



مجلة

جامعة الأزهر بغزة

(العلوم الإنسانية)



مكتبة جامعة النجاح الوطنية
NL234952

تصدر عن

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
في جامعة الأزهر بغزة

العدد ٤
ديسمبر ٢٠٠١

الصفحة
٤

القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية

عبد الفاضل القردوهي

علي الشكحة

أستاذ مساعد - قسم التربية الرياضية

أستاذ مساعد - قسم علم النفس

جامعة النجاح الوطنية

جامعة النجاح الوطنية

ABSTRACT

Anxiety of Participant and non- participant in physical Activities in West - Bank Universities

Alii Shakah

Abed Naser Qadumi

The purpose of this study was to determine the degree of psychological anxiety for participants and non- participants in physical Activities in West Bank Universities. Furthermore, determine the effect of participants Universities, college, and academic level variables on that. To achieve that the study conducted on (579) male and Female students from An-Najah, Beer-Zate, and Bethaleem Universities , and Jamel (1994) instrument used for measuring Anxiety level for the subjects. The results of the study indicated low degree of anxiety degree for the sample, where the percentage of response was (48.2%) . Furthermore, The results indicated a significant difference at ($\alpha = 0.05$) in anxiety degree due to participant college, and academic level variables, while the results was not significant according to the university variable. The researchers recommended to increase attention for encourage students for participation in physical activities during the free time.

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأششطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية، إضافة للتعرف إلى أثر متغيرات الممارسة الرياضية، والجامعة، والكلية، والمستوى الدراسي على ذلك، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (579) طالبا وطالبة من جامعات النجاح الوطنية وبيروت وبيت لحم، طبق عليها مقياس القلق النفسي للباحث جميل الليل (1994) الذي اشتمل على (56) فقرة، موزعة على أربعة مجالات هي : - المجال الانفعالي (17) فقرة، المجال العقلي (8) فقرات، المجال الجسمي (الفسيولوجي) (21) فقرة، و المجال السلوكي (10) فقرات ووصل معاملة ثبات المقياس باستخدام معادلة كرنباخ الفا إلى (0.97) وبعد عملية جمع البيانات عولجت إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد توصلت الدراسة إلى :

أن درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأششطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية كانت مكنية حيث وصلت النسبة المئوية الاستجابة إلى (48.2%) ، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في درجة القلق النفسي الكلية تبعا لمتغيرات الممارسة الرياضية، والكلية، والمستوى الدراسي ، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجامعة. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهميتها ضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الأششطة الرياضية أثناء وقت الفراغ لما لها من دور إيجابي في تقليل مستوى القلق النفسي لدى الطلبة ومساعدتهم على حسن التكيف الاجتماعي .

القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية

مقدمة الدراسة وأهميتها :

يتم عصر الحديث بالتسارع في مختلف ميادين الحياة العلمية والاقتصادية والسياسية والترفيهية والاجتماعية والتكنولوجية، وذلك بسبب التفاعل بين الدول في هذه الميادين، حيث أن أحد مسميات هذا العصر عصر الأزرار، عصر التكنولوجيا، وهذا العصر يعتبر بمثابة نعمة ونقمة على الإنسان في آن واحد، نعمة في كونه وفر على الإنسان الوقت والجهد والمال، ونقمة في كونه ساهم في ظهور أمراض لم نسمع عنها من قبل مثل النوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والتوتر، والتي للعوامل النفسية دور رئيسي في ظهورها، وفي هذا الصدد يشير بورنج وآخرون (Boring & etal, 1994) إلى أن حوالي 70% من حالات الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية تعود إلى الإصابة بإحدى هذه الأمراض التي أوجتها التكنولوجيا الحديثة، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الاشتراك بالأنشطة البدنية يساهم بدرجة كبيرة في الوقاية ومعالجة مثل هذه الأمراض حيث يشير فرانكلين (Franklin, 1995) أن الاشتراك في الأنشطة الهادئة مثل المشي أو القيام بالأعمال اليومية في حديقة المنزل يساهم في خفض الكوليسترول غير الجيد (LDL)، وخفض ضغط الدم، وتحسين القوام، والتخلص من الأرق والقلق وتحسين الحالة النفسية للفرد.

ومن المواضيع الهامة التي عني فيها العلماء سواء كان ذلك في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي القلق النفسي وذلك نظرا لارتباطه بالوظيفة والإنجاز البشري. (Caratty & Hunin, 1980)

ويؤكد على ذلك علاوي (1978) نقلا عن بريسون (Brierson) إلى أن الاستمرار في القلق العالي يؤدي إلى ضعف مستوى الأداء في المهمات الصعبة

ويصبح الأداء أقل فعالية في المفهوم وذلك نظرا لاختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة، فنظرية التحليل النفسي لسحونيد فرويد على سبيل المثال ميزت بين نوعين من القلق، الأول الموضوعي (Objective Anxiety) وترى أنه رد فعل لخطر خارجي معروف (خطر محدد) ، أما النوع الثاني هو القلق العصائبي (Neurotic Anxiety) وعرفته على أنه خوف غامض غير مفهوم (رد فعل لخطر غيررزي داخلي). (نجاتي، 1962).

وعرف (ماي) القلق على أنه "توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتسكك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده" (الرفاعي، 1980). بينما "مسومان" يرى على أنه حالة من التوتر الشامل الذي يشأ خلال مراعاة النواجع ومحاولات الفرد للتكيف" ، (فهسي، 1967). ومن الجدير بالذكر أن القلق سلاح ذو حدين، ففي الوقت الذي يرى فيه كل من فرويد وماي (May)، بأنه حالة تهدد الفرد وأنه سلبي، يؤكد كيري كجارد (Kior Kegrad) على أن القلق المعتدل هو أساس للإنجاز، والإبداع، والنجاح (عاقل، 1981). وكما أكدت بعض الدراسات أن القلق المتوسط أفضل من القلق العالي والمتنني عند أداء الاختبارات التحصيلية، (إبو زيتون، 1988) و (المصطفى، 1989).

وفي دراسات لاحقة قام بها شيبيلرجر (Spielberger) وآخرون، استطاعوا التمييز بين جانبين هاميين من القلق هما جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة ويعرف (بحالة القلق) وجانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف (بسمة القلق). وتوصلوا إلى قائمة أطلق عليها قائمة شيبيلرجر لقياس القلق كحالة وسممة (State-Trait Anxiety Inventory) ويرمز لها بـ (STAI) ولقد عربها (علاوي ونصر الدين، 1987)، ونظرا لأهمية هذه

والقلق من المساندة والتشجيع من قبل المدرب وكذلك تعتبر الإصابة للاعب ، وشدة حمل التدريب من مصادر القلق عند الرياضيين.

يلاحظ مما سبق أن الفرد الذي يعاني من درجة عالية من القلق النفسي، يتأثر سلباً من الناحية الفسيولوجية و النفسية ، وبالتالي تتناقض قدرته على الإبداع والإنتاج نتيجة لمعاناته وقلة دافعيته، وينعكس ذلك سلباً على الفرد نفسه، وعلى المؤسسة التي يعمل بها والمجتمع الذي يعيش فيه.

إن موضوع دراسة القلق لاقى اهتماماً من قبل الباحثين في المجال النفسي، والتربوي والمجال الرياضي ، حيث كان في المجال التربوي التركيز على قلق الاختيار لدى الطلبة وتطوير أدوات قياس له كما يظهر في دراسة (المصطفى، ١٩٨٩).

أما في المجال الرياضي فقد كان اهتمام الباحثين منصبا على اللاعبين والمنافسات الرياضية، ومن بين هذه الدراسات دراسة (خليفة، ١٩٨٦)، ودراسة (هنا ١٩٨٩) بهدف التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي في الوقت الحر على القلق كحالة وسمة عند الرياضيين .

و دراسة مارتنيز وسيمون (Martins, Simon, 1976) والتي هدفت للتعرف على درجة الاستجابة لحالة القلق للاعبين المتفاوتين في قلق السمة (مجموعة القلق المرتفع ومجموعة القلق المنخفض في المواقف المتباينة الشدة).

في ضوء ما سبق تظهر أهمية إجراء مثل هذه الدراسة ويمكن إيجاز هذه الأهمية بما يلي :

١. تعتبر الدراسة الحالية - في ضوء الباحثان - الأولى في فلسطين التي تهتم بدراسة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية على مستوى الجامعات.
٢. يتوقع من نتائج الدراسة الحالية تزويد إدارة الجامعات قيود الدراسة بتغذية راجعة عن درجة القلق النفسي لدى الطلبة وبالتالي التخطيط في ضوء تلك

القائمة فقد تم ترجمتها إلى خمس وعشرين لغة عالمية، وشاع استخدامها بكثرة من قبل المهتمين في المسابقات الرياضية والمباريات الترويحية الأخرى (Caratty & Hanin, 1980).

وتظهر هذه الأهمية في اشتقاق مارتنيز (Martins, 1976) مفهوم سمة القلق المنافسة (Competitive-Trait Anxiety) الخاص بالمجال الرياضي وذلك بالاستناد على قائمة شيلجر ، وعرف مارتنيز سمة قلق المنافسة بأنها " الميل لإدراك المواقف كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر" ولما كان القلق من المفاهيم المتداولة بين علماء النفس، فقد تعرض بعضهم لمناقشة مصادر القلق للوصول إلى تفسير كامل لأسباب ظاهرة القلق النفسي، وتعرضوا للأعراض العامة له، حيث اتفق كل من فهمي (١٩٦٧) وزغل (١٩٨٣) أن للقلق أعراض متنوعة منها :

- أعراض جسمية فسيولوجية : تتمثل في سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، وتصبب العرق، واضطرابات معدية، والشعور بالغثان، والصداع، وفقدان الشهية، وعدم النوم الكافي.

- أعراض نفسية : تتمثل في الشعور بالصيق، والخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة، والعجز والاكتئاب، وعدم التركيز والابتهاج، وشروء الذهن، ويتفق كل من زغل (١٩٨٣) وفهمي (١٩٦٧) فيما يتعلق بإرجاع القلق إلى أسبابه وهي التي ترجع إلى الشعور بالعجز والعداوة والعزلة في فترة الطفولة.

هذا وقد أشار كل من كاراتي و هانين ، (Caratty, Hanin, 1980) إلى العوامل التي تؤدي إلى حالة التهديد التي تؤثر على الأداء الرياضي وتسبب القلق هي : التغلب على المنافس والاهتمام بالاستعداد للمنافسة، وقوة و مستوى مهارة المنافس وأهمية الفوز في المنافسة بالنسبة للفريق، والتقييم السلبى من قبل الآخرين،

وحملة مؤهل البكالوريوس لصالح حملة مؤهل الدبلوم بمعنى أن متوسست القلق النفسي لديهم كان أعلى من المتوسط عند حملة مؤهل البكالوريوس . إضافة إلى أن الفروق كانت دالة إحصائيا بين المعلمين والمعلمسات في المدارس الحكومية والخاصة لصالح المدارس الحكومية بمعنى ان القلق لديهم كان أعلى من المدارس الخاصة.

وفي دراسة هناء (١٩٨٩) التي هدفت للتعرف على اثر ممارسة النشاط الرياضي في الوقت الحر على القلق كحالة وسمة لدى طالبات جامعة الإسكندرية ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠) طالبة من طالبات كلية الآداب والتجربة. قسمت إلى مجموعتين (٦٠) طالبة كمجموعة تجريبية من الممارسات للنشاط الرياضي، و (٤٠) طالبة كمجموعة ضابطة من غير الممارسات، أظهرت نتائج الدراسة انه مستوى القلق اقل عند الممارسات للأنشطة الرياضية مقارنة بغير الممارسات، وان ممارسة الأنشطة الرياضية في الوقت الحر تساهم في تخفيف درجة القلق لدى الطالبات من ذوات القلق النفسي العالي.

وفي دراسة قام بها خليفة (١٩٨٦) بهدف دراسة الحالة الانفعالية للاعبين الملاكمة قبل المنافسة، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥) ملاكمت من لاعبي الدرجة الأولى للملاكمة في مصر عام ١٩٨٥/٨٤، وكانت أهم النتائج التي وصلت إليها الدراسة زيادة مستوى القلق للاعبين قبل المنافسة الرياضية عند كل من الفائزين والمهزومين ولكن بدرجة اكبر عند الملاكمت المهزومين إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج انه كلما ازداد مستوى القلق قل مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمتين.

وفي دراسة قام بها ستيفن (Steven, 1979) بهدف التعرف على اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى قلق الحالة باستخدام مقياس شيلبيرجر على عينة من الذكور، التي تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات، الأولى تمارس نشاطا رياضيا عابيا لمدة ٢٠ دقيقة، والثانية تمارس تمارين الاسترخاء ٢٠ دقيقة بينما المجموعة

النتائج سواء كان ذلك في البرامج الرياضية المناسبة أم إنشاء المرافق والصالات والملاعب الرياضية التي تتناسب مع أعداد الطلبة.

٣. إن الدراسة الحالية سوف تساهم في إعطاء تصور واضح حول اثر متغيرات الممارسة الرياضية، والجامعة والكليّة والمستوى الدراسي على درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية .

٤. يتوقع من خلال نتائج الدراسة الحالية وإطرها النظري وإجراءاتها مساعدة الباحثين التربويين في ميلاد بحوث جديدة على نطاق أوسع ولفئات عمرية مختلفة.

الدراسات السابقة

هناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بدراسة اثر معارسة الأنشطة الرياضية على تقليل مستوى القلق المرتفع، مثل دراسات كل من تشارلز (Charles, 1998) ، جيمس (James, 1998) ، (Barr, 1998) ، (ANN, 1997) ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساهم بشكل إيجابي في تقليل التوتر والقلق النفسي.

ومن أهم الدراسات التي اهتمت بدراسة القلق النفسي في المجال الرياضي على البيئة العربية قام الشاويش (١٩٩١) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى القلق عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي في محافظة عمان، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٧) معلما ومعلمة طبق عليها مقياس شيلبيرجر لقلق الحالة والسمة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق النفسي لدى المعلمين والمعلمات كان متوسطا كما أشارت النتائج انه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في القلق النفسي تبعا لمتغيرات الخبرة، والعمر، والدخل الشهري والجنس عند المعلمين، بينما أظهرت النتائج وجود فروق بين حملة مؤهل البكالوم

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

1. التعرف إلى درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية.
2. إجراء مقارنات في مستوى القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية، والجامعة، والكلية، والمستوى الدراسي.

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية :

1. ما درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الممارسة الرياضية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الجامعة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الكلية؟

الثالثة لم تمارس أي نوع من النشاط الرياضي، أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى القلق لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية بالمقارنة مع المجموعة الثالثة بمستوى دلالة إحصائية (في الشاويش، 1991).

في ضوء ما سبق يتبين اهتمام الباحثين بدراسة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى القلق النفسي، حيث أظهرت غالبية الدراسات إلى أن التأثير يكون إيجابياً، في ضوء ذلك تظهر أهمية إجراء مثل هذه الدراسة .

مشكلة الدراسة

من خلال الاطلاع على الدراسات العلمية مثل دراسات كل من عبد الحق (2000) ،نتشارلز (Charles, 1998) ، أن (Amn, 1997)، جيمس (James, 1998) ، بارر (Barr, 1998) ان الاكثر اكل بالأنشطة الرياضية يساهم في التقليل من التوترات والقلق النفسي المرتفع، بالرغم من هذه الأهمية لاحظ الباحثان أن الاهتمام بالأنشطة الرياضية الجامعية في جامعات الضفة الغربية من حيث توفر المرافق والمنشآت الرياضية والبرامج اللازمة لممارسة هذه الأنشطة، تكاد تكون محدودة ولا تتناسب مع أعداد الطلبة في هذه الجامعات، وان توفرت تكاد تكون مقصورة على تدريب الفرق الرياضية ، ومن اجل الوقوف على هذه المشكلة وجد الباحثان بضرورة دراسة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية ، إضافة إلى إجراء مقارنات في درجة القلق النفسي لديهم تبعاً لمتغيرات الممارسة الرياضية ، والجامعة، والكلية، والمستوى الدراسي للطلبة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا للملائمة لأغراض الدراسة.

عينة الدراسة

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من الطلبة الذين يدرسون متطلبات الجامعة الإجبارية في الجامعات المذكورة حيث تم توزيع أداة الدراسة على عينة قوامها (٦١٥) طالبا وطالبة استرجع منها (٥٩٧) استبانة، وتم استبعاد (١٨) استبانة، بسبب عدم استكمال شروط الاستبانة، وتم إجراء التحليل الإحصائي الى (٥٩٧) استبانة، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها التصنيفية .

الجدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها التصنيفية

المستوى الدراسي	الكلية	الجامعة			الممارسة الرياضية				
		علمية	بيت لحم	النجاح	غير ممارس	ممارس			
رابعة	ثالثة	ثانية	أولى	٢٥٦	٦٩	١٨٦	٣٢٤	٢٩٢	٢٨٧
	٩٩	١١٢	٢١٦						

(ن = ٥٧٩)

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تبنى لمتغير المستوى الدراسي؟

مجالات الدراسة

المجال المكاني : جامعات النجاح وبيروت وبيت لحم.
المجال البشري : الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات النجاح وبيروت وبيت لحم.
المجال الزماني : تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ١٥/٢/١٩٩٧ و ١٠/٣/١٩٩٧.

مصطلحات الدراسة

القلق النفسي : هو شعور بعدم الارتياح النفسي والجسدي دون إدراك لمصدر الخوف. (جميل الليل، ١٩٩٤).

أما التعريف الإجرائي :

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس القلق المستخدم في الدراسة.

الأنشطة الرياضية :

هي مجموعة الفعاليات والأنشطة الاختيارية أو التلقائية التي يمارسها الطلبة داخل أو خارج الحرم الجامعي.

ثبات المقياس :

أيضا المقياس ثابت حيث وصل ثباته في دراسة جميل الليل (١٩٩٤) إلى (٠,٩١) ، ومن أجل التأكيد على ثبات الأداة تم إجراء دراسة استطلاعية لعينة مكونة من (٦٠) طالبا وطالبة في جامعة النجاح الوطنية ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية واستخدمت معادلة كرونباخ ألفا الكمل من مجالات المقياس وللمقياس ككل كما هو مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢)

ثبات مقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا

المجالات	الثبات (ر)
المجال الاتفعالي	,٩٤
المجال العقلي	,٨٩
المجال الجسمي (النفسيولوجي)	٠,٩٣
المجال السلوكي	,٨٧
الثبات الكلي للمقياس	٠,٩٢

يتضح من الجدول (٢) ان الثبات على جميع المجالات وللمقياس تراوح بين (٠,٨٧) - (٠,٩٤) وجميعها عالية تفي بأغراض الدراسة.

تصميم الدراسة

١. المتغيرات التصنيفية : (Classificational Variables)
الممارسة الرياضية ولها مستويان : * ممارس * غير ممارس
٢. الجامعة ولها ثلاث مستويات : * النجاح * بيرزيت * بيت لحم
٣. الكلية ولها مستويان : * علمية * إنسانية

أداة الدراسة

استخدم الباحثان مقياس القلق النفسي للراشدين الذي أعده جميل الليل (١٩٩٤) ، حيث يشتمل المقياس على (٥٦) فقرة مصاغة جميعها بصفة سلبية لأنها تعبر عن القلق النفسي وموزعة على أربعة مجالات هي :

١. المجال الاتفعالي : يشتمل على (١٧) فقرة هي :
(٥٦,٥٥,٥٣,٤٩,٤٧,٤٦,٤٣,٤١,٣٩,٣١,٢٩,٢٤,١٨,١٥,٩,٥,١)

٢. المجال العقلي : يشتمل على (٨) فقرات هي :
(٢٥,٢٢,١٩,١٦,١٣,١٠,٦,٢)

٣. المجال الجسمي (النفسيولوجي) : يشتمل على (٢١) فقرة هي :
(٥٤,٥٢,٥١,٥٠,٤٨,٤٥,٤٢,٤٠,٣٥,٣٣,٣٢,٢٧,٢٦,٢١,٢٠,١٧,١٤,١١,٧,٣)

٤. المجال السلوكي : يشتمل على (١٠) فقرات هي :
(٣٨,٣٧,٣٦,٣٤,٣,٢,٢٨,٢٦,١٢,٨,٤)

من خمسة استجابات موزعة على النحو التالي :

- دائما ٥ درجات
غالبا ٤ درجات
أحيانا ٣ درجات
نادرا ٢ درجات
أبدا ١ درجة
(أنظر الملحق (١))

تقنين المقياس :
الصدق :

المقياس صادق ، ومن أجل التأكيد على صدقة عرض على خمسة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراه في كلية العلوم التربوية في جامعة النجاح الوطنية ، حيث أشار المحكمون إلى صلاحية المقياس لما وضع لقياسه.

الجدول (٣)

التوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمجالات القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية (ن = ٥٧٩)

درجة القلق النفسي	النسبة المئوية (%)	متوسط الاستجابة *	مجالات القلق النفسي
متوسطة	%٥٢,٢	٢,٦١	المجال الانفعالي
متوسطة	%٥١,٨	٢,٥٩	المجال العقلي
متدنية	%٤٠,٤	٢,٠٢	المجال الجسمي (الفسولوجي)
متوسطة	%٥٣,٤	٢,٦٧	المجال السلوكي
متدنية	%٤٨,٢	٢,٤١	درجة القلق الكلية

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

** %٧٠،٠ فما فوق درجة قلق عالية، %٥٠-٦٩،٩ درجة قلق متوسطة، أقل من %٥٠ درجة قلق متدنية

يتضح من الجدول (٣) أن درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات النجاح و بيرزيت وبيت لحم كانت متوسطة على المجالات (الانفعالي، العقلي، والسلوكي) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (%٥١,٨-٥٣,٤)، وكانت متدنية على المجال الجسمي حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (%٤٠,٤).
وفيما يتعلق بدرجة القلق الكلية كانت متدنية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (%٤٨,٢).

٤. المستوى الدراسي وله أربعة مستويات: * سنة أولى * سنة ثانية * سنة ثالثة * سنة رابعة

ب. المتغيرات التابعة: (Dependent Variables)

تتمثل في مجالات مقياس القلق النفسي ودرجة الكلية للمقياس.

المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

١. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية من أجل تحديد درجة القلق النفسي عند أفراد عينة الدراسة.

٢. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لتحديد اثر متغيري الممارسة الرياضية والكلية على درجة القلق النفسي.

٣. تحليل التباين الأحادي (ANOVA) واختبار شيفيه (Scheffe Test) للمقارنات البعثة بين المتوسطات الحسابية، من أجل تحديد اثر متغيري الجامعة، والمستوى الدراسي على القلق النفسي.

نتائج الدراسة:

فيما يلي عرضا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة تبعا لتسلسل أسئلتها:

أولا : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما درجة القلق النفسي لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية ؟

للإجابة عن السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات القلق النفسي ونتائج الجدول (٣) تبين ذلك.

الانفعالي، والعقلي، والسلوكي ودرجة القلق الكلية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح غير الممارسين بمعنى أن درجة القلق عند غير الممارسين كانت أكبر من الممارسين للأنشطة الرياضية.

ثالثاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الجامعة؟

الجدول (٥)

مجموعات المتوسطة الحسابية لمجالات القلق النفسي تبعا لمتغير الجامعة	بيرزيت (ن=١٨٦)	التجاح (ن=٣٢٤)	الجامعة
بييت لحم			مجلات القلق النفسي
٢,٥٨	٢,٤٥	٢,٧٠	المجال الانفعالي
٢,٦٠	٢,٥٥	٢,٦٠	المجال العقلي
٢,٠١	١,٩٩	٢,٠٣	المجال الجسمي (الفسولوجي)
٢,٦٤	٢,٦٣	٢,٧٠	المجال السلوكي
٢,٣٩	٢,٣٤	٢,٤٤	درجة القلق الكلية

للإجابة عن السؤال استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (٦) تبين ذلك.

ثانياً : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الممارسة الرياضية؟

للإجابة عن السؤال استخدم اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent T-test) ونتائج الجدول (٤) تبين ذلك .

الجدول (٤)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في القلق النفسي عند طلبة جامعات الضفة الغربية تبعا لمتغير الممارسة الرياضية

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	غير ممارس (ن=٢٩٢)	ممارس (ن=٢٨٧)	مجلات القلق النفسي		
٠,٠٠٠١	١١,٥٠	٠,٧١	٢,٩١	٠,٦١	٢,٢٩	المجال الانفعالي
٠,٠٠٠١	٨,٨٨	٠,٥٣	٢,٧٩	٠,٥٨	٢,٣٨	المجال العقلي
٠,١٠	١,٦٣	٠,٤٧	٢,٠٥	٠,٤٩	١,٩٨	المجال الجسمي (الفسولوجي)
٠,٠٠٠١	٦,٤٧	٠,٤٤	٢,٨٠	٠,٥٣	٢,٥٤	المجال السلوكي
٠,٠٠٠١	٨,١٩	٠,٤٥	٢,٥٦	٠,٤٦	٢,٢٥	درجة القلق الكلية

* دل عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، (ت) الجدولية (١,٩٦) بدرجات حرية (٥٧٧).

يتضح من الجدول (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0,05$ في القلق النفسي على المجال الجسمي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على المجال

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في درجة الفائق النفسي على المجالات (العقلي، والجسمي، والسلوكي) والدرجة الكلية تعزى لمتغير الجامعة، بالرغم من عدم دلالة الفروق على الدرجة الكلية إلا أن الفروق كانت دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في درجة الفائق النفسي على المجال الانفعالي، لتحديد بين أي من الجامعات كانت الفروق . استخدم اختيار شيفيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك.

الجدول (٧)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للفائق النفسي على المجال الانفعالي تبعا لمتغير الجامعة

بيبت لحم	بييرزيت	النجاح	الجامعة
٠,١٢	*٢٤		النجاح
٠,١٢			بييرزيت
			بيبت لحم

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في الفائق النفسي على المجال الانفعالي بين طلبة :
- * (النجاح وبيبت لحم)
- * (بييرزيت وبيبت لحم)

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في الفائق النفسي على المجال الانفعالي بين طلبة جامعتي النجاح وبييرزيت لصالح جامعة النجاح،

الجدول (٦)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الفائق النفسي تبعا لمتغير الجامعة

مستوى الألالة	(ف) المتحوسبة	متوسط الانحراف	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات الفائق النفسي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٣,٦٤	٧,٢٨	٢	المجال الانفعالي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٥٣	٣٠٨,٢٥	٥٧٦	المجال الانفعالي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٥٣	٣١٥,٥٤	٥٧٨	المجموع
٠,٠٠١	٦,٨٠	١,٠	٣٤	٢	المجال العقلي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	٢٠٢,١٦	٥٧٦	المجال العقلي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	٢٠٢,١٦	٥٧٨	المجموع
٠,٠٠١	٦,٨٠	١,٠	٢٠	٢	المجال الجسمي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	١٣٥,٢٠	٥٧٦	المجال الجسمي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	١٣٥,٤٠	٥٧٨	المجموع
٠,٠٠١	٦,٨٠	٣,٠	٦١	٢	المجال السلوكي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٥	١٤٧,٨٥	٥٧٦	المجال السلوكي
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٥	١٤٨,٧	٥٧٨	المجموع
٠,٠٠١	٦,٨٠	٦٣	١,٢٥	٢	درجة الفائق الكلية
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	١٣٦,٧٢	٥٧٦	درجة الفائق الكلية
٠,٠٠١	٦,٨٠	٢٣	١٣٧,٩٨	٥٧٨	المجموع

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0,05$)، ف الجدولية ($٣,٠٢$) ب درجات حرية (٥٧٦، ٢)

يتضح من الجدول (٨) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي على المجال الجسمي بين طلبة الكليات الإنسانية والعلمية في جامعات الضفة الغربية ، بينما كانت فروق دلالة إحصائية على المجال الانفعالي، والعقلي والسلوكي، ودرجة القلق الكلية بين طلبة الكليات العلمية والإسانية لصالح طلبة الكليات العلمية بمعنى أن درجة القلق النفسي لدى طلبة الكليات العلمية كانت اكبر مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية.

خامسا : النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

الجدول (٩)

المتوسطات الحسابية لدرجة القلق النفسي تبعا لمتغير المستوى الدراسي	سنة ثانية (ن=٩٩)	سنة ثالثة (ن=١١٢)	سنة أولى (ن=٢٦٦)	الجامعة
مجال الانفعالي	٢,٤١	٢,٤١	٢,٨٧	مجلات القلق النفسي
المجال العقلي	٢,٤٧	٢,٦٢	٢,٧٠	مجلات القلق النفسي
المجال الجسمي (الفسولوجي)	٢,٠٤	٢,١٠	٢,٠٠٨	مجلات القلق النفسي
المجال السلوكي	٢,٦١	٢,٦٨	٢,٧٤	مجلات القلق النفسي
درجة القلق الكلية	٢,٣٢	٢,٤٠	٢,٥١	مجلات القلق النفسي

للإجابة عن السؤال استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (١٠) تبين ذلك.

وبمبنى أن درجة القلق النفسي على المجال الانفعالي كانت أعلى عند طلبة جامعة النجاح الوطنية مقارنة بجامعة بيرزيت .

رابعا : النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الكلية؟ للإجابة عن السؤال استخدم اختبار (ت) للمجموعات المستقلة ونتائج الجدول (٨) تبين ذلك.

الجدول (٨)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تبعا لمتغير الكلية

مستوى الدلالة	ت	علمية (ن=٢٥٦)		إنسانية (ن=٣٢٣)		الكلية
		الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	
*٠,٠٠١	٦,٦٨	٠,٧٣	٢,٨٣	٠,٦٩	٢,٤٣	المجال الانفعالي
*٠,٠٠١	٢,٥٥	٠,٥٨	٢,٦٦	٠,٥٩	٢,٥٣	المجال العقلي
*٠,١٣	١,٤٨	٠,٣٨	١,٩٨	٠,٥٥	٢,٠٤	المجال الجسمي (الفسولوجي)
*٠,٠٠١	٤,١٩	٠,٤٢	٢,٧٧	٠,٥٥	٢,٥٩	المجال السلوكي
*٠,٠٠١	٣,٧٣	٠,٤٤	٢,٤٩	٠,٥١	٢,٣٤	درجة القلق الكلية

* دل إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ ت الجولية (١,٩٦) بدرجات الحرية (٥٧٧).

الغربية على المجال الجسدي ، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على المجال الانفعالي ، والعقلي ، والسلوكي ، ودرجة القلق الكلية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ، من أجل تحديد بين من كانت الفروق استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للمجالات الدالة إحصائياً وللدرجة الكلية ونتائج الجدول (١١) (١٢) (١٣) (١٤) تبين ذلك.

١. المجال الانفعالي

الجدول (١١)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للقلق النفسي على المجال الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
١. سنة أولى	٣٨*	٤٥*	٦٥*	٢٥*
٢. سنة ثانية	٢٠*	٣٨*	٢٥*	١٩*
٣. سنة ثالثة				
٤. سنة رابعة				

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي على المجال الانفعالي بين طلبة :
- * (سنة ثانية وسنة رابعة)
- * (سنة ثالثة وسنة رابعة)
- ووجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي على المجال الانفعالي بين طلبة :

الجدول (١٠)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في القلق النفسي

تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

مستوى الدلالة	(ف) المحسوبة	متوسط الانحراف	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات القلق النفسي
٠٠٠٠١*	٢٧,٠٠٨	٣,٠٠٢	٣٩,٠٠٨	٣	المجال الانفعالي
٠٠٠٠١*	٨,٥٠٨	٠,٣٣٣	١٩٣,٨٢	٣	المجال العقلي
٠٠٠٠١*	٢,١٠٠	٠,٢٣٣	١٣٣,٩٣	٣	المجال الجسدي
٠٠٠٠٣*	٤,٨٠٠	١,٢١١	٣٦٣	٣	المجال السلوكي
٠٠٠٠١*	١١,٣٨	٢,٥٨	٧٧٣	٣	درجة القلق الكلية

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ ، ف الجدولية $(٢,٣٩)$ بدرجات حرية $(٥٧٥,٣)$

يتضح من الجدول (١٠) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في درجة القلق النفسي لدى الطلبة في جامعات الضفة

- * السنة الأولى و (السنة الثالثة، و السنة الرابعة) لصالح طلبة السنة الأولى بمعنى ان مستوى القلق العقلي لديهم أعلى من طلبة السنتين الثالثة و الرابعة.
- * السنة الثانية و السنة الرابعة لصالح طلبة السنة الثانية.

٣. المجال السلوكي :

الجدول (١٣)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للقلق النفسي على المجال السلوكي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
١. سنة أولى	٠,٠٦	٠,١٣	* ٢٠	سنة رابعة
٢. سنة ثانية		٠,٠٧	١,٤	سنة رابعة
٣. سنة ثالثة			٠,١٢	سنة رابعة
٤. سنة رابعة				سنة رابعة

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي :

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأندية الرياضية على المجال السلوكي بين

طلبة :

- * السنة الأولى وطلبة (السنة الثانية، و السنة الثالثة).
- * السنة الثانية وطلبة (السنة الثالثة، السنة الرابعة).
- * السنة الثالثة و السنة الرابعة.

— وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأندية الرياضية على المجال السلوكي بين طلبة السنة الأولى و طلبة السنة الرابعة لصالح طلبة السنة الأولى. وتعني مثل

- * السنة الأولى و (السنة الثانية، و الثالثة، و الرابعة) لصالح طلبة السنة الأولى بمعنى ان القلق النفسي لديهم أعلى من المستويات الدراسية اللاحقة.
- * السنة الثانية و السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة.

٢. المجال العقلي :

الجدول (١٢)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للقلق النفسي على المجال الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
١. سنة أولى	٠,١٢	٠,٢٢	* ٣١	سنة رابعة
٢. سنة ثانية		١,٤	* ٢٣	سنة رابعة
٣. سنة ثالثة			٠,٠٩	سنة رابعة
٤. سنة رابعة				سنة رابعة

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي على المجال العقلي بين طلبة :

- * السنة الأولى و الثانية
- * السنة الثانية و الثالثة
- * السنة الثالثة و الرابعة

— وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي على المجال العقلي بين طلبة :

مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى القلق عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات الممارسة الرياضية، والجامعة، ونوع الكلية، والمستوى الدراسي على ذلك، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٧٩) طالبا وطالبة من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات النجاح و بيرزيت وبيت لحم، وقد تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفيه ما يلي عرض لنتائج الدراسة:

أولاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نصه:

ما درجة القلق النفسي لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول (٣) أن درجة القلق الكلية كانت مكتئبة عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات النجاح و بيرزيت وبيت لحم حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (٤٨,٢%) ويرى الباحثان أن السبب في تدني مستوى القلق النفسي لدى طلبة الجامعات في الضفة الغربية يعود إلى أن المرحلة الجامعية تعتبر مرحلة ميلاد جديدة لطلبة الجامعات، حيث تكمن لديهم فرص اكتساب المعلومات والمعارف والخبرات اللازمة للتكيف سواء كان ذلك من خلال المناهج الدراسية أو الأنشطة اللائحة سواء أكانت ثقافية أم اجتماعية أم رياضية أم فنية بطريقة جيدة وبالتالي زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم. ويؤكد على ذلك ما أشار إليه علاوي (١٩٧٨) على أهمية أثر النجاح في تحقيق الذات، حيث يشير إلى أن خبرات النجاح والفشل تؤثر بدرجة كبيرة على ثقة الفرد الرياضي بنفسه، فالنجاح يسهم بدرجة كبيرة في تقوية وتثبيت الثقة بالنفس وبيعث في النفس الأمان والاطمئنان مما يؤثر بالتالي على المستوى الرياضي للفرد. أيضا أشارت نتائج

هذه النتيجة ان القلق النفسي على المجال السلوكي أعلى عند طلبة السنة الأولى مقارنة بطلبة السنة الرابعة.

٤. درجة القلق الكلية :

الجدول (١٤)

نتائج اختبار شيفيه لدرجة القلق النفسي الكلية عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
١. سنة أولى	٠,١١	٠,١٤	٠,٣٠	٠,١٨
٢. سنة ثانية	٠,١٠	٠,٠٨	٠,١٠	٠,١٠
٣. سنة ثالثة				
٤. سنة رابعة				

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$

يتضح من الجدول (١٤) ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية بين طلبة :
- * السنة الأولى وطلبة السنة (الثانية والثالثة)
- * السنة الثانية و السنة الثالثة)
- * السنة الثالثة و السنة الرابعة
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية بين طلبة :
- * السنة الأولى و السنة الرابعة لصالح طلبة السنة الأولى .
- * السنة الثانية و السنة الرابعة لصالح طلبة السنة الرابعة .

المشاركين ، ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يوفر فرصاً أفضل للممارسين في اكتساب المعارف والمعلومات والخبرات سواء أكانت اجتماعية أم بدنية ، أم مهارية ، أم نفسية بدرجة أفضل ممن غير الممارسين ، وبالتالي تكون لديهم القدرة على مواجهة الموقف بدرجة أفضل مقارنة بغير الممارسين ، ومثل ذلك يساهم في تقليل مستوى القلق النفسي وحسن التكيف داخل الحرم الجامعي وخارجه .

ثالثاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الجامعة ؟

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) في الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0,05$ في درجة القلق الكلية وعلى المجالات (العقلي، والجسمي، والسلوكي) تعزى لمتغير الجامعة ، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على المجال الانفعالي ، حيث أظهرت نتائج اختبار شيفيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية أن الفروق كانت فقط بين طلبة جامعتي النجاح وبيت زيت لصالحة جامعة النجاح الوطنية ، بمعنى أن القلق النفسي على المجال الانفعالي كان أعلى عند طلبة جامعة النجاح الوطنية مقارنة بالطلبة على المجال الإحصائي ، ويرى الباحثان أن السبب في ذلك قد يعود إلى اختلاف طبيعة الدراسة ، إضافة إلى زيادة الضغوط على الطلبة في جامعة النجاح الوطنية من حيث ضيق المساحة بالنسبة لإعداد الطلبة المترابدين ، بينما يوجد تناسب بين إعداد الطلبة والمساحة والمرافق للأنشطة اللامنهجية في جامعة بيت زيت .

وتؤكد على مثل هذه النتيجة الدراسات التي تم إجراؤها حول الإمكانيات الرياضية وما لها من دور في الاشتراك أو الإقلاع (العزوف) عن ممارسة الأنشطة

الدراسة التي قامت بها عايدة (١٩٩٩) حول الأنشطة الترويحية المفضلة أثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية إلى أهمية ممارسة مختلف الأنشطة اللامنهجية في صقل شخصية الطالب الجامعي ومساعدته على اكتساب الخبرات والتكيف الاجتماعي خلال حياته الجامعية.

رابعاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الممارسة الرياضية ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T-test) في الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ في درجة القلق عند الممارسين وغير الممارسين لصالحة غير الممارسين بمعنى أن درجة القلق النفسي كانت عند غير الممارسين أعلى منها عند غير الممارسين ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسات كل من هفاه (١٩٨٩) ، وخليفة (١٩٨٦) ، ففي دراسة هفاه (١٩٨٩) أظهرت النتائج أن مستوى القلق عند الممارسات للأنشطة الرياضية أثناء الوقت الحر أقل من غير الممارسات ، وفي دراسة خليفة (١٩٨٦) أظهرت النتائج أن مستوى القلق عند الملاكين المميزين ذوي المستوى العالي أقل من الملاكين غير المميزين ذوي المستوى الرياضي المتوسطي والذين يتعرضون للضسارة بدرجة عالية ، وفي دراسة عبد الحق (٢٠٠٠) أظهرت النتائج أن الاشتراك في البرامج الرياضية ساهم في تقليل القلق والتوتر النفسي عند المشاركين في برنامج رياضي لخفض التوتر .

كذلك جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من : (Charles, 1998) ، (James, 1998) ، (Ann, 1997) ، (Barr, 1998) ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساهم في التقليل من التوترات والقلق النفسي لدى

(Social Learning Theory) إلى أن فاعلية الذات تحدد استراتيجيات التكيف المناسبة للمواقف المختلفة .

خامسا : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي نصه :
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (١٠) ونتائج اختبار شيفيه في الجدول (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، أن العلاقة عكسية بين مستوى القلق النفسي والمستوى الدراسي بمعنى أنه كلما زاد المستوى الدراسي قل مستوى القلق النفسي حيث أن غالبية الفروق كانت مقصورة بين طلبة السنتين الأولى والثانية مع طلبة السنة الرابعة بمعنى أن القلق النفسي لدى طلبة السنتين الأولى والثانية أعلى منه عند طلبة السنة الرابعة اللذين لديهم خبرات أطول سواء أكان ذلك من خلال المناهج الدراسية أم من الأنشطة اللا منهجية المصاحبة للمناهج الدراسية . وبالتالي يساهم ذلك في زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين مفهوم الذات لديهم . وتتفق هذه النتيجة مع نظرية بان دور (Bandura, 1986) لفاعلية الذات (Self-efficacy) التي تعتبر الخبرات السابقة أساسية فيها .

الاستنتاجات :

في ضوء عرض نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان ما يلي :
١- إن درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية كانت متدنية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٤٨,٢%) .

الرياضية ، ومن هذه الدراسات دراسات كل من عبد العزيز (١٩٩٤) ، ودراسة الحورري وآخرون (١٩٨٩) ، ودراسة دنون (١٩٧٩) ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن نقص الإمكانيات والمرافق الرياضية تعتبر من الأسباب الرئيسة لعزوف الطلبة عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي .

رابعا : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نصه :
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية تعزى لمتغير الكلية؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T-test) في الجدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) على جميع المجالات باستثناء المجال الجسمي بين الكليات العلمية والإنسانية إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للقلق النفسي وأظهرت النتائج أن درجة القلق النفسي لدى طلبة الكليات العلمية كانت أكبر مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية ، ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى الاختلاف في طبيعة المواد الدراسية التي يدرسها الطلبة ، إضافة إلى اشتغال الطلبة في الكليات العلمية بالدراسة بدرجة أكبر ، وقلّة اشتراكهم في الأنشطة اللا منهجية أثناء وقت الفراغ من أجل الاستروجع عن النفس والتفكير من التوتر النفسي لديهم مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية ، وتؤكد على هذه النتيجة دراسة عابدة (١٩٩٩) التي أظهرت أن طلبة الكليات العلمية أقل مشاركة في الأنشطة اللا منهجية سواء كانت فنية أم ثقافية ، أم اجتماعية مقارنة بطلبة كليات الكليات الإنسانية ، إضافة إلى ذلك أن طبيعة المواد التي يدرسها طلبة الكليات الإنسانية لها صلة بالمواد التي يدرسها طلبة الكليات الإنسانية ، وبالتالي زيادة فاعلية الذات (Self-efficacy) لديهم وذلك نظرا لما يكتسبونه من معارف وخبرات ، حيث يشير بندورا (Bandura, 1977) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان فيما يلي :

1. ضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ لما لها من دور إيجابي في تقليل مستوى القلق لدى الطلبة ومساعدتهم على حسن التكيف الاجتماعي في الجامعة.
2. تشجيع طلبة الكليات العلمية على الاشتراك في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي حيث أظهروا مستوى قلق نفسي أعلى من طلبة الكليات الإنسانية.
3. ضرورة إعداد الجامعات برامج إرشادية تساعد طلبة السنة الأولى على حسن التكيف مع الطلبة في الجامعات حيث أظهر هؤلاء مستوى قلق أعلى من طلبة السنوات الدراسية الأخرى.
4. ضرورة اهتمام الجامعات في توفير المرافق والمنشآت الرياضية بما يتناسب مع أعداد الطلبة في الجامعات من أجل إتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية من قبل غالبية الطلبة.
5. توفير فرص التناقس الرياضي داخل الحرم الجامعي لمختلف طلبة الكليات، وعدم اقتصار المناقصات الرياضية على الفرق الجامعية وذلك لما لهذه المناقصات من دور إيجابي في اكتساب خبرات اجتماعية جيدة تساعد الطلبة على حسن التكيف داخل الحرم الجامعي.

2- أن درجة القلق النفسي كانت أقل عند الممارسين للأنشطة الرياضية مقارنة بغير الممارسين.

3- إن درجة القلق النفسي كانت أعلى عند طلبة جامعة النجاح الوطنية مقارنة بطلبة جامعة بيرزيت ، بينما لم يكن هناك فروقا دالة إحصائيا في درجة القلق النفسي بين طلبة جامعتي (بيرزيت وبيت لحم والنجاح) .

4- إن درجة القلق النفسي لدى طلبة الكليات العلمية كان أعلى منه لدى طلبة الكليات الإنسانية .

5- أن العلاقة عكسية بين مستوى القلق النفسي والمستوى الدراسي حيث أن غالبية الفروق كانت بين طلبة السنتين الأولى والثانية مع طلبة السنة الرابعة، وكان القلق النفسي أعلى عند طلبة السنتين الأولى والثانية .

٧- خليفة عاطف نصر، (١٩٨٦)، الحالة الانفعالية للاعب، الملاحظة قبل المنافسة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

٨- زعل إيمان (١٩٨٣)، اثر كل من قلق الاختبار وترتيب فقراته حسب درجة صعوبتها على تحصيل طلبة الثالث الإعدادي في محنت الرياضيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

٩- عاقل، فاخر (١٩٨١)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت-لبنان.

١٠- عابدة، حلمي، ذياب (١٩٩٩)، الأششطة الترويحية المفضلة أثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

١١- عبد الحق، صداد (٢٠٠٠)، اثر برنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، بحث مقبول للنشر، أبحاث اليرموك للعلوم الإسلامية.

١٢- عبد العزيز، عبد الكريم، (١٩٩٤)، أسباب عزوف طلاب جامعة الملك فيصل عن الاشتراك في الأششطة الرياضية، وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثاني، الجامعة الأردنية، دراسات، المجلد الثاني، ص ١١-٣١.

١٣- علاوي، محمد حسن، نصر الدين رضوان، (١٩٨٧)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

١- أبو زيتون موسى سليمان (١٩٨٨)، العلاقة بين قلق الامتحانات والتحصيل الدراسي العلم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة اربط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

٢- الحورري وآخرون، (١٩٨٩)، أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأششطة الرياضية، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، العدد (١٠).

٣- الرفاعي، نعيم (١٩٨١)، الصحة النفسية، دراسة مسحية لمستويات القلق عند معلمين دمشق، جامعة دمشق، سوريا.

٤- الشاويش، نايف (١٩٩١)، دراسة مسحية لمستويات القلق عند معلمين ومعلمات التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي في محافظة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

٥- المصطفى علي محمد (١٩٨٩)، اثر قلق الاختبار ومفهوم الذات في تغير الإجابة في اختبار من متعدد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

٦- جميل الليل، محمد (١٩٩٤)، مقياس القلق العام للراشدين، جامعة الملك فيصل، الاحساء، المملكة العربية السعودية.

3. Bandura, A. (1977), Self – efficacy : Toward a unifying theory of behavior change . **psychological Review** ,
4. Barr, R, (1998). Physical self-Efficacy and competitive state Anxiety: An Examination of Adult participation in Non traditional sport, **Dissertation Abstracts International**, A, (58)/10, p. 5667.
5. Boring. G & etal, (1994), Cancer statistics, **CA cancer. J. Clin**, 44(1) : pp 7-26.
6. Caratty Hanin, (1980), **The Athlete in the sports Team**, London.
7. Charles, W, (1998), A sociological study of sport parachuting (skydivers), **Dissertation Abstracts International**, A (59)/01, p. 327.
8. Frankline, B.A, (1995), Exercising for overall fitness: How much and what kind, **phys. Sports. Med**, 23 (11): PP. 109-110.
9. James, V, (1998), Interpersonal , Individual, and situational Factors Associated with Burnout in students-Athletes, **Dissertation Abstracts International**: A (58)/09. P. 5146.

- ٤- علاوي، محمد حسن (١٩٧٨)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
 - ٥- فهمي، مصطفى (١٩٦٧)، الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع، القاهرة، مصر.
 - ٦- نجاتي، عثمان، (١٩٦٢)، القلق، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
 - ١٧- ههنا عبد الوهاب (١٩٨٩)، اثر ممارسة النشاط الرياضي في الوقت الحاضر على القلق كحالة وسمة لدى طالبات جامعة الإسكندرية، نظريات وتطبيقات، جامعة حلوان، فرع الإسكندرية، العدد الخامس.
 - ١٨- دنون راشد حمدون (١٩٧٩) ، دراسة لبعض العوامل التي تؤدي الى عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق .
- ثانياً : المراجع الأجنبية
1. Ann, M, (1997), The counseling needs of college student-Athletes, **Dissertation Abstracts International** , A (58)/06, P. 215.
 2. Bandura, A. (1986), **Social foundations of thought and action**, Englewood cliffs .NJ. prentices Hall.

الرقم	الفرق	دائما	غالبا	أحيانا	بالدرا
٢٠	اشعر باللم في محمدي				
٢١	اربتك عندما أقوم بعمل شيء معين				
٢٢	أحس أن الأشياء حولي ملخبطة وليست كما ينبغي				
٢٣	اشعر بصداغ				
٢٤	أخاف وأتوتر بسرعة حتى ولو كان السبب نافعها				
٢٥	أبالغ في تخيلاتي				
٢٦	لا أستطيع ان اسمع الأصوات الشديدة				
٢٧	يصيبني الإمساك				
٢٨	أفعل أشياء سخيفة تجعل الآخرين يسخرون مني				
٢٩	اشعر بالخوف من وجود مشكلة في المنزل عندما أكون بعيدا عنه				
٣٠	أكون خائفا حذرا				
٣١	أصاب بالقلق إذا شعرت بعدم قدرتي على إنجاز العمل الذي أقوم به				
٣٢	أحس بالتعب بسرعة				
٣٣	أعاني من الإسهال				
٣٤	حركتي كثيرة				
٣٥	أحس بأن أعضاء جسمي تهتز وترتجف				
٣٦	أكلم بسرعة				
٣٧	أنا كثير الصراخ				

الرقم	الفرق	دائما	غالبا	أحيانا	بالدرا
١	أرى أحلاما مزعجة عندما أكون نائما				
٢	لا أستطيع التركيز على شيء أقوم بعمله				
٣	أحس بأن ضربات قلبي تدق بسرعة				
٤	أخشى أن أقوم بعمل أشياء ثم أندم على فعلها				
٥	أخشى ألا ارضى أصدقائي عندما أتعامل معهم				
٦	أرى أنني شخص لا أفكر بشكل سليم				
٧	أجد صعوبة عندما أتفلس				
٨	أكون مشغول البال على الأشياء التي أعملها و أتمنى أن أكون قد أنجزتها بشكل سليم				
٩	أخاف من أي شيء يحدث لي لو كان بسيطا				
١٠	أحس كثيرا من الأشياء التي أريد ان أقوم بها				
١١	يذي تصبغ رطبة ويخرج العرق منها				
١٢	أتمنى أن يعمل الآخرون كل شيء أقوم به نيابة عني				
١٣	أحس بتكاثر الأفكار في ذهني في وقت واحد				
١٤	أشعر برغبة في الذهاب للحمام				
١٥	لا اشعر بقيادة ما أقوم به من أعمال في حياتي				
١٦	أشعر إنني مشغول الذهن في شيء لا اعرفه				
١٧	لا أستطيع بلع الطعام بسهولة				
١٨	اشعر أنني أحتاج أشياء كثيرة في حياتي				
١٩	تتبايني كثير من الأفكار المزعجة				