	1.484	69.00	متوسط
16	عندما يظهر عليا القلق والخوف قبل الامتحان فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت اثناء الامتحان لكي أعود لحالتي الطبيعية.	3.250	1.255	65.00	متوسط
17	عندما أتنافس مع طالب (أو طالب) ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة حماسيتي أثناء الامتحان.	3.850	1.350	77.00	مرتفع
18	مستوى أدائي في الامتحانات العادية أفضل من مستوى أدائي في الامتحانات التي تتميز بأهميتها.	3.325	1.118	66.50	متوسط
19	عندما يبلغني المعلم في اخر لحظة قبل بدء الامتحان بخطة جديدة للامتحان فإنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في الامتحان.	3.500	1.281	70.00	مرتفع
20	قبل المنافسة الهامة أشعر بأني غير واثق من نفسي ولكن عندما يبدأ الامتحان فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.	3.475	1.339	69.50	متوسط
	الدرجة الكلية	3.396	0.267	67.92	متوسط

اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (3) أن مستوى القلق الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها كان "متوسطا" في الفقرات ذات الارقام (2، 3، 5، 6، 7، 8، 11، 13، 14، 15، 16، 18، 20) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (63.00-69.50%)، وكان "مرتفعا" في الفقرات ذات الأرقام (4، 9، 12، 17، 19) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (74.50% -80.00%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى القلق الإيجابي لدى طلبة



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة سبها كان "متوسطا" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (67.92%).

**ثانيا: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:-** نص السؤال الثاني

على: هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة القلق الايجابي تبعا لمتغيرات مثل (الجنس، والسنة الدراسية)؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، واختبار (تحليل التباين الأحادي) لجميع الأساليب والجداول التالية توضح ذلك:

### جدول (5)

يوضح الفروق في القلق الإيجابي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة سبها تبعا لمتغير الجنس

المتغير	ذكور (ن=39)		الإناث (ن=34)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق الايجابي	64.421	13.933	71.095	8.780	-1.831	دالة

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $\alpha = 1.684 \leq 0.05$

يوضح الجدول رقم (4) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الايجابي بين الذكور والإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الذكور (64.421) وبانحراف معياري (13.933)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (71.095) وبانحراف معياري (8.780)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-1.831) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.684) عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$ ، مما يدل على وجود فروق بين الجنسين في متغير القلق الإيجابي ولصالح الإناث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها.

## جدول رقم (6)

### الفروق القلق الايجابي لدى عينة البحث تبعا لمتغير المرحلة التدريسية

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القلق الايجابي	بين المجموعات	551.475	3	183.825	1.343	0.276
	داخل المجموعات	4929.300	36	136.925		
	المجموع	5480.775	39			

\*قيمة ف الجدولية عند مستوى  $\alpha \leq 0.05 = 2.870$

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور البحث (القلق الايجابي)، لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبعا لمتغير المرحلة التدريسية، حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة البالغة (1.343) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ف) الجدولية البالغة (2.870) عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السنة الدراسية بين عينة البحث.

**- ثالثا: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:-** نص السؤال الثالث على للإجابة على السؤال هل هناك علاقة بين القلق الايجابي والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟، استخدمت الطالبة معامل الارتباط بيرسون ونتائج الجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول رقم (7)

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين القلق الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية

المتغيرات	معامل الارتباط	التحصيل الدراسي
القلق الايجابي	معامل الارتباط	0.372*

0.018	الدلالة الإحصائية	
40	عدد افراد العينة	

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الايجابي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها، كما يوضح الجدول رقم (3) انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الإيجابي والتحصيل الأكاديمي ارتباط إيجابي ضعيف حيث بلغت قيمة (ر) = (0.372\*) وهي معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

## 2-4 - مناقشة النتائج:-

أظهرت النتائج فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى القلق الإيجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة سبها كان "متوسطا" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (67.92%). وتدل هذه النتيجة على أن الطلبة ما يزالون يشعرون بمستوى متوسط ومعتدل من قلق الاختبار مما يدل على وجود الخوف من الاختبارات لديهم، وهذا الشعور طبيعي لدى الطلبة لما للامتحان من رهبة وخوف، حيث إن القلق يتسلل إلى جميع الطلبة مهما كانت أعمارهم أو أجناسهم، ويعود هذا الشعور إلى طبيعة الاختبار بشكل عام، وما يترتب عليه من نتائج في مستقبل الطالب وهذا يعطيه مكانة وهيبة في نفوس الطلبة.

كما قد يعود السبب في نتيجة الدراسة الحالية إلى نمط التنشئة الأسرية الذي يمارسه الأهل على أبنائهم عينة الدراسة وما فيه من أساليب ديمقراطية تسهم في التخفيف عن الطلبة وتحقيق مستويات عالية من الصحة النفسية، حيث إن الأساليب الوراثية والبيئية تلعب الدور الكبير في التخفيف من حدة القلق كما أكد حميدان (1988) أن من أسباب قلق الاختبار العوامل البيئية، حيث إن الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف

البيئية، والتوتر النفسي الشديد، والمخاوف الشديدة في الطولة المبكرة، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة والإحباط، إلى جانب مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان، وأخيرا التعرض للحوادث والخبرات الحادة كلها مجتمعة تسهم في ارتفاع مستوى قلق الاختبار لدى الطلبة.

كما بينت نتائج الدراسة هناك فروق بين الذكور والاناث في درجة القلق ولصالح الاناث، وتعزو الطالبة ذلك الى طبيعة الخوف لدى الطلبة الذكور وتوقعهم الفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب، أو من ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقتهم بأنفسهم، أو لرغبتهم في التفوق على الآخرين. كما أن الشعور بأن الاختبار موقف صعب يتحدى الإمكانيات والقدرات وأن الفرد غير قادر على اجتيازه أو مواجهته وتنبؤ المسبق بمستوى تقييمه من قبل الآخرين، والذي قد يتوقعه (التقدير السلبي لقدراته). هو موقف يعيشه الجميع على اختلاف جنسهم. وترى الطالبة أيضا أن عدم الاستعداد الجيد للامتحان، وضعف الثقة بالنفس، وضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة، والتنافس مع أحد الزملاء والرغبة القوية في التفوق عليه، هي عوامل مشتركة بين الذكور والاناث وتلعب دورا فعالا في زيادة قلق الاختبار لدى الطلبة.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية في متغير الجنس مع نتائج دراسة الزواهره (2006)، التي أظهرت عدم وجود فروق تعزي إلى متغير الجنس في مستوى القلق الإيجابي. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد الغفار (2004) التي أظهرت وجود فروق تعزي إلى متغير الجنس في مستوى القلق الإيجابي للاختبار وبدرجة أعلى لدى الإناث.

كما دلت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي والقلق الإيجابي للاختبار لدى عينة البحث، وهذه النتيجة طبيعية بناء على ما أشارت إليه الوحش (2007)، التي أشارت إلى الأثر السلبي للقلق على التحصيل الدراسي. وتفسر الطالبة هذه النتيجة إلى أن القلق يشكل حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد وتؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتركيز والمحاكاة العقلية والتذكر، التي تعتبر من متطلبات النجاح في الاختبار، وبالتالي فإن حالة التوتر هذه تؤثر في تحصيل الطالب تأثيراً سلبياً، حيث يرى القمش والمعايطة (2007) أن قلق الاختبار يؤدي إلى استجابات غير مناسبة مثل التوتر والانزعاج والخوف من الفشل، أو الإحساس بعد الكفاءة وهذا يؤدي بدوره إلى تدني التحصيل لدى الطلبة.

# الفصل الخامس

5-1 □ الاستنتاجات.

5-2 - التوصيات.

## **5- الاستنتاجات والتوصيات:-**

### **5-1 - الاستنتاجات:-**

من خلال عرض النتائج ومناقشتها تستنتج الطالبة الاتي:

1. أظهرت النتائج أن درجة القلق الإيجابي لدى عينة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة "متوسط"
2. دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الإيجابي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولصالح الإناث.
3. دلت النتائج على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الإيجابي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها.

### **5-2 - التوصيات:-**

1. ضرورة تحفيز أعضاء هيئة التدريس لطلابهم على أساليب المذاكرة الجيدة التي تقلل من أعراض قلق الإيجابي للاختبار.
2. القيام بالمزيد بإجراء دراسات مستقبلية في العلاقة بين القلق الإيجابي والمتغيرات النفسية الأخرى غير التحصيل الدراسي.
3. العمل على توجيه الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مجال علم النفس إلى تطوير مقياس قلق الاختبار تناسب مختلف الفئات العمرية داخل المجتمع.

السلامة



## قائمة المراجع

1. احمد عكاشة دليل منظمة الصحة العالمية و دليل الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1992.
2. أحمد عكاشة الطب النفسي المعاصر، الطبعة الثانية، مكتبة كلية التربية جامعة دمار (الأنجلو المصرية)1998.
3. الأزرق بوعلو الأنسان والقلق ، الطبعة الاولى ،دار سينا للنشر،القاهرة،1993.
4. الأسود يعقوب،منصوري نور الدين علاقة العنف المدرسي بالتحصيل الدراسي من جهة نظر المعلمين،2015/.
5. أمل الأحمد مشكلات وقضايا نفسية ،دار الفرقان،القاهرة،2001.
6. امل فتاح زيدان مجلة التربية والتعليم ،بحث منشور ،دار البحوث والمقالات ،العراق،2007
7. جميل محمد عبد السميع التقويم التربوي للمنظومة التعليمية اتجاهات وتطلعات ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000.
8. رايح مدقن ونعيمة لعور التوجيه المدرسي وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي التلاميذ سنة اولي ثانوي، الطبعة الثانية،الجزائر،2014.
9. رشاد صالح الدمنهوري وعباس محمود عوض التنشئة الاجتماعية والتأخير الدراسي، الطبعة الاولى، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية،1995.
10. رشاد صالح دمنهوري التنشئة الاجتماعية والتأخير الدراسي في علم النفس الاجتماعي والتربوي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2006
11. سعد رياض الشخصية -أنوعها- أمراضها- وفن التعامل معها ، الطبعة الاولى، دار أقرأ للنشر والتوزيع،الكويت،2005.
12. سيد خير الله وآخرون سيكولوجية التعليم بين النظرية والتطبيق ،دار النهضة العربية ،الطبعة الاولى، بيروت ،(1983م).
13. عبد الستار جبار الضمد علم النفس في مجال الرياضة، دار الخليج للنشر والتوزيع، طبعة الاولى، عمان،2002.
14. عبد الطيف حسين فرج الاضطرابات النفسية" الخوف- القلق- التوتر- الانفصام - الأمراض النفسية للأطفال،2004
15. عبد الطيف حسين فرج لاضطرابات النفسية" الخوف- القلق- التوتر- الانفصام - الأمراض النفسية للأطفال،الطبعة الأولى، دار حامد للنشر والتوزيع،عمان، 2009.
16. عبد المطلب القريطي مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة،1998.
17. عبدوني عبد الحميد صياد مجلة العلوم الإنسانية الاجتماعية ،بعنوان القلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،الجزائر ،2013
18. لطيفة حسين الكندري أصول التربية ،الطبة الثالثة، دار مكتبة الفلاح، للنشر والتوزيع، الكويت، 2008.
19. لنذا ، دافيد وف مدخل علم النفس ،الطبعة الثالثة ،دار الدولة للنشر والتوزيع،1992

20. محذب رزيقة الصراع النفسي الاجتماعي للمراهقة وعلاقة بظهور القلق (حالة - سمة)، طبعة الثانية، بولاية تيزي وزو، الجزائر، 2011.
21. محمد السيد عبد الرحمن علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب، الاعراض، التشخيص، العلاج، الطبعة ثانية، دار النشر مكتبة زهرة الشرق، القاهرة، 2014.
22. محمد الهادي الحام قاموس لغوي عام، دار الكتب العلمية طبعة الاولي، بيروت - لبنان، 2005
23. محمد برو المدرسي علي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية، الطبعة الاولي، الجزائر 2010.
24. محمد حسن الأكاديمية أسبابها وعلاجها ، الطبعة الثالثة دار المسيرة للنشر عمان، 2010.
25. محمد عودة محمد الصحة النفسية في ضوء النفس والإسلام ،دار القلم، الكويت، 1994.
26. محمود جمال ألسلخي التحصيل الدراسي وندمجه العوامل المؤثرة به، رضوان للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
27. نعيم الرفاعي الصحة النفسية ، طبعة ثانية، دراسة في سيكولوجية التكيف، مديرية الكتب الجامعية ، دمشق 1969
28. نسيمه عباس صالح القلق الميسر والمعوق وعلاقة في تعليم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة لدي طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية ،جامعة الديالي، 2010
29. سلامي عبد الرحيم سمات الشخصية وعلاقتها بمستوي القلق (العام، الميسر ، والمعوق) لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب (الدفاع، الوسط ، الهجوم) مجلة العلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، الجزائر 2008
30. سعد عباس القلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الاكاديمي لطلبة بعض الكليات التربية الرياضية ،مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، 2008.
31. حنان احمد عبدالله أبوفودة العلاقة بين القلق الاختبارات والتحصيل الدراسي لدي طلبة، كلية العلوم التربوية والنفسية ،جامعة عمان العربية، 2011.
32. بن عربية مروة وحابس مريم القلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الدراسي لدي عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم علم النفس، جامعة ماي 2017
33. سيسبان فاطمية الزهراء القلق الامتحان وعلاقة بالتحصيل الدراسي،جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم(الجزائر) 2019.
34. أزهار زهير عبد السلام وآخرون القلق كحيلة والقلق كسمة وعلاقة ببعض فعاليات ألعاب القوى لطلبة السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية البدنية بجامعة سبها، بحث منشور، 2020 .
35. عامر حسين محمد علي قلق الامتحان وعلاقة التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية بدنية بجامعة سبها بحث منشور 2022

-المواقع الإلكترونية:-

36-<http://www.yemennic.info/connts/studies/detail.php?ID.2473>

37- <http://vb1.alwazer.com/t6496.html>

38-<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=738>

39<http://almothaqaf.com/index.php/araaa/20787.html>

40-[www.acofps.com/](http://www.acofps.com/)