

قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة
**Measuring the Level of Anxiety among Students of the Middle
Technical University in Table Tennis**

م.م علي صفاء جاسب

الجامعة التقنية الوسطى / معهد اعداد المدربين التقنيين

Asst.Lect. Ali Safaa Jasib

Middle Technical University / Institute of Technical Trainers
Preparation

ALi-safaa@mtu.edu.iq

م.م كرار علي حسين

الجامعة التقنية الوسطى / معهد الادارة التقني

Asst.Lect. Karar Ali Hussein

Middle Technical University / Institute of Technical Administration

Karrar.ali@mtu.edu.iq

الكلمات المفتاحية : القلق، طلاب الجامعة ، تنس الطاولة

Keywords: Anxiety, University Students, Table Tennis

المخلص:

يهدف البحث الى قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة من خلال (قياس نسبة القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني ، معرفة مستوى القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني) ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة ، وقد قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (60) من طلبة معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى ، من الذكور الذين يمارسون لعبة تنس الطاولة فقط للعام الدراسي 2023-2024، وقد قام الباحثان بالاعتماد على مقياس Spilberger والذي يتكون من (20) فقرة ، وكان من أهم النتائج ارتفاع مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة، وجود فروق بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني لصالح القلق الشديد، تم وضع مستويات معيارية لمقياس قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة، الشعور بالتعب والملل يزيد من القلق لدى الطلاب ، ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب يزيد من القلق لدى الطلاب ، وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس في قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة ، ضرورة العمل على ازالة العوامل التي قد تسبب القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة ، ضرورة وضع برامج ارشادية لخفض مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة كرة تنس الطاولة.

Abstract:

The research aims at measuring the level of anxiety among students of the Middle Technical University in table tennis through measuring the anxiety rate and knowing the level of anxiety among students of the Technical Administration Institute. The researchers used the descriptive approach with the survey method. The researchers selected a sample of (60) male students, the first and second stages of the academic year 2023-2024, who play table tennis. The researchers use the Spilberger scale, which consists of (20) paragraphs. The results were mainly the high and different level of anxiety among university students from playing table tennis (severe anxiety - above average anxiety - normal anxiety – no anxiety) among students. Standard levels were set for a scale to measure the level of anxiety among students of the Middle Technical University in table tennis. Feeling tired and bored increase anxiety among students. Low self-confidence increases anxiety among the students. One of the most important recommendations was the importance of the use of the scale for measuring the level of anxiety among university students who play table tennis, working necessarily to remove the factors that may lead to anxiety among university students; and developing special programs to reduce the level of anxiety.

1- المقدمة

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. (راتب، 2004، ص7)

تكاد تكون السمة السائدة في العصر الحالي الان هي القلق العصبي والتوتر الناتج عن العمل الخاص في الرياضة والتي يتخللها الكثير من الضغوط النفسية والاعباء التي تؤثر على الانسان وبالتالي تؤثر على عمله وهذه الضغوط تكون نتيجة لعوامل كثيرة ينتج عنها العديد من المشكلات ولقد أصبح علم النفسية وخاصة عند عدم مساعدة الفرد على محاولة التخلص من هذه الضغوط النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، ويشير احمد أمين فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. (فوزي، 2003، ص85)

ولعل من العوامل الذاتية المؤثرة سلباً بصورة عامة في مستوى الانجاز في الاختبارات هو قلق الاختبار المرتبط بشعور الطلبة اتجاه الاختبارات المهمة في حياتهم ، فالقلق بدرجة مناسبة ومعقولة له تأثيرات إيجابية من حيث زيادة الدافعية للاستعداد وبالتالي زيادة مستوى الانجاز، فيما يشكل القلق بدرجة عالية عاملاً يؤدي الى تعطيل قدرة الطالب على التركيز ، ترافقه في العادة تأثيرات في الجانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والفسولوجية، وهذا ما يسمى بالقلق الدافع والذي يشير الى تيسير الاداء والقلق المانع والذي يشير الى تعسر الاداء ، ويعزي قلق الاختبار الى جملة من العوامل المرتبطة بالتعليم والبيئة المحيطة.(نور الدين، 2004، ص32)

وتعتبر لعبة التنس الطاولة واحدة من اهم الالعاب التي شهدت أنتشار واسع في السنوات الاخيرة من خلال اقامة بطولات مختلفة على المستوى المحلي والعالمي ولاسيما في الجامعات نجد ان الاهتمام اصبح بهذه اللعبة بشكل بسبب انجذاب الطلاب بشكل كبير ولكن هناك خصائص سلبية تنتج عن عدم ممارسة مثل هكذا رياضات من جراء تعرض الرياضي لإصابة بدنية أو خبر سيئة أو حادثة معينة مرتبطة بالتدريب ويتضح أثرها في ظهور الانفعال النفسي عند التعرض لنفس الموقف.(عبدالله، 2007، ص64)

ان تحسين جميع جوانب التدريب للرياضيين الشرط الاكثر اهمية لنشاطهم التنافسي والذي يحدده عدد كبير من العوامل وواحدة من اروع الرياضات التي تتطلب تجربة حالات عاطفية مختلفة هي لعبة كرة التنس الطاولة التي من سماتها هي القدرة على التركيز في مواقف اللعب المهمة من خلال تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالانفعالات القوية التي تؤثر على الحالة النفسية مثل الفشل أو الهزيمة لذلك تعتبر دراسات الشخصية والرياضة من البحوث الاولى التي بدأ بدراستها علم النفس الرياضي ومن اهم عوامل كرة التنس الطاولة هي ضبط النفس والاستقرار النفسي والاداء الامثل لنظام ضربات القلب والاعوية الدموية مما يسمح للرياضي بأداء الانشطة الرياضية المستهدفة من خلال التحكم بالقلق النفسي والعصبي فعندما نحلل الخصائص والانفعالات النفسية لرياضة مثل كرة التنس الطاولة فأنها تعتمد على الاداء الفردي ولا تحتاج الى تظافر الجهود أو التعاون مع الاخرين مثل الرياضات الجماعية. وتتمثل أهمية العوامل التي ذكرت انه كلما كانت المؤهلات الرياضية للمشاركين اقوى قلت الضغوط النفسية أظهر تحليل الأدبيات في علم النفس الرياضي انه تتم دراسة قضايا الاستقرار النفسي بشكل اساسي من اجل الحصول على اعلى النتائج .

مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة لتأهيل الشباب علمياً وثقافياً ورياضياً وكسب المعارف والخبرات الحقيقية فيما يتعلق بمستلزمات العصر ، كما أنها فترة إعداد الطالب وتأهيله لمواجهة مشكلات المجتمع ، ويعد القلق من مظاهر العصر الحديث الذي يصاحبنا خلال حياتنا كبشر سواء في مجال الدراسة أو مجال حياتنا الاجتماعية والاسرية ، ويتعرض الانسان الى القلق بمختلف صوره وأشكاله أثناء قيامه بمتطلبات الحياة اليومية الاساسية، وقد يكون ذلك القلق عادياً أو خفيفاً قد يساعد الفرد على تنشيط مراكزه العصبية ويزيد من قدرته على التركيز والتمييز والاستنتاج واتخاذ القرارات المناسبة خلال المواقف الحقيقية المختلفة، الا أن بعض أنواع القلق قد يؤدي الى اختلال توازن الفرد بحيث يعقب ذلك أعراض جسمية وانفعالية ونفسية تؤثر سلباً على توافقه.

ومن خلال خبرة الباحثان والتعامل مع طلبة الجامعة لاحظ أن طلاب الجامعة من ممارسي لعبة تنس الطاولة يتعرضون لبعض الضغوط مما قد يزيد من معدل القلق لديهم ، وذلك لان لعبة تنس الطاولة تحتاج الى تركيز كبير أثناء أدائها ، مع التحكم بالكرة بشكل كبير فإلغفال عن كل تفصيلة من ذلك يؤدي الى فقدان الكثير من النقاط ، وهذا يستلزم ان يكون الطالب لديه ثقة بالنفس ، ولا يجعل القلق والتوتر يتحكم فيه ، حتى يستطيع التركيز في اللعب والحصول على نقاط كثيرة تمكنه من الفوز بالمباريات وفي ظل ظروف الالعاب التنافسية التي لا تتمتع حتى بمكانة رياضية لا يستطيع العديد من الطلاب تحمل العبء النفسي وارتكاب الاخطاء وفقدان السيطرة والاداء غير الصحيح ويشير هذا الى عدم كفاية الموثوقية النفسية والجسدية للاعب مما يؤدي الى الخسارة وما يتبعها من ظروف مرهقة ولذلك نرى بأن الاهمية الاساسية للأعداد النفسية لطلبة معهد الادارة التقني للعب تنس الطاولة هو كيفية السيطرة على الانفعالات النفسية والتركيز على خلق بيئة صحية مناسبة لها

ويأمل الباحثان في هذا البحث الى قياس مستوى قلق طلاب الجامعة من ممارسي لعبة تنس الطاولة ، وذلك للتعرف على نسبة القلق التي تصاحب كل لاعب وبالتالي سيعمل لاحقا في وضع برامج ارشادية لتلك الطلاب لخفض مستوى القلق لديهم مما يزيد من أدائهم ، هدفت الدراسة الى قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة من خلال: (التعرف على مستوى قلق السمة لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة - والتعرف على الفروق في القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة). **فرض البحث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة). أما مجالات البحث الثلاثة هي المجال البشري/ طلبة معهد الادارة التقني الجامعة التقنية الوسطى. والمجال الزمني/ الفترة من 2024/4/1 الى 2024/4/18. والمجال المكاني / معهد الادارة التقني

2-إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

2-2 مجتمع وعينة البحث .

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلاب جامعة التقنية الوسطى للسنة الدراسية 2023-2024 وعددهم (154) طالب

- عينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (60) من طلاب معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى ،من الذكور الذين يمارسون لعبة تنس الطاولة فقط للعام الدراسي 2023-2024. وتم تقسيم العينة على النحو الاتي :-

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (15) طالب بغرض تقنين مقياس مستوى القلق من الصدق والثبات ، ومن خارج العينة الاساسية .

- عينة الدراسة الأساسية : قوامها (45) لاعب بغرض تطبيق مقياس مستوى القلق على الطلاب

جدول رقم (1)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث		مجتمع البحث	الرياضات قيد البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
29.22 %	45	9.74 %	15	38.96 %	60	154	طلبة معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى
29.22 %	45	9.74 %	15	38.96 %	60	60	المجموع

3-2 ادوات جمع البيانات:

- مقياس سبيل برک Spilberger

قام الباحثان بالاعتماد على مقياس Spilberger والذي يتكون من (20) فقرة والتي تستخدم لقياس مستوى القلق لدى الفرد ، وسوف يقوم الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية لتقنين المقياس من صدق وثبات نظرا لاختلاف العينة التي تم بناء المقياس عليها، حيث قام الباحثان

بتطبيق المقياس على عينة قدرها (15) طالب من عينة البحث ومن خارج العينة الاساسية لأجراء المعاملات العلمية للمقياس عليها

- المعاملات العلمية لمقياس سبيل برك Spilberger :

قام الباحثان بتقنين مقياس سبيل برك Spilberger على الدراسة الاستطلاعية لتقنين المقياس من صدق وثبات للتوقف على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث.

- صدق المقياس :-

قام الباحثان بتحديد الصدق لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة عن طريق الصدق التكويني (الاتساق الداخلي) والذي يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة (ن = 15)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"
1	أشعر بانني ادخل السرور على الاخرين	*0.624
2	أتعب بسرعة	*0.564
3	أشعر بالملل	*0.714
4	أتمنى لو كنت سعيداً مثلما يبدو الاخرين	*0.646
5	أفقد السيطرة على الاشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها	*0.563
6	أشعر بالراحة	*0.681
7	أنا هادئ الاعصاب	*0.667
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها	*0.826
9	أشعر انني أقلق بسرعة	*0.763
10	أنا سعيد	*0.846
11	اميل الى تصعيب الامور	*0.568
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	*0.505
13	أشعر بالأمان	*0.631
14	أحاول تجنب مواجهة الازمات والصعوبات	*0.583
15	أشعر بالحزن	*0.526
16	اشعر بالرضا	*0.651
17	تجول في ذهني بعض الافكار التافهة وتضايقني	*0.532
18	تؤثر بي خيبة الامل بشدة لا أستطيع أن ابعدها عن ذهني	*0.765
19	أنا شخص مستقر	*0.784

*0.630

20 أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكرر كثيراً في اهتماماتي وميولي الحالية

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.505: 0.846) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية تدل على صدق مقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

- ثبات المقياس:-

تم التحقق من ثبات مقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة عن طريق إعادة التطبيق ثم حساب معامل الثبات بين التطبيقين ومعامل الثبات ألفا لكرونباخ .

جدول (3)

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

(ن = 15)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الثبات	
		س-	ع±	س-	ع±	بين التطبيقين	الفا لكرونباخ
	الدرجة الكلية للمقياس	59.55	8.04	60.21	9.80	*0.924	0.932

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (3) وجود دلالة إحصائية في قيمة معامل الثبات لإعادة التطبيق في مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.924) ، وبلغت قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ (0.932) وهي قيم عالية أكبر من 0.7 وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

- تحديد مفتاح تصحيح مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب

الجامعة أثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة في صورته النهائية

جدول (4) ميزان التقدير الرباعي

العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	1	2	3	4
الاجابية	4	3	2	1

حيث تدل (مطلقا) على أن الطالب لا يعاني من القلق، وتدل (أحيانا) على أن مستوى القلق طبيعي ، و (غالبا) على أن مستوى القلق فوق المتوسط ، و (دائما) على أن القلق شديد

الدرجة العليا = 20 = 4 X درجة

الدرجة الدنيا = 20 = 1 X درجة

وقد قام الباحثان بتحديد أرقام العبارات الايجابية والعبارات السلبية للمقياس وهذا ما يوضحها الجدول التالي

جدول (5)

مفتاح تصحيح المقياس للعبارات الايجابية و العبارات السلبية

العبارات	دائما
السلبية	(2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 12 ، 14 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20)
الايجابية	(1 ، 6 ، 7 ، 10 ، 11 ، 13 ، 16 ، 19)

- إعداد تعليمات المقياس في صورته النهائية
- تمت مراعاة اعداد تعليمات المقياس أن تكون :
- أن تتسم الاجابة بالصدق والامانة .
- قراءة كل عبارة بدقة ، ثم اختيار بديلا واحدا من البدائل امام كل عبارة .
- الرجاء الاجابة على البيانات الاساسية اسفل الصفحة .
- مع الاخذ في العلم بأن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
- تحديد زمن المقياس :
- من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية تم حساب متوسط زمن الإجابة على المقياس والذي استغرق من 3 - 5 دقائق.
- تحديد مستويات القلق
- تم تحديد مستويات مقياس مستوى القلق من خلال أربع مستويات (خالي من القلق - قلق طبيعي - قلق فوق المتوسط - قلق شديد) كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (6)

الدرجة المعيارية لمقياس مستوى القلق

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	20-0	خالية من القلق
2	40-20	قلق طبيعي

قلق فوق المتوسط	60-40	3
قلق شديد	80-60	4

- تطبيق المقياس العينة الاساسية

تم تطبيق مقياس مستوى القلق على طلاب معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى وعددهم (45) طالب بغرض تطبيق مقياس مستوى القلق ، وذلك في الفترة من 2024/4/1 الى 2024/4/18

4-2 الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- معامل ثبات الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون
- مربع كاي
- الاتجاه السائد

- تحليل التباين الاحادي (ON WAY ANOVA)

3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :هل توجد فروق بين مستويات القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني؟

جدول (8)

تحليل التباين (ANOVA) بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني

المقياس	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
مقياس القلق	بين المجموعات	3	11078.35	3692.783	147.343	0.000	دال
	داخل المجموعات	41	1027.56	25.062			
	المجموع	44	12105.91				

*معنوي عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني

، وجود فروق معنوية بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني في مجموع مقياس مستوى القلق ، حيث بلغت قيمة ف (147.343) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05، ولتحديد معنوية الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) في مقياس مستوى القلق ، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD في جدول (9)

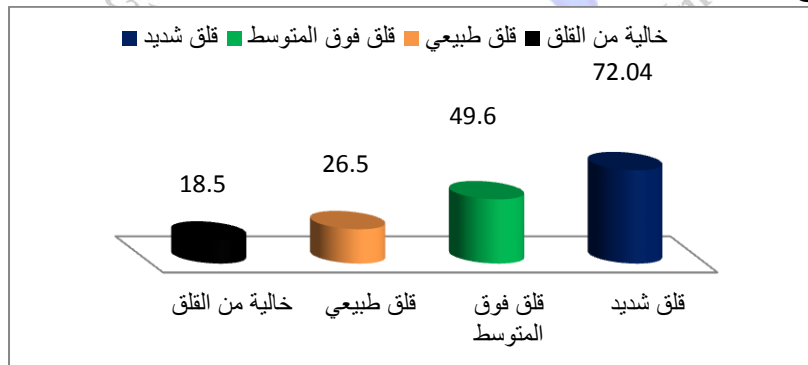
جدول (9)

معنوية الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات القلق	المقياس
	قلق شديد	قلق فوق المتوسط	قلق طبيعي	خالية من القلق				
1.62		*22.43	*45.53	*53.53	4.09	72.04	قلق شديد	مقياس مستوى القلق
			*23.10	*31.10	6.56	49.60	قلق فوق المتوسط	
				8.00	2.12	26.50	قلق طبيعي	
					0.70	18.50	خالية من القلق	

يتضح من جدول (9) والشكل البياني رقم (1) و الخاص بمعنوية الفروق بين مستويات مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) في مقياس مستوى القلق باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD.

- ارتفاع مستوى القلق الشديد للطلاب ، ثم المستوى المتوسط من القلق ، ثم القلق الطبيعي . وأكدت نتائج دراسة نايف الشاويش (2007) الى عدم وجود فروق في القلق النفسي تبعا لمتغيرات الخبرة والعمر والدخل الشهري ، بينما يوجد فروق تبعا للمؤهل العلمي ولصالح الدبلوم وتبعا للمدرسة ولصالح المدارس الحكومية .



شكل (1) الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق)

القلق هو استجابة طبيعية للمواقف التي تُسبب التوتر أو الضغوط النفسية، ولكن عندما يصبح القلق مزمنًا، يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على حياة الأفراد، سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. في هذا السياق، يرتبط القلق ارتباطًا وثيقًا بكيفية تفكير الأفراد، سواء كان ذلك من خلال التفكير الإيجابي أو التفكير السلبي. ومن المهم أن نفهم كيف يمكن أن يتأثر القلق بنمط التفكير، وكيف تلعب الأنشطة الرياضية دورًا مهمًا في تعديل هذا التأثير. (Abdullah:2024:167)

4- الخاتمة

توصل الباحثان من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث الى الاستنتاجات التالية: إرتفاع مستوى القلق لدى طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة بالإضافة الى وجود فروق بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط- قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني لصالح القلق الشديد وتم وضع مستويات معيارية لمقياس مستوى القلق لطلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة والشعور بالتعب والملل يزيد من القلق لدى الطلاب وأيضاً ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب يزيد من القلق لدى الطلاب، أما التوصيات يوصي الباحثان تطبيق مقياس مستوى القلق من قبل المدربين على الطلبة لغرض تشخيص وتحديد الطلبة الذين يعانون من حالة القلق العالي وبالتالي مساعدة الطلبة من خلال وضع البرامج العلاجية لتحسين مستواهم.

References:

- Abdel Nasser Al-Qaddoumi and Ali Al-Shakaa. Psychological Anxiety among Practitioners and Non-practitioners of Sports Activities in West Bank Universities. (Journal of Al-Azhar University, Issue 4, Gaza, 2011).
- Abdullah, M. M., Mohammed, S. M., & Ismael, A. T. (2024). Positive thinking and negative thinking among students practicing and non-practicing sports activities. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 16(59).
- Ahmed Amin Fawzy. Principles of Sports Psychology - Concepts-Applications. (Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 2003), p. 85.
- Ahmed Thari Hani. A Study of the Level of Emotional Arousal and Sports Anxiety of Football Referees and Comparing them according to their Specialization. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 13, Issue 46, 2021).
- Hanaa Abdel-Wahab. The Effect of Practicing Sports Activities in Free Time on Anxiety among Female Students at Alexandria University. (Journal of Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Alexandria University, 2005).
- Kamel Aboud Hussein. Psychological Stress and its Relationship to Decision-making for some Heads of Iraqi Sports Clubs. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 7, Issue 20, 2014).

- Mohamed Ahmed Abdullah. Scientific Foundations in Table Tennis and Measurement Methods. Ayat Center for Printing and Computer, Zagazig, 2007), p. 64.
- Mohamed Sedky Nour El Din. Sports Psychology. (Modern University Office, Alexandria, 2004), 32.
- Mustafa, A. Z., & Haider, H. T. (2024). Psychological experiences to intellectual stress for team games coaches in the directorates of sports activity. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Nadia Abid Zaid and Aws Rasool Kaeid. Sports Activities and their Relationship to some Social Skills and Self-confidence of Female Students at the University of Babylon. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 5, Issue 4, 2013).
- Naif Al-Shawish. A Survey Study of Anxiety Levels among Physical Education Teachers for the Basic Education Stage in Amman Governorate. (Unpublished Master's Thesis, University of Jordan, Amman, 2007).
- Oday Abdul-Hussein and Nizar Ali Jabbar. An Analytical Study to Evaluate Psychological Stress and its Relationship to the Level of Referees of the Iraqi Premier Basketball League for the 2013-2014 Season. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 8, Issue 24, 2016).
- Osama Kamel Rateb. Sports Psychology: Concepts- Applications. (Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 2004), p. 7.
- Shanka Suleiman Omar. Psychological Hesitation and its Relationship to Cognitive and Skill Achievement among Female Students in Freestyle Swimming. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 15, Issue 57, 2023).

مقياس القلق لـ Spilberger

تعليمات المقياس

- قراءة كل عبارة بدقة، ثم اختيار بديلاً واحداً من البدائل أمام كل عبارة .
- الرجاء الاجابة على جميع الاسئلة .
- مع الاخذ في العلم بأن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

م	العبارات	مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أشعر بانني ادخل السرور على الآخرين				
2	أتعب بسرعة				
3	أشعر بالملل				
4	أتمنى لو كنت سعيداً مثلما يبدو الآخرين				

م	العبارات	مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
6	أشعر بالراحة				
7	أنا هادئ الأعصاب				
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				
10	أنا سعيد				
11	أميل إلى تصعيب الأمور				
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				
13	أشعر بالأمان				
14	أحاول تجنب مواجهة الازمات والصعوبات				
15	أشعر بالحزن				
16	أشعر بالرضا				
17	تجول في ذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				
18	تؤثر بي خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعد عنها ذهني				
19	أنا شخص مستقر				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكرر كثيراً في اهتماماتي وميولي الحالية				