JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 210 - 223

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستوى القلق النفسيّ لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضيّة في جامعة جدارا

قصي باسم الياسين [1] ، فرح حسن نصير [2] ، ثروت صايل الخالدي [3] ، منصور نزال الزبون [4] ، الاء خيري ابو العيون [5]* ، اسلام محمد عباس [6] ، حمزة عدنان الطراونة [7]، محمد السعيدين [8] .

[1،2،3،4،5،6،7،8] **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة جدارا.**

تاريخ الاستلام: 13-تشرين أول-2025 تاريخ القبول: 26-كانون ثاني-2026

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا، والتعرّف إلى الفروق في مصادر القلق لديهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي ،السنة الدراسية ، مكـــان السكن) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، و تكوّن مجتمع من جميع الطلبة المسجلين في مســاق الجمباز في قسم التربية الرياضية وبلغ عدد الطلبة (94) طالباً وطالبة للفصل الدراسي الثاني لعـــام (2023-2024) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تكون المقياس من (40) فقرة من الفقرات التي تقيس القلق، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار تحليل التباين المتعدد، واختبار شافيه، ومعامل ارتباط بيرسون لتحليل النتائج ، إنّ مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا جاء بمستوى متوسط من وجهة نظرهم ، وعدم وجود فروق احصائية في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا بالنسبة لمتغيّرات الدراسة النوع الاجتماعي والسنوات الدراسة ، ووجود فروق في متغير مكان السكن ولصالح أبناء القرية ، وأوصى الباحثون بضرورة تعزيز الاهتمام بمساق الجمباز من خلال توفير عوامل الأمن والسلامة داخل الصالة الرياضية، من حيث توفر الأدوات والأجهزة والإمكانات المناسبة، بما يسهم في الحفاظ على مستوى القلق النفسي ضمن حدوده المقبولة لدى الطلبة.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: القلق النفسي، مساق الجمباز، طلاب الجامعة، جامعة جدارا.

Corresponding Author: aboaloyoun.alaa@gmail.com

المقدمة :

يعتبر علم النفس من بين أهم العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية لدراسة المعوّقات التي تواجه الرياضيين من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا، ويحتل موضوع القلق، وهو أحد المظاهر النفسية دوراً هاماً في علم النفس العام وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على الرياضيين و خاصة في المجال الرياضي، حيث يواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً و وثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب أو التطبيق أو المنافسات، وقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عالية في المجال الرياضي، و يعتبر القلق من المواضيع الواجب الاهتمام بها في هذا المجال، و القلق هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها. كما قد يؤدّي القلق إذا زادت حدته إلى فقد التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة، ويحدث القلق عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومستويات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه (علاوي، 2004). ويعتبر القلق من أهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، ولكن هذه السمة تعني بالدرجة الأولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، انعكست إشارة واضحة على كل مظاهر حياتنا اليومية، وفي كل المواقع التي نعمل فيها ويؤثّر علينا، لذلك فليس من الغريب أن ينشأ أطفالنا وهم يعانون القلق خصوصاً وأنّهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثرهم واستجابتهم لاضطرابات القلق تأثّراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (الخطيب،2001) واتفق كلٌّ من حسين وحمزه وصالح (2012)، وحسن (2003)، وشحاته (2003) على أنّ رياضة الجمباز نوع من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، كونها تتضمن أداء سلاسل مركبة على الأجهزة المختلفة وبنفس الوقت قد تكون كلّ الحركات تؤدى في حركة واحدة من حركات الجمباز، وإنّ أيّ خلل فيها يؤثّر على الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون إنجازه غير جيد ممّا يؤثّر على تقدمه نحو تحقيق ما يهدف إليه؛ لذلك يجب على اللاعب أن يتدرّب عليها لإمكانية تركيب الجملة الحركية على الأجهزة وفقاً للمعايير المطلوبة، ممّا يؤدّي إلى الاهتمام بوضع برامج للإعداد البدني الخاص والتمرينات النوعية المشابهة للأداء بما تحتاج حركات الجمباز من مهارات خاصة ذات صعوبات مختلفة. ويرى (راتب، 2001) أنّ القلق أحد الانفعالات الهامة، الذي ينظر اليه على أساس أنّه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثّر في أداء الرياضيين، وإنّ هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، او سلبياً يعيق ادائهم، وكذلك فإنّ القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى ادائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه. ويؤكّد (علاوي، 2009) على إنّ القلق إذا زادت حدته قد يؤدّي إلى فقدان التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة، ويؤكّد (راتب، 2000) على أنّ أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجحها.

واتفق كلّ من عبد الحق (2011) والصباغ (2001) على أنّ رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب، وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات، والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنّها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطورها والارتقاء بها، ذلك لأنّها تتميّز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، وتحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن، وهي من الرياضات التي تستلفت النظر، وتحظى بالقبول الحسن عند فريق من أبنائنا الذين أصبحوا في الأواني الأخيرة يقبلون عليها ويقدمون في صالاتهم أجمل العروض. وهذا ما أشار

إليه شحاته (2003) في تنمية القدرات البدنية الأساسية (المرونة، الرشاقة) وغيرها من العناصر، وتنمية التوافق العضلي العصبي، وتحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحس حركي، وتنمية الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإدارية الأخرى، وتنمية النواحي الاجتماعية المنشودة.

مشكلة الدراسة :

يعتبر القلق من أهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، ولكن هذه السمة تعني بالدرجة الاولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، انعكست اشارة واضحة على كلّ مظاهر حياتنا اليومية، وفي كلّ المواقع التي نعمل فيها ويؤثر علينا، لذلك فلا غرر أن ينشأ أطفالنا وهم يعانون القلق خصوصاً وأنّهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثّرهم واستجابتهم لاضطرابات القلق تأثراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (الخطيب، 2001) ويؤكّد راتب (2000) أنّ أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجاها .كما ويؤكّد (علاوي، 2009) أنّ القلق اذا زادت حدته قد يؤدّي إلى فقدان التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة، ويعد مساق الجمباز من المساقات الإجبارية التي تطرحه الجامعات كمتطلب لتخرج الطلبة لذلك يعاني الطلبة به العديد من مصادر القلق وذلك لخصوصية هذا المساق من تطبيق لمهاراته الخاصة على الأجهزة المختلفة ومن خلال عمل الباحثين كأعضاء هيئة تدريس في الجامعة لمساق الجمباز لاحظوا القلق على العديد من الطلبة سوء بداية المحاضرة أو داخل المحاضرة، وأحيانا يؤخّر الطالب هذا المساق لفصل التخرج واستبدال بمادة أخرى به، لذلك ارتأى الباحثون للقيام بهذه الدراسة وذلك لمعرفة مستوى القلق الذي يعاني منه الطلبة والعمل على الحد منه بمساق الجمباز.

أهميّة الدراسة :

تعدّ الحالة النفسية للرياضيين، وعلى رأسها القلق النفسي، من المتغيّرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي والتحصيل التعليمي، وقد حظيت باهتمام بحثي متزايد في السنوات الأخيرة. إذ أظهرت الدراسات الحديثة أنّ القلق التنافسي لدى الرياضيين يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمستويات الإجهاد والتكيف النفسي خلال التدريب والمنافسة، كما يتأثّر بعدد من العوامل النفسية والسياقية لدى الطلبة والرياضيين بشكل عام (Yang, et al, 2024).

وتتجلى أهميّة الدراسة الحالية في عدة جوانب أساسية، منها:

1. تسليط الضوء على مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية بجامعة جدارا، كونه متغيرًا نفسيًا يمكن أن يؤثر في تعلم المهارات الحركية والتحصيل الأكاديمي.
2. تناول ظاهرة تربوية نفسية قد تكون عائقًا أمام الأداء العملي لدى الطلبة في المساقات التطبيقية، حيث تعد عملية السيطرة على القلق من العناصر الجوهرية في تطوير الأداء.
3. توفير معلومات تفيد القائمين على تدريس مساق الجمباز في تهيئة بيئة تعليمية أكثر فهمًا للجوانب النفسية، مما يسهم في تحسين جودة التدريس والتعامل مع الطلبة.
4. الإسهام في إثراء الأبحاث العلمية في علم النفس الرياضي والتربية الرياضية داخل الجامعات الأردنية، وتسليط الضوء على أهمية الجانب النفسي في المساقات العملية.
5. خلق أساس علمي يمكن البناء عليه في دراسات مستقبلية تتناول تأثير القلق النفسي في مساقات رياضية أخرى داخل بيئة التعليم الجامعي.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم.
2. الفروق في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، مكان السكن).

تساؤلات الدراسة :

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم؟
2. هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، عدد الساعات المقطوعة، مكان السكن)؟

محدّدات الدراسة :

انحصرت محدّدات الدراسة بما يلي:

- **المحدّد الجغرافي:** أجريت هذه الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية.
- **المحدّد البشري:** أجريت هذه الدراسة على الطلبة المسجلين للفصل الدراسي الثاني في جامعة جدارا.
- **المحدّد الزمني:** أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة بين (20 / 2 /2024 – 2024/3/20) تم توزيع الاستبانة بهذه الفترة.
- **المحدّد المكاني:** أجريت هذه الدراسة في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا.

مصطلحات الدراسة :

تناولت الدراسة العديد من المصطلحات نذكرها بما يلي:

- القلق: "هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كلّ قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها "(علاوي، 2009).
- مساق الجمباز: هي من المساقات الاجبارية التي تطرح في قسم التربية الرياضية وضمن خطة معينة يأخذ الطالب ويمر بها بمستويات مختلفة وكلما تقدمنا بها زادت صعوبتها.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

مجتمع وعيّنة الدراسة :

تكوّن مجتمع وعيّنة الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2023 / 2024)، حيث بلغ عدد الطلبة (94) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلبة قسم التربية الرياضية.

والجدول رقم (1) يبيّن وصف العيّنة.

جدول (1) البيانات الديمغرافية أفراد عيّنة البحث (ن=94)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	61	64.9
	طالبة	33	35.1
	المجموع	94	100.0
السنة الدراسية	أولى	28	29.8
	ثانية	36	38.3
	ثالثة فأكثر	30	32.0
	المجموع	94	100.0
مكان السكن	مدية	52	55.3
	قرية	42	44.7
	المجموع	94	100.0

أداة الدراسة :

تم الاطّلاع على العديد من الدراسات والأدب النظرية منها دراسة (كاظم، محمد 2010)، وبناء المقياس وتعديله ليتناسب مع بيئة ومجتمع الدراسة حيث تكون المقياس من (40) فقرة من الفقرات التي تقيس القلق وتم ذكر المقياس بملحق (1) حيث تم تقسيم الفقرات إلى فقرات سلبية وأخرى إيجابية.

صدق الأداة :

للتحقّق من صدق محتوى الأداة عرضت على مجموعة من المحكّمين والمتخصصين والأكاديميين والبالغ عددهم (8) محكمين، وممّن لهم اطّلاع على موضوع الدراسة، وذلك للتأكد من صلاحيتها لأغراض الدراسة، وتم الأخذ بملاحظات هيئة التحكيم وذلك بحذف وتعديل بعض الفقرات بناءً على اقتراحاتهم وتوجيهاتهم.

ثبات الاداة :

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عيّنة من خارج العيّنة الدراسة وبلغ عددهم (5) طلاب، وتم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا، والجدول رقم (2) يوضّح نتائج ذلك.

جدول (2) ثبات فقرات استبانة قياس القلق النفسي لدى طلبة مساق جمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا (ن=94)

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرو نباخ (α)
الدرجة الكلية للقلق النفسي	40	0.941

يبيّن الجدول (2) أنّ فقرات مقياس الدرجة الكلية للقلق النفسي تتمتع بثبات بدرجة عالية حيث بلغت قيمة الثبات (0.941) وتعكس هذه القيمة ثباتا مرتفعا اذ كانت جميعها أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي يعتبر عتبة لقبول قيم الثبات بهذا النوع في البحوث الاستكشافية وهو القيمة (0.60).

إجراءات الدراسة :

قام الباحثون بالعديد من الإجراءات نذكرها بما يلي:

- قام الباحثون بالاطّلاع على الأدب النظري والدراسات العربية والأجنبية الخاصة بمشكلة الدراسة.
- قام الباحثون ببناء وتعديل أداة الدراسة بما يتناسب مع أفراد العيّنة.
- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان الإلكتروني على الطلبة
- قام الباحثون بجمع البيانات الإحصائية وتحليلها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- تحليل التباين المتعدد.
- اختبار شيفيه.
- معامل ارتباط بيرسون.

النتائج :

عرض نتائج التساؤل الأول:

ما هو مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقد تم استخدام مقياس تصنيفي ثلاثي المستويات لوصف مستويات المتوسطات الحسابية وقد جاءت فئات التصنيف على النحو الآتي:

- 1.00 – 2.33 تقييم منخفض
- 2.34 – 3.67 تقييم متوسط
- 3.68 – 5.00 تقييم مرتفع

وقد استخدم الباحثون المعادلة التالية في استخراج مدى الوصف.

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{وزن الحد الاعلى للاستجابات} - \text{وزن الحد الادنى للاستجابات}}{\text{عدد الفئات التصنيفية}}$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{5-1}{5} = 1.33$$

تصنيف قيم المتوسطات الحسابية (1 – 2.33: منخفض 2.34 – 3.67: متوسط و3.68 – 5.00: مرتفع)

جدول (3) مستويات متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا مرتّبة تنازليا بحسب المتوسطات الحسابية (ن=94)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
25	أشعر بالراحة الجسمية بعد نهاية كل محاضرة من المساق	3.78	1.38	مرتفع	1
30	أحس بالتعب ببعض عضلاتي عند تطبيقي لمهارات الجمباز	3.15	1.47	متوسط	2
12	أخشى من عدم التوفيق بالأداء المهاري للمهارات المطلوبة بالمساق	2.99	1.46	متوسط	3
3	أخشى الرسوب بالمساق إذا لم أطبق بالشكل الصحيح	2.98	1.62	متوسط	4
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في الأداء المهاري للمهارات	2.97	1.51	متوسط	5
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرس عن مستوى أدائي داخل المساق	2.95	1.51	متوسط	6
19	أشعر أن جسمي مشدود من الإعداد البدني والمهاري للمساق	2.91	1.47	متوسط	7
24	أخشى من عدم إجادتي لأداء المهارة بالشكل المطلوب	2.85	1.54	متوسط	8
1	أشعر بالاسترخاء في جسمي عند تطبيق مهارات الجمباز	2.79	1.50	متوسط	9
2	أشعر بالقلق عندما أسقط من أي جهاز من اجهزة الجمباز	2.77	1.51	متوسط	10
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة الأداء غير الجيد داخل المحاضرة	2.77	1.53	متوسط	10
27	أهمية تطبيق المهارة تشتت تفكيري	2.73	1.53	متوسط	12
38	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال الأداء	2.73	1.58	متوسط	12
11	أعصابي مشدودة عند ارتقائي لأيّ جهاز من أجهزة الجمباز لتطبيق مهارة معينة	2.70	1.45	متوسط	14
20	أحس بالارتباك عند ادائي مهارات الجمباز	2.65	1.49	متوسط	15
22	اشعر بصداع بسيط في رأسي عند أدائي على أي جهاز من أجهزة الجمباز	2.65	1.47	متوسط	15
5	أحس بالاضطراب عندما يأتي دوري بتطبيق المهارة المطلوبة	2.62	1.45	متوسط	17
4	أشعر برعشة في بعض أطرافي عند تطبيق أي مهارة على اجهزة الجمباز	2.54	1.38	متوسط	18
33	أعاني من بعض العرق خاصة في راحة يدي عند أدائي للمهارات المختلفة	2.48	1.44	متوسط	19
28	كلما فكرت بالمهارة زاد ارتباكي	2.41	1.43	متوسط	20
39	أشعر بالضغط العصبي يراودني كلما دخلت صالة الجمباز	2.35	1.46	متوسط	211
37	أعصابي مسترخية	2.33	1.41	متوسط	22
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد) عند دخولي مساق الجمباز	2.19	1.32	منخفض	23
32	ينتابني بعض التشاؤم	2.19	1.28	منخفض	23
36	أشعر بالأمان كلما دخلت صالة الجمباز	2.19	1.33	منخفض	23
13	أشعر بأنّ ريقي ناشف عند دخولي المحاضرة الجمباز	2.16	1.29	منخفض	26
8	أحس بعدم الاستقرار عند دخولي مساق الجمباز	2.09	1.45	منخفض	27
35	أشعر ببعض الضيق بالتنفس عند تطبيقي لأي مهارة	2.06	1.20	منخفض	28
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء وسحب المساق من برنامجي	2.04	1.29	منخفض	29
23	أشعر بالتوتر العصبي عند ذكر هذا المساق أمامي	2.03	1.41	منخفض	30
29	معنوياتي منخفضة	1.87	1.18	منخفض	31
7	أحس بمغص أو توتر بمعدتي كلما اقترب من أيّ جهاز من أجهزة الجمباز داخل المحاضرة	1.83	1.09	منخفض	32
17	أشعر بالاطمئنان كلما كان مدرس المساق جانبي.	1.83	1.33	منخفض	32
26	أشعر بالانزعاج من عدد الطلبة القليل بالمساق	1.80	1.23	منخفض	34

31	أشعر بثقة في نفسي بعد تطبيق المهارات بشكل الصحيح	1.80	1.33	منخفض	34
10	أشعر أنني بأحسن حالاتي البدنية عند اداء الاحماء الخاص بالجمباز	1.78	1.12	منخفض	36
6	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة ادائي داخل المحاضرة	1.73	1.18	منخفض	37
14	روحي المعنوية مرتفعة عندما اشاهد مدرس الجمباز	1.69	1.19	منخفض	38
34	أشعر بأنّي سوف أظهر بأحسن حالاتي بالأداء	1.68	1.12	منخفض	39
40	عندي ثقة بالنجاح والتفوق في مساق الجمباز	1.40	0.91	منخفض	40
الكلي للقلق	الدرجة الكلية للقلق النفسي	2.34	0.75	متوسط	

يبيّن الجدول (3) مستويات وقيم متوسطات الفقرات الفرعية الممثلة للقلق النفسي لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا وباستعراض قيمة المتوسط الحسابي للمقياس (ككل) يتبيّن أنّها بلغت (2.34) وقد حققت هذه القيمة مستوى قلق متوسط وفقاً لمقياس التصنيف المستخدم. كما يلاحظ أنّ الفقرة رقم (25) والتي تنصّ على " اشعر بالراحة الجسمية بعد نهاية كلّ محاضرة من المساق " قد حققت أعلى قيمة بين المتوسطات الحسابية إذ بلغت قيمته (3.78) وتصنف هذه القيمة على أنّها قلق بمستوى مرتفع بالمقابل فقد حقّقت الفقرة رقم (40) والتي تنصّ على " عندي ثقة بالنجاح والتفوق في مساق الجمباز "الترتيب الأخير بين المتوسطات الحسابية حيث بلغت (1.40) وتقارب هذه القيمة مستوى قلق بدرجة متوسط ويلاحظ أنّ باقي المتوسطات قد تأرجحت بين القيمتين العليا والدنيا للمتوسطات الحسابية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة الإحماء الخاص والتمرينات التهيئة التي تعطى بداية محاضرة الجمباز، التي تساعد الطلبة على البعد عن الخوق والقلق من المساق وتطبيق المهارات بشكل الصحيح وبكل سهولة، بالإضافة إلى طبيعة شخصية المدرس لذلك المساق، فالمدرس الناجح هو من يعطي المساق بطريقة مشوقة وممتعه، تريح نفسية الطالب، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى القلق الكلي تعزى إلى اختلاف متغير التخصص أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، وأكّدت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائيّاً في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى القلق تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيّرات.

السؤال الثاني:

هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، مكان السكن)؟

اولا: الفروق تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي

للبحث دلالة فروق المتوسطات في هذا المتغيّر فقد استخدم اختبار t للمجموعات المستقلة ويوضّح الجدول التالي النتائج.

جدول (4) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي (ن=94)

المقياس	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	دلالة فرق المتوسطين
القلق النفسي	طالب	59	2.32	0.76	0.395	0.694	غير دال
	طالبة	31	2.39	0.76			

يبيّن الجدول (4) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين بين الذكور والإناث

يتّضح أنّها بلغت (0.694) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتّضح أنّ القيمة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يشير إلى عدم أهمية أو جوهرية فرق متوسطي الطلبة الذكور والإناث في مستوى القلق النفسي.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة المهارات المطبقة في المساق ودرجة صعوبتها حيث يمر بها كلا الجنسين بنفس القلق ، لذلك لم يكن هنالك فروق إحصائية بين الطلبة ، واتفق كلّ من عبد الحق (2011) والصباغ (2001) على أنّ رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية ، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب، وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة ، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات ، والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل ، ذلك أنّها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطورها والارتقاء بها ، ذلك لأنّها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن ، وهي من الرياضات التي تستلفت النظر ، واختلفت هذه النتيجة مع المومني (2013)) التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة احصائيّاً في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور.

ثانيا: الفروق تبعاً لمتغيّر مكان السكن

لبحث دلالة فروق المتوسطات في هذا المتغيّر فقد استخدم اختبار t للمجموعات المستقلة ويوضّح الجدول التالي النتائج

جدول (5) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر مكان السكن (ن=94)

المقياس	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	دلالة فرق المتوسطين
القلق النفسي	مدينة	52	2.13	0.64	3.378	0.001	دال لصالح الطلبة سكان القرى
	قرية	38	2.64	0.80			

يبيّن الجدول (5) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغير مكان السكن وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين الطلبة سكان المدن والطلبة سكان القرى يتضح أنّها بلغت (0.001) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتذضح أنّ القيمة المحسوبة كانت أقل من 0.05 ما يشير إلى أهمية أو جوهرية فرق متوسطي القلق النفسي بين الطلبة سكان المدن والطلبة سكان القرى بحيث إنّ دلالة الفرق كان بأفضلية الطلبة سكان القرى الذين كبروا عن متوسط قلق أعلى مقارنة بمتوسط قلق طلبة سكان المدن.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الجغرافية التي يعيش بها أهل القرية من عادات وتقاليد والضوابط المجتمعية التي تجعل الطلبة القادمين من القرى أكثر قلق من طلبة المدنية بحكم الثقافة المجتمعية التي يعيشها المجتمع العربي من تحفظ والالتزام،

ثالثا: الفروق تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية

لبحث فروق المتوسطات بين السنوات الدراسية فقد تم تطبيق تحليل التباين العاملي أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) وتوضح الجداول التالية نتائج

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية (ن=94)

المقياس	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق النفسي	اولى	24	2.21	0.68
	ثانية	36	2.44	0.83
	ثالثة فأكثر	30	2.34	0.73

يعرض الجدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية وعند استطلاع هذه القيم بين السنوات الدراسية يتبيّن أنّ قيم هذه

المتوسطات متباينة وغير متساوية. وللوقوف على مدى اهمية ودلالة هذه الاختلافات بينها فقد تم تطبيق تحليل التباين العاملي أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) ويوضّح الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

جدول (7) تحليل التباين العاملي احادي الاتجاه (one-way ANOVA) للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن=94)

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة	دلالة فروق المتوسطات
القلق النفسي	السنة الدراسية	.805	2	.402	.704	.497	غير دالة
	الخطأ	49.727	87	.572			
	الكلي	50.532	89				

يبين الجدول (7) تحليل التباين العاملي احادي الاتجاه (one-way ANOVA) للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعا لمتغير السنة الدراسية وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين بين السنوات الدراسية يتضح انها بلغت (0.497) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتضح ان القيمة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يعكس عدم اهمية او جوهرية فروق متوسطات القلق النفسي بين السنوات الدراسية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة ان الطلبة يعيشون بقلق دائما طيلة السنوات الدراسية سوى بالسنة الاولى والقلق من المعدل التراكمي او بالسنة الاخيرة من ثبات المعدل، بالإضافة الى القلق من المواد الاجبارية التي سيمر بها بالأخص المواد العملي التي تحتاج الى دقة في الاداء والتطبيق ومنها مساق الجمباز، لذلك يلعب القلق دورا مهم لدى الرياضين فقد يكون القلق قوة دافعة ايجابيا كالقلق الميسر اذا يؤثر بصورة ايجابية على اداء الرياضي، ويدفعه ليبذل مزيد من الجهد، او من ناحية اخرى سلبية كقلق المعوق اذا يساهم في اعاقة الاداء الرياضي ويقلل من ثقته ومستواه (علاوي، 1987). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المومني والنعيمي، 2013) التي اظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي.

استنتاجات الدراسة :

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعكس واقع القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية بجامعة جدارا مستوى متوسطًا من حيث الشدة، بما يشير إلى أنّ متطلّبات المساق العملية لا تمثّل مصدر ضغط مرتفع أو منخفض بشكل حاد لدى الطلبة.
- كما يتّضح أنّ القلق النفسي المرتبط بمساق الجمباز لا يرتبط بالنوع الاجتماعي ولا بالسنوات الدراسية، في حين يرتبط بالاختلاف في مكان السكن، الأمر الذي يشير إلى دور هذا المتغير في تشكيل التجربة النفسية للطلبة داخل المساق.

التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

- تعزيز الاهتمام بمساق الجمباز من خلال توفير عوامل الأمن والسلامة داخل الصالة الرياضية، من حيث توفر الأدوات والأجهزة والإمكانات المناسبة، بما يسهم في الحفاظ على مستوى القلق النفسي ضمن حدوده المقبولة لدى الطلبة.
- إدراج برامج توعوية وتدريبية في الإعداد النفسي ضمن مساق الجمباز، تهدف إلى دعم الطلبة في التعامل مع متطلبات الأداء المهاري، ومساعدتهم على فهم محتوى المادة التعليمية والتكيف معها بصورة أفضل.
- تنظيم الشعب الدراسية بما يراعي أعداد الطلبة داخل الصالة الرياضية، وبما يتيح فرصًا أفضل للتطبيق العملي والمتابعة الفردية، الأمر الذي يسهم في تحسين إتقان المهارات والحد من مصادر القلق المرتبطة بالتعلم الحركي.

المراجع العربية

أبو ستمهدانه، سكينة وبني هاني، زين العابدين .(2016). مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم. مجلة دراسات العلوم التربوية، 43 (2).

حسن، هشام صبحي وعمر، هشام السيد وعبد الله، حازم حسن .(2003). مبادئ الجمباز الحديث (ط.1). عوض دهب للطباعة والنشر.

حسين، علي عبد الحسن وحمزة، طالب حسين وصالح، جاسم عبد الجبار .(2012). تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين. مجلة علوم التربية الرياضية، 5، (1).

الخطيب، هشام، ابراهيم .(2001). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي (ط.1). الدار العلمية، عمان، الاردن.

راتب، أسامه كامل .(2000). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) (ط.3). القاهرة، دار الفكر العربي.

راتب، اسامه كامل .(2001). الاعداد النفسي للناشئين (دليل الارشاد والتوجيه للمدربين). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

سعاد، خيري كاظم ومحمد، صبيحة سلطان .(2010). القلق المتعدد الإبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية، 3(2).

شحاته، محمد إبراهيم .(2003). أسس تعليم الجمباز (ط.1). دار الفكر العربي، القاهرة.

شحاذ، محمد إبراهيم .(2003). تدريب الجمباز المعاصر. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

الصباغ، أسامة .(2001). كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال. مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، السعودية.

عبد الحق، عماد صالح .(2011). إثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجم ناستك لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). 19(1). 519 – 538.

علاوي، محمد حسن .(1987). علم النفس الرياضي (ط.11). القاهرة، دار المعارف.

علاوي، محمد حسن .(2004). المدخل في علم النفس الرياضي (ط.4). القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد، حسن .(2009). مدخل في علم النفس الرياضي (ط.3). مركز الكتاب، القاهرة.

المومني، محمد ونعيم، مازن .(2013). قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك. 9(2).

المراجع الأجنبيّة

American College of Sports Medicine .(1998). The recommended quantity and quality of Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., et al. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athletes: the mediating roles of competence and autonomy. BMC Psychology, 12, 396.

The Level of Psychological Anxiety among Gymnastics Course Students in the Department of Physical Education at Jadara University

ABSTRACT:

This study examined the level of psychological anxiety among students enrolled in the gymnastics course in the Department of Physical Education at Jadara University and explored differences in sources of anxiety according to gender, academic year, and place of residence. A descriptive survey design was employed due to its suitability for the nature of the study. The study population comprised all 94 students registered in the gymnastics course during the second semester of the 2023–2024 academic year, who were purposively selected. Data were collected using a 40-item questionnaire designed to measure psychological anxiety. Statistical analysis was conducted using SPSS and included means, standard deviations, multivariate analysis of variance, Scheffé post hoc tests, and Pearson correlation coefficients. The results indicated that students experienced a moderate level of psychological anxiety. No statistically significant differences were found based on gender or academic year. However, significant differences were observed with respect to place of residence, in favor of students from villages. The study recommends enhancing attention to the gymnastics course by ensuring adequate safety measures within gymnasium facilities, including the provision of appropriate equipment and infrastructure, to maintain psychological anxiety levels within acceptable limits.

Keywords: Psychological anxiety, gymnastics course, university students, Jadara University.