

مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

سكينة حمدان أبو سمهدانة، زين العابدين محمد بني هاني*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وتكونت عينتها من (39) طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتم بناء استبيان لمصادر القلق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس مصادر القلق (55) فقرة موزعة على ستة محاور، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وتحليل التباين المتعدد. وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطالبات في مساق الجمباز جاءت بدرجة متوسطة، هذا بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بعقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارة الجمباز لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

الكلمات الدالة: مصادر القلق، الجمباز، علوم الرياضة.

المقدمة

إيجابيا أو سلبيا في تحديد المستوى الرياضي المطلوب، ومن ضمن هذه العوامل حدوث القلق كظاهرة نفسية نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤثر في الفرد الرياضي أثناء المنافسة. ويرى راتب (2001) أن القلق أحد الانفعالات الهامة، الذي ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، أو سلبا يعيق أداءهم، وكذلك فان القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى أدائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه.

ويعتبر القلق أحد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة، مما يؤدي إلى اختلال في الحركات الإرادية، والذي يؤثر بدرجة واضحة في مستوى أداء الفرد مهاريا وخططيا (إبراهيم وكمال، 1997).

ويؤكد راتب (2000) أن أداء أية مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجاحها، ويشير عبد الحق (1998) إلى أن رياضة الجمباز تعتبر من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً لممارستها، من أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان العالي بالأداء، فيما يؤكد شحاتة (2003) أن رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تسهم في إعداد وتطوير مستوى اللاعبين من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، مما يؤدي إلى إشباع حاجات الشباب المباشر للنشاط وتزويده بالمهارات التي تستمر

حظيت التربية الرياضية في المجتمعات الحديثة بأهمية متزايدة لما لها من دور فاعل وبناء في تطوير قدرات الإنسان في المجالات الحياتية المختلفة، وما تلعبه من دور فاعل في التقليل من أعباء وضغوطات الحياة.

وتعد رياضة الجمباز واحدة من الرياضيات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات، الأمر الذي فرض على طالبات الجمباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة، وكذلك يلعب الإعداد النفسي للطالبات دوراً مهماً في تحقيق الانجاز، لهذا ففي درس الجمباز وامتحانات مادة الجمباز يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطالبات مما يؤثر سلباً في مستوى الأداء والتحصيل الجيد، الأمر الذي يتطلب الإعداد النفسي للطالبات وخاصة قبل أدائها المهارات الحركية الخاصة في درس الجمباز.

وتشير الضمد (2003) أن علم النفس الرياضي يعد احد العلوم المهمة التي تدرس النواحي النفسية والشخصية لدى العديد من الأفراد، التي تؤثر في المستويات الأدائية لدى الطلبة، وهناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً

* كلية العلوم الرياضية، جامعة مؤتة. تاريخ استلام البحث 2014/1/14، وتاريخ قبوله 2014/7/6.

معه ليمارسها بالمستقبل.

ويؤكد علاوي (2009) إلى أن القلق - إذا زادت حدته - قد يؤدي إلى "فقد التوازن النفسي homeostatic" الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. ومن خلال ما سبق، وما للقلق من دور مهم في التأثير في الحالة النفسية للرياضيين، فقد ارتأى الباحثان القيام بدراسة مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمناز، لمحاولة تعرّف أبرز مصادره من وجهة نظرهن، ولمساهمة في إعدادهن بنحو يخدم الارتقاء بالمستوى المهاري والأكاديمي لديهن والقدرة على مجابهة المشكلات والتحديات التي تواجههن، وتكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

1. تسليط الضوء على القلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة ومدى تأثيره على أداء طالبات الجمناز وانعكاس ذلك على تطورهن بدنيا ومهاريا وخطبيا مما يؤثر في ما سوف يفمن بعمله بعد التخرج سواء بمجال التدريب أو التدريس

2. بناء مقياس يقيس مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمناز.

3. يأمل الباحثان أن تساعد نتائج هذه الدراسة في ترسيخ التوجه العام نحو دراسة العلوم السلوكية والنفسية التي تعمل على مساعدة المربين في مجال التعليم والتدريب في الاهتمام بالجوانب النفسية للتقليل من معاناة الطالبات ومساعدتهن في تجنب حالات القلق السلبية وذلك من أجل تطوير قدراتهن العقلية والبدنية والمهارية، والقدرة على أداء المهارات بانسيابية ومرونة دون الشعور بالقلق أو الخوف.

مشكلة الدراسة

إن نظام القبول الموحد في الجامعات الأردنية ينطبق على قبول الطالبات في كليات التربية الرياضية بشكل عام معتمدا على معدل الثانوية العامة، دون النظر إلى القدرات أو الاستعدادات البدنية لديهن، وإن افتقارهن للخبرات العملية خلال المراحل المدرسية، فدرس التربية الرياضية لا يترك أثرا واضحا ومؤثرا في الطالبات وبالأخص في رياضة الجمناز، التي تفتقر اغلب مدارسنا للأجهزة الخاصة بها، وكذلك عدم وجود معلمات متخصصات بهذه الرياضة، وعندما تُقبل الطالبات للدراسة في كليات التربية الرياضية، يتقاجن بمهارات الجمناز من حيث صعوبتها وتعقيدها، وخاصة تلك التي تتطلب مهارات حركية عالية أو تلك التي تُؤدى على الأجهزة، الأمر الذي يستدعي وجود القلق والخوف من تأدية تلك المهارات مما ينعكس سلبا

على الأداء سواء أكان بصورة عملية أو نظرية. ومن خلال خبرة الباحثان ومراجعتهم الأطر الأدبية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن خلال إجراء عدة لقاءات مع مدرسات مساق الجمناز في الجامعات الحكومية، والاستفسار من الطالبات عن الصعوبات النفسية التي يواجهنها في المساق، وبعد الاطلاع على التحصيل الأكاديمي للطالبات وملاحظته تَدني مستواهّن تَبين وجود حالات من القلق والخوف لديهن من أداء المهارات المختلفة، ونتيجة لما سبق ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة لمحاولة لكشف عن مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساق الجمناز، والذي من شأنها أن تسهم في تعرّف مصادر القلق التي قد تحد من قدرات الطالبات البدنية والنفسية والتي قد تعمل على انخفاض مستوى الأداء لمعالجتها وتحويلها إلى نواح ايجابية تعمل على استثمار الطاقات بشكل سليم والارتفاع بمستوى الأداء والتعامل مع حالات القلق.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف:

1. مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساق الجمناز في جامعة مؤتة.
2. مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساق الجمناز في جامعة مؤتة، تبعاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).

تساؤلات الدراسة

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساق الجمناز في جامعة مؤتة؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساق الجمناز في جامعة مؤتة، تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)؟

الدراسات السابقة

قام البكوش والطرابلسي وليوا وعلي (2013) بإجراء دراسة هدفت إلى تعرّف تأثير نوع الجنس ونوع الرياضة في القلق وتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (320) لاعبا من الفرق الرياضية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة، وذلك عن طريق استخدام نوعين من الاستبيان، الأول لتقييم مستويات القلق بين الرياضيين، والثاني لتقييم احترام

وقامت تركي وتحسين (2009) بإجراء دراسة هدفت إلى تعرّف علاقة القلق بالانجاز لمهارة القفزة المتكورة على حصان القفز، تكونت عينتها من (14) طالبة من المرحلة الثالثة لقسم التربية الرياضية، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة، وذلك عن طريق استخدام مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (إبراهيم، 1984)، كما استخدمت الباحثتان الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، والارتباط المتعدد، وأظهرت النتائج كما وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق العام والانجاز بالإضافة إلى وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات.

وأجرت الخصاونة (2007) دراسة هدفت إلى تعرّف مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة، وذلك عن طريق استخدام مقياس (سبيلبيرجر) لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الأدوات، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات من فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات من فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

وقام الصباينة (2007) بدراسة هدفت إلى تعرّف القلق وعلاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تكونت عينتها من (50) طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس القلق الذي وصفه سبيلبيرجر وآخرون، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام، حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضه السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة العاب القوى.

وأجرت الهياجنة (2006) دراسة هدفت إلى تعرّف مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن لعينة مكونة من (90) لاعبا ولاعبة، وأظهرت النتائج أن هناك مصادر عديدة للقلق تحدث عند اللاعبين أو اللاعبات، منها (الحكام، الإعلام الرياضي، إدارة المنتخب واللاعبين، مصادر التدريب، الدخل الشهري، العمر التدريبي، العمر الزمني، الحوافز، الجمهور الرياضي، الإمكانيات المادية)، وأظهرت النتائج أن مصدر (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق، وجاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة.

الذات. واستخدم الباحثون الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، والارتباط المتعدد، وأظهرت النتائج ان القلق المعرفي يرتبط سلبا مع احترام الذات والثقة بالنفس يعكس ذلك من خلال تدني احترام الذات ووجود مستوى عال من القلق في الرياضات الجماعية، بينما تتميز الرياضات الفردية بمستوى عال من الثقة في النفس وانخفاض القلق لكلا الجنسين.

أجرى (Mukesh Mitra, 2013) دراسة هدفت إلى تعرّف العلاقة بين قلق الحالة والأداء في الجمباز، تكونت عينتها من (30) لاعبا من لاعبي الجمباز تم اختيارهم بصورة عشوائية، وتم استخدام الاستبيان الذي أعده الباحث وتكون من (27) فقرة موزعة على ثلاثة محاور (التكنيك، القلق المعرفي، الثقة بالنفس)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة فاعلة بين القلق الجسدي والقلق المعرفي والثقة بالنفس مع الأداء لدى لاعبي الجمباز.

قامت (Gittens, 2012) بدراسة هدفت إلى مقارنه الكمالية بين راقصات الباليه ولاعبي الجمباز الفني بمستوى القلق قبل الأداء، تكونت العينة من مجموعة من راقصات الباليه في برمنغهام في المملكة المتحدة ومن لاعبي الجمباز النخبة في المملكة المتحدة وكندا، تم استخدام ثلاثة أسئلة لهذه الدراسة كمنهج مختلط، هي: (1) "هل راقصات الباليه ولاعبي الجمباز الفني النخبة يختلفون في الأبعاد الخمسة للكمالية؟"، (2) "ما مدى انتشار أبعاد الكمالية وأبعاد القلق في راقصات الباليه ولاعبي الجمباز الفني النخبة؟"، (3) "كيف ينظر راقصات الباليه ولاعبي الجمباز الفني النخبة إلى آثار الكمالية والقلق قبل الأداء في المهن التي يؤدونها؟"، وأظهرت النتائج ان مستوى القلق ما قبل الأداء عند لاعبي الجمباز اعلى منه لدى راقصات الباليه.

أجرت كاظم ومحمد (2010) دراسة هدفت إلى تعرّف القلق المتعدد الأبعاد لدى الطالبات في الجمناستك، وتعرّف علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة القفزة المتكورة داخلا على جهاز حصان القفز لدى الطالبات في الجمناستك، تكونت عينتها من (74) لاعبا إذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية من ضمن (7) اندية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة، وذلك عن طريق استخدام المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي، وهو مقياس استبيان تقييم الذات، استخدمت الباحثتان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ودلالة معنوية الارتباط، وأظهرت النتائج وجود علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء مهارة الإرسال.

أدركوا سمة القلق كعامل ضار على انجازهم، واعتبر (37.4%) سمة القلق عامل ذات فائدة على انجازهم الرياضي، بينما اعتبر (4.3%) أنها عامل طبيعي لا تؤثر في انجازهم الرياضي.

وقد تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بما يلي:

1. اتجهت العديد من هذه الدراسات والبحوث العلمية إلى دراسة القلق وعلاقته بالجمباز، كدراسة كل من (MukeshMitra, 2013)؛ (كاظم ومحمد، 2010)؛ (تركي وتحسين، 2009)؛ (الخصاونة، 2007)؛ (الدولت، 2002)؛ (إسماعيل، 1984)؛ (Zapp, 1999)، بينما اتجه بعضهم الآخر إلى تحري العلاقة بين القلق والانجاز الرياضي، كدراسة كل من (الصباحة، 2007)؛ (الهياجنة، 2006)؛ (بريافيسيس وكارون، 1996)؛ (ويلسون وسكوت، 1994). في حين اتجهت الدراسة الحالية إلى تعرّف مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز.
2. تكونت عينة الدراسات السابقة من (10-350)، حيث أجريت على عينات مختلفة من لاعبي فرق وطنية، وطالب جامعات، بالإضافة إلى تباين العينات في الدراسات السابقة، ففي دراسة (تركي وتحسين، 2009) بلغت العينة (14) طالبة من المرحلة الثالثة، وفي دراسة (الخصاونة، 2007) اشتملت العينة على (40) طالبة، بينما كانت عينة (الدولت، 2002) هي (350) طالب وطالبة، أما الدراسة الحالية فقد أجريت على عينة قوامها (95) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية، ممثلة لمجتمع الدراسة، وقد أجريت على مجتمع الجامعة؛ وذلك لبروز المشكلة في هذه المرحلة من العمر لدى الطالبات.
3. وأظهرت نتائج اغلب الدراسات وجود ارتباط سلبي بين سمة القلق ومستوى الأداء، وكذلك ازدياد مستوى القلق عند الأداء على أجهزة الجمباز وأيضاً ما قبل المنافسات، وتشابهت نتائج بعض الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية، كدراسة (الدولت، 2002).
4. اختلفت المقاييس التي اعتمدها الدراسات السابقة كوسيلة لجمع البيانات، فقد استخدمت معظمها المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، بالإضافة إلى الاستبيان كإداة لجمع البيانات، وغالبية هذه الدراسات استخدمت مقياس سمة القلق لـ(سبيلبرجر) كدراسة كل من (الخصاونة، 2007)؛ (الصباحة، 2007)؛ (دولت، 2002)؛ (اليسون، 1993)؛ (ويلسون وسكوت، 1994)، وغيرها من مقاييس

وأجرى الدولت (2002) دراسة هدفت إلى تعرّف مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية لمساق الجمباز، تكونت عينتها من (350) طالبا وطالبة، وتم استخدام استبيان أعدّه الباحث مكون من (53) فقره موزعة على خمس مجالات (التعليمي، الإمكانيات، أداره الكلية، الحوافز، الطلاب)، تم أيضا استخدام قائمة تقييم الذات (أ) لقياس قلق الحالة، وقائمة تقييم الذات (ب) لقياس قلق السمة (لسبيلبرجر)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق النفسي لدى الطلبة (ذكور وإناث) في مساقات الجمباز حسب المجالات الخمسة كما يلي (التعليمي، الإمكانيات، أداره الكلية، الحوافز، الطلاب)، وأن مستويات القلق (الحالة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر ومستويات القلق عند الإناث أعلى من الذكور.

وقام زاب (Zapp, 1999) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر اقتراب موعد المنافسة في ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى اللاعبين، تكونت عينتها من لاعبي فريق الجمباز الوطني، وأظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة، وكذلك احتمالية تزايد نسبة الإصابات كما أظهرت نتائج الدراسة ازدياد القلق لدى المدربين.

وأجرى برابا فيسيس وكارون (Prapavessis and Carron, 1996) دراسة هدفت إلى تعرّف أثر تماسك المجموعة في حالة قلق المنافسة، تكونت عينتها من (110) رياضيا من الألعاب الجماعية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة من خلال مقياس حالة قلق المنافسة واستبيان بيئة المجموعة لكارون وآخرين (Carron et al, 1985)، وأشارت النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة.

وفي دراسة ويلسون وسكوت (Willson and Scott, 1994)، التي هدفت إلى تعرّف درجة القلق أثناء المباراة لعينة مكونة من (36) رياضياً، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة من خلال مقياس حالة القلق ومقياس سمة القلق لسبيلبرجر إلى جانب مقياس النقاط الستة ليلكرت (Likert) لقياس عدم الجدية في المباريات، وأظهرت النتائج ارتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة.

وقام اليسون (Allyson, 1993) بدراسة هدفت إلى تعرّف تأثير سمة القلق على الانجاز الرياضي، وقد أجريت الدراسة على مجموعة من الرياضيين مستخدمين المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة من خلال مقياس سمة قلق المنافسة /2، (CSAI-2)، أظهرت النتائج إلى أن (58.3%) من العينة

3. الإحباط النفسي: وهو خيبة أمل الأفراد لبلوغ هدف ما وسد الطريق الذي يسلكونه نحو الوصول إليه، وهي تطلق على كل العراقيل التي تحول دون الوصول إلى الهدف المنشود، وينشأ الإحباط النفسي المواقف الضاغطة المتكررة والتي لا يمكن السيطرة عليها (الضمد، 2003).
 4. فقدان السيطرة: حالة نفسية تنتاب الفرد، نتيجة عدم قدرته على التركيز والسيطرة على أدائه مما يؤدي إلى زيادة القلق لديه، ونتيجة ذلك تكون السيطرة خارجية وليست داخلية (راتب، 2000).
 5. الخوف من الفشل: وهو حالة تنتاب الفرد نتيجة الخوف من الإخفاق في الأداء، ويأتي لعدم الشعور بالأمان فيما يتعلق بمفهومه لذاته أو تقدير الذات لديه، وتسيطر عليه أفكار سلبية، مثل كيف أواجه المجتمع إذا فشلت؟ (علاوي، 2009).
 6. محور عدم الجاهزية: يعرف "جراثياً" بأنه حالة نفسية يشعر بها الرياضي لضعف جاهزيته البدنية والنفسية والمهارية، تجعله يفقد التركيز ويتخلى عن بذل الجهد للوصول إلى الهدف وعدم الرغبة في التنافس.
- مسابقات الجمباز:** هو مساق عملي إجباري يطرح من قبل كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لتعلم مهارات الجمباز المختلفة، وهو على مستويين (الجمباز 1، الجمباز 2).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي، أسلوب الدراسات المسحية لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

المجتمع الكلي وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمسجلات لمساق الجمباز على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2013/2012 والبالغ عددهن (45) طالبة، وتكونت عينتها من (39) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم اختيار (6 طالبات) بالطريقة العشوائية لإجراء دراسة استطلاعية.

أداة الدراسة وإجراءاتها

قام الباحثان بتصميم وبناء استبانة (مقياس) بهدف تعرف مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز، وذلك بعد اطلاعهم على الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.

القلق المختلفة، أما الدراسة الحالية فقد قام الباحثان ببناء مقياس خاص لـ (مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز) لتحقيق أهداف البحث.

5. اختلفت الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسات السابقة باختلاف أهداف البحث ومتغيراته، إذ يمكن حصرها بـ (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مربع كاي، تحليل التباين الأحادي والمتعدد، معاملات الارتباط، والوسيط)، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وتحليل التباين المتعدد.

محددات الدراسة

1. المحددات المكانية: أجريت هذه الدراسة في كلية علوم الرياضة في جامعه مؤتة.
2. المحددات الزمانية: تم تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة في الفترة من (3/10 - 3/14/2013م).
3. المحددات البشرية: جميع طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والمسجلات بمساقات الجمباز (1، 2) للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2013/2012، والبالغ عددهن (45) طالبة.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة

قام الباحثان بتعريف مصطلحات الدراسة بما يتناسب مع أهدافها، وكما يلي:

القلق: يعرف القلق "جراثياً" بأنه حالة انفعالية غير سارة تدركها اللاعبة، إما أن تكون داخلية مكبوتة وغير مرتبطة بتدبير خارجي، أو خارجية تعكسها تصرفاتها، وذلك كرد فعل تجاه موقف معين تواجهه، ينعكس إما إيجاباً أو سلباً على أدائها.

مصادر القلق: تم البحث في ستة مصادر للقلق لدى طالبات مساق الجمباز، وهي كالتالي:

1. الضغوط النفسية: هي اضطرابات انفعالية وعقلية تؤدي إلى عدم التوافق بين العوامل العضلية والعصبية، كما أنها ارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند قيام الشخص بأداء واجباته مما يؤدي بالنتيجة إلى الفتور واحتمال ترك العمل المنوط بالشخص (علاوي، 1998).
2. الرهبة من الأجهزة: يعرف "جراثياً" بأنه خوف شديد من الأجهزة الرياضية يظهر لدى الرياضيين نتيجة الشعور بخطر قد يهدده، وهذا الخطر لا مبرر له مع وجود وسائل الأمان، مما يحول بينه وبين الإستجابة بطريقه عقلانية.

التربية الرياضية بالجامعات الأردنية والجامعات العراقية، من ذوي الاختصاص والخبرة في موضوع الدراسة، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملاءمة فقرات المقياس لقياس الإغراض التي وضعت لأجلها من حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغة، ومناسبة العبارة للمحور التي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات أو أية اقتراحات أخرى يرونها مناسبة قد تثير هذه الدراسة، حيث تم اعتماد نسبة 75% لمدى انسجام الفقرات التي تتفق مع آراء المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحقق هذه النسبة، ثم قام الباحثان بجمع وتفرغ الاستمارات والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الحالية، واستقرت الأداة في صورتها النهائية على (55) فقرة شملت المجالات الستة.

ثبات الأداة

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وذلك على عينة الاستطلاعية بلغت (ن=6)، حيث تحقق للمقياس دلالات ثبات مناسبة لمثل هذا النوع من المقاييس، تراوحت ما بين (0.83-0.90) وللمقياس ككل (0.91) وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لإغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة

اشتملت على المتغيرات التالية:

أ. المتغير المستقل

1. مكان السكن: وله مستويان (مدينة، قرية).
2. المعدل التراكمي: وله أربعة مستويات (67.99 فما دون، من 68 - 75.99، من 76-83.99، أكثر من 84).
3. السنة الدراسية: ولها أربعة مستويات (أولى، ثانيه، ثالثه، رابعة).

ب. المتغير التابع

مصادر القلق، ويشمل ستة مجالات هي:

- أ- الضغوط النفسية.
- ب- الرهبة من الأجهزة.
- ج- الإحباط النفسي.
- د- فقدان السيطرة.
- هـ- الخوف من الفشل.
- و- عدم الجاهزية.

المعالجات الإحصائية

قام الباحثان باستخدام برنامج الـ (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة، وهي كالتالي:

واشتملت أداة الدراسة (المقياس) على البيانات الشخصية ومقياس مصادر القلق، وتكونت بصورتها الأولية من (60) فقرة موزعة على ستة مجالات، هي (مجال الضغوط النفسية "10 فقرات"، مجال الرهبة من الأجهزة "10 فقرات"، مجال الإحباط النفسي "10 فقرات"، مجال فقدان السيطرة "10 فقرات"، مجال الخوف من الفشل "10 فقرات"، مجال عدم الجاهزية "10 فقرات").

وتكون المقياس بصورته النهائية من (55) فقرة موزعة على ستة مجالات، هي:

1. محور الضغوط النفسية ويتضمن الفقرات من (1-10).
 2. محور الرهبة من الأجهزة ويتضمن الفقرات من (11-19).
 3. محور الإحباط النفسي ويتضمن الفقرات من (20-28).
 4. محور فقدان السيطرة ويتضمن الفقرات من (29-36).
 5. محور الخوف من الفشل ويتضمن الفقرات من (37-45).
 6. محور عدم الجاهزية ويتضمن الفقرات من (46-55).
- وإستخدام الباحثان مقياس ليكرت الخماسي؛ وذلك للإجابة عن فقرات مقياس مصادر القلق لدى طالبات مساق الجميز، كدراسة (Allyson, 1993؛ الدولات، 2002).

الحكم	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	5	4	3	2	1

قام الباحثان بوضع درجات للحكم على مصادر القلق لدى طالبات مساق الجميز، وقد تم استخدام ذلك في العديد من الدراسات كدراسة (تركي وتحسين، 2009؛ الخصاونة، 2007؛ الدولات، 2002) وكما يلي:

1. إذا كان المتوسط الحسابي (اقل من 1,8) يكون بدرجة منخفضة.
2. إذا كان المتوسط الحسابي (من 1,8-2,6) يكون بدرجة متوسطة.
3. إذا كان المتوسط الحسابي (من 2,6-3,4) يكون بدرجة فوق المتوسط.
4. إذا كان المتوسط الحسابي (من 3,4-4,2) يكون بدرجة مرتفعة.
5. إذا كان المتوسط الحسابي (4,2 فما فوق) يكون بدرجة مرتفعة جداً.

الصدق

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضها على (32) مُحكماً من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات

1. المتوسطات الحسابية.
2. الانحرافات المعيارية.
3. النسب المئوية.
4. تحليل التباين المتعدد (Multiple ANOVA).

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لتقديرات افراد عينة لمصادر القلق مصادر القلق وذلك على مستوى كل مجال من مجالات الدراسة والمتمثلة بـ (مجال الضغوط النفسية، مجال الرهبة من الأجهزة، مجال الاحباط النفسي، مجال فقدان السيطرة، مجال الخوف من الفشل، مجال عدم الجاهزية) والمجال الكلي والجدول (1) يوضح نتائج ذلك.

عرض النتائج ومناقشتها
التساؤل الأول: ما مصادر القلق لدى طالبات مساق الجميز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر القلق

المجال	الرتبة	المتوسط الحسابية	الانحراف المعياري	المستوى
مجال الرهبة من الأجهزة	1	2.90	0.78	متوسط
مجال الضغوط النفسية	1	2.90	0.77	متوسط
مجال الخوف من الفشل	2	2.75	0.65	متوسط
مجال فقدان السيطرة	3	2.71	0.65	متوسط
مجال عدم الجاهزية	4	2.70	0.59	متوسط
مجال الاحباط النفسي	5	2.36	0.60	متوسط
الكلي	-	2.72	0.54	متوسط

(كاظم ومحمد، 2010) بان مستوى القلق يزداد على أجهزة الجميز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافق في الحركة، كما احتل مجال "الخوف من الفشل" المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.75)، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال "مجال فقدان السيطرة" بمتوسط حسابي (2.71)، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال "عدم الجاهزية" بمتوسط حسابي (2.36)، ومجال "الإحباط النفسي" بمتوسط (2.36). ويعزو الباحثان إلى أن المتوسط الكلي لمصادر القلق في مساق الجميز جاء بدرجة متوسطة يرجع لصعوبة المهارات التي تدرس بالمساق وكذلك طبيعة الأجهزة المستخدمة؛ إذ تتسم بدرجة عالية من الصعوبة بالرغم من قلتها، وكذلك عدم توفر مواصفات لاعبة الجميز بين طالبات هذا المساق؛ إذ يشير (النعيمي، 1991) إلى أن رياضه الجميز تمتاز بتعدد مهاراتها وصعوبة تركيب هذه المهارات، مما يفرض على اللاعب مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة.

فيما يلي عرض تفصيلي لتقديرات افراد عينة الدراسة لمصادر القلق على مستوى كل مجال من مجالات الدراسة:

1- مجال الضغوط النفسية

تظهر النتائج أنّ المتوسطات الحسابية لمصادر القلق التي تتعرض لها طالبات مساق الجميز جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (2.72) وانحراف معياري (0.54)، أما على مستوى المجالات فجاءت كالتالي (مجال الضغوط النفسية (2.90)، مجال الرهبة من الأجهزة (2.90)، مجال الإحباط النفسي (2.36)، مجال فقدان السيطرة (2.71)، مجال الخوف من الفشل (2.75)، مجال عدم الجاهزية (2.36)، وقد جاءت بدرجة موافقة متوسطة ولجميع المجالات، فقد احتل مجال "الضغوط النفسية" و"مجال الرهبة من الأجهزة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.90)، يعزو الباحثان احتلال "مجال الضغوط النفسية" المرتبة الأولى للحالة التي تكون بها الطالبة في المحاضرة وهو ما يسمى (قلق الحالة) الذي يشير إليه (البياتي، 1999) بأنه يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت، وهذا ما اكدته نتائج دراسة (الخصاونة، 2007) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في قلق الحالة. أما عن مجال "الرهبة من الأجهزة" فيعزو الباحثان ذلك إلى أن القلق يزداد لدى الطالبات عند الأداء على الأجهزة لصعوبة انجاز المهارات الحركية عليها، وهذا ما اكدته دراسة

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الضغوط النفسية

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	8	1.28	2.79	1- التدخل في أموري الشخصية يثير مخاوفي
متوسط	10	1.22	2.38	2- عدم استطاعه أسرتي توفير ما أريده يقلقني
متوسط	7	0.81	2.81	3- أُنسرع في تنفيذ الأداء الحركي للمهارة
متوسط	4	1.32	3.08	4- ضعف التوفيق بين الدراسة النظرية والعملية للمساق يؤرقني
متوسط	6	1.07	2.90	5- الاستغراق بالتفكير يزيد شكوكي بقدراتي عند أداء المهارة
متوسط	5	0.90	2.97	6- أعاني من التركيز على عده مهارات في آن واحد
متوسط	2	1.28	3.30	7- التعرض للاصابة المتكررة عند أداء المهارة يزيد من مخاوفي
متوسط	1	1.39	3.31	8- معاملة المدرس بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل
متوسط	9	1.22	2.66	9- اشعر بقله النوم ليله الاختبار
متوسط	3	1.58	3.26	10- اتعامل بحذر مع المدرس في الاختبار خوفا من التوبيخ
متوسط	-	0.77	2.90	الكل

عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء الطالبات للمهارات المطلوبة الأمر الذي لا يتوافق مع طبيعة الطالبات إذ إنهن لا يحبذن هذا الأسلوب وبالتالي يرين أن المدرس يعاملهن بتسلط، مما يؤدي إلى وجود ضغوط نفسيه مسببة للقلق ومعيقه للأداء السليم للمهارات.

وكذلك يعزو الباحثان إمكانية الأسرة توفير ما تريده الطالبات من مستلزمات يعطي نظرة ايجابية لدور الأسرة في دعم الطالبات، مما يسهم في التقليل من الضغوط النفسية التي من الممكن أن يتعرضن لها، نظرا لأن هذه المستلزمات متوفرة وبتكلفة مالية منخفضة.

2- مجال الرهبة من الأجهزة

يتضح من الجدول (2) أن الفقرة رقم (8) التي تنص على "معاملة المدرس بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.31) وانحراف معياري (1.39) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (2) التي تنص على "عدم استطاعة أسرتي توفير ما أريده يقلقني" في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.38) وانحراف معياري (1.22) وبدرجة متوسطة.

ويعزو الباحثان قيام المدرس بمعاملة الطالبات بتسلط من وجهة نظرهن مما يسبب لهن المشاكل في مساق الجمباز يعود إلى أن طبيعة مهارات الجمباز تتميز بدرجة عالية من الخطورة مما يتطلب من المدرس استخدام أساليب تدريسية محددة كالأسلوب الأمري وأساليب السيطرة، من أجل المحافظة على

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الرهبة من الأجهزة

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	4	1.32	3.02	1- اشعر بالخوف عند الأداء على الأجهزة
متوسط	2	1.21	3.30	2- يقل الشعور بالخوف لدي عندما يؤدي زملائي بشكل جيد على الأجهزة
متوسط	3	0.83	3.20	3- أجد صعوبة في أن اشعر بالأمان خلال أدائي على الأجهزة بدون مساعده
متوسط	8	1.27	2.51	4- تمتلكني لرغبة في عدم حضور المحاضرات لخوفي من الحركات الجديدة على الأجهزة
متوسط	7	0.99	2.54	5- اشعر بعدم الثقة في الاعتماد على نفسي بالمهام الصعبة المرتبطة بالأجهزة
متوسط	5	1.30	2.92	6- الفشل المتكرر في الأداء على الأجهزة يشعرني دائما بالإحباط

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	6	1.44	2.64	7- أرى بأنه يجب استبدال هذه المادة بمواد أخرى
متوسط	9	1.20	2.44	8- ينتابني الضجر والملل عندما أؤدي المهارة على الأجهزة خلال المحاضرة
متوسط	1	1.31	3.62	9- اشعر بأنني أستطيع أن أحقق نتائج أفضل لو كان الأداء على الأجهزة اختياري
متوسط	-	0.78	2.90	الكلي

مستوى القلق لديهن، وكذلك لما تمتاز به لعبة الجمباز من خصوصية في الأداء وتعدد أجهزتها واختلاف مهارات، وقد توافق ذلك مع دراسة (كاظم ومحمد، 2010)، ودراسة (إسماعيل، 1984) التي أشارت إلى أن مستوى القلق يزداد على أجهزه الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافقاً في الحركة.

ويعزو الباحثان عدم معاناة الطالبات لا يعانين من الضجر أو الملل عند الأداء على الأجهزة، لان ذلك يتطلب تركيزاً عالياً ودقه أثناء الأداء، بالإضافة إلى صعوبة أداء المهارات وخطورتها مما يستلزم التركيز والانتباه بدرجة كبيرة، وهذا بدوره يقلل من فرص ظهور الضجر أو الملل لديهن أثناء المحاضرة.

3- مجال الاحباط النفسي

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الاحباط النفسي

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
منخفض	5	1.19	2.28	1- أتضايق عندما يطلب مني التطبيق العملي في المحاضرة
متوسط	3	1.00	2.61	2- اشعر بالفشل عندما اخفق بالأداء أمام الآخرين
منخفض	6	0.88	2.24	3- أرى أن ضعف أرداتي تسيطر علي أثناء المحاضرات
متوسط	4	1.16	2.51	4- اشعر بان شخصيتي غير متزنة عند أدائي للمهارات العملية
منخفض	9	1.08	2.03	5- يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات
متوسط	1	1.03	2.87	6- اعتقد بان عدم تقتي بقدراتي أثناء أدائي للمهارة هو ما يؤدي إلى الفشل في التطبيق
منخفض	8	1.38	2.03	7- أجد نفسي قلقا و مهموما لأنني اخترت كليه بها تطبيق عملي
منخفض	7	1.07	2.10	8- اشعر بالضيق عندما يطلب مني المدرس أداء نموذج للطلبة
متوسط	2	1.07	2.69	9- اشعر بالتعب والخوف معظم وقت المحاضرة
متوسط	-	0.60	2.36	الكلي

جاءت الفقرة رقم (5) "يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات" في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.03) وانحراف معياري (1.08) وبدرجة منخفضة. ويعزو الباحثان عدم ثقة الطالبات بقدراتهن أثناء أدائهن

يتضح من الجدول (3) أنّ الفقرة رقم (9) التي تنص على "أشعر بأنني أستطيع أن أحقق نتائج أفضل لو كان الأداء على الأجهزة اختياري" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.62) وانحراف معياري (1.31) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (8) التي تنص على "ينتابني الضجر والملل عندما أؤدي المهارة على الأجهزة خلال المحاضرة" في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.44) وانحراف معياري (1.20) وبدرجة متوسطة.

يعزو الباحثان استطاعة تحقيق الطالبات لنتائج أفضل فيما لو كان الأداء على الأجهزة اختياري إلى الخوف المبهم لدى الطالبات من الأداء على الأجهزة في رياضة الجمباز، الذي يؤثر في

يتضح من الجدول (4) أنّ الفقرة رقم (6) التي تنص على "أعتقد بان عدم تقتي بقدراتي أثناء أدائي للمهارة هو ما يؤدي للفشل في التطبيق" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.87) وانحراف معياري (1.03) وبدرجة متوسطة، في حين

الإحباط المسبب للقلق، إذ يشير (علاوي، 2008) إلى أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية.

بينما يعزو الباحثان عدم شعورهن بالوحدة أثناء المحاضرات إلى أنهن يستمتعن بالأداء؛ إذ لا توجد عراقيل أو مواقف ضاغطة تحول بينهن وبين الأداء بشكل سليم، من خلال العمل الجماعي المنظم وحسب المهارات الإيقاعية الجماعية الموجودة ضمن متطلبات المساق، حيث يشير (عبد الحق، 1998) إلى أن الأداء الحركي الجماعي المنضبط يقلل من مستوى الشعور بالوحدة الذي يؤدي إلى الإحباط النفسي لدى الطالبات و يتيح لهن القدرة على ابتكار حلول مناسبة لأيّة صعوبات مواجهة لأدائهن.

4- مجال فقدان السيطرة

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال فقدان السيطرة

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	8	1.16	2.41	1- اعتقد بان اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة في التفكير في أي شيء آخر
متوسط	2	1.36	3.02	2- اشعر بضيق على ما يجري حولي من أحداث
متوسط	5	1.03	2.66	3- يراودني أحساس بأنني لا استطيع التحكم بأدائي المهاري أثناء المحاضرة
متوسط	7	0.91	2.51	4- لا استطيع السيطرة على الأفكار التي تراودني أثناء أداء المهارة
متوسط	1	1.22	3.07	5- يبتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في الاختبار
متوسط	4	1.00	2.69	6- لدي قناعه بان النتائج السلبية لأدائي المهاري تفقدني السيطرة على أعصابي
متوسط	3	1.17	2.87	7- يساورني الشك بقدرتي على التأثير على ما يحدث حولي خلال المحاضرة
متوسط	6	1.12	2.53	8- اشعر بان كل مهارة مركبة في المساق تشعرنني بتهديد مباشر لي
متوسط	-	0.65	2.71	الكلية

وليس داخلية، إذ يشير (راتب، 1997) إلى أن القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى أدائه بحيث يظهر من خلال ضعف قدرته على التركيز والانتباه، وهذا ما تؤكد دراسة (الخصاونة، 2007) التي أظهرت وجود فروق بين الطالبات في قلق السمة قبل الامتحان، ودراسة غيتنز (Gittens, 2012) التي أظهرت ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين عند اقتراب موعد المنافسة، ودراسة (تركي وتحسين، 2009) ودراسة (جاسم، 2002) ودراسة موكشميترا (MukeshMitra, 2013) التي أظهرت وجود علاقة ايجابية بين القلق والانجاز.

بينما يعزو الباحثان اهتمام الطالبات بأنفسهن لا يعيقهن عن التفكير في الأشياء الأخرى إلى أن اغلب اهتمامهن

للمهارات إلى أن العديد من المهارات تمتاز بدرجة عالية من الصعوبة، وأنهن لا يمتلكن الخبرة الكافية لكيفية أداء مثل هذه المهارات الجديدة، الأمر الذي أدى إلى ظهور الكثير من حالات الفشل أثناء الأداء، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة موكشميترا (MukeshMitra, 2013) التي أظهرت نتائجها أن القلق المرتفع يؤدي إلى أداء أقل.

أما بالنسبة لعدم شعور الطالبات بالوحدة خلال المحاضرات، فيعزو الباحثان ذلك إلى أن التعاون البناء بين الطالبات في أداء المهارات والعمل كفريق واحد في بداية كل محاضره، وأيضا التنوع في المهارات المعطاة أثناء المحاضرة التي تتطلب أداء زوجياً أو جماعياً وبعض المهارات التي يتطلب أدائها السند من قبل زميل أدت إلى تقوية العلاقات بين الطالبات ورغبتهن في حضور المحاضرات، الأمر الذي أدى إلى انعدام الشعور بالوحدة لديهن، وبالتالي انخفاض مستوى

يظهر الجدول (5) أنّ الفقرة رقم (5) التي تنص على "يبتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في الاختبار" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.07) وانحراف معياري (1.22) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (1) التي تنص على "اعتقد أن اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة في التفكير في أي شيء آخر" في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.41) وانحراف معياري (1.16) وبدرجة متوسطة.

ويعزو الباحثان شعور الطالبات بالخوف والتهديد بمجرد تفكيرهن بالاختبار، إلى الحالة التي تتناوب نتيجة عدم القدرة على التركيز والسيطرة على الأداء، بحيث تكون السيطرة خارجية

الفنية، ويؤكد (قنديل، 1991) "ان رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى تركيز عال ودقة في الأداء"، مما يقلل من فرص التفكير بالأمر الشخصية لديهن وبالتالي الحد من القلق بشكل أو بآخر.

5- مجال الخوف من الفشل

ينصب على المهارات المعطاة أثناء المحاضرة بعيدا عن التفكير بالأمر الشخصية الذاتية التي بدورها تعيق القدرة على التركيز، الامر الذي يجعلهن قادرات على السيطرة على تفكيرهن ويجاد حلول مناسبة لتخطي العقبات والصعوبات التي تواجههن والتي قد تسبب الإحباط لديهن، إذ تحتاج طبيعة المهارات إلى درجة عالية من التركيز على جزئياتها وخطواتها

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الخوف من الفشل

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	7	1.04	2.61	1- تراودني أفكار سلبية عند الأداء
متوسط	6	1.02	2.63	2- اشعر بأنني لا استطيع أن اخبر أي شخص عن مقدار الخوف الذي اشعر به عند الأداء
متوسط	9	0.99	2.46	3- أجد صعوبة في ضبط تصرفاتي أثناء الأداء
متوسط	5	1.37	2.71	4- الأفكار الغريبة تعطيني حافزا لمواجهة الفشل في الأداء
متوسط	8	1.35	2.48	5- أخاف من مواجهه المدرس ولا اعرف التعامل معه
متوسط	2	1.29	3.00	6- عدم التفاؤل يجعل أدائي مهدد بالفشل في كل لحظه
متوسط	1	1.28	3.23	7- شرود ذهني باستمرار يجعلني أكثر إرهاقا
متوسط	4	1.19	2.79	8- أتوقع الإخفاق بالأداء قبل الشروع به
متوسط	3	1.10	2.87	9- أحيانا يكون الخوف من الفشل واقعا لي لتقدير ما هو أفضل
متوسط	-	0.65	2.75	الكلي

الذي يسبب لهن القلق ويحول بينهن وبين الأداء السليم، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من موكشميترا (MukeshMitra, 2013) ودراسة (تركي وتحسين، 2009) ودراسة (جاسم، 2002) ودراسة (قنديل، 1991) التي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى القلق يقلل من الانجاز.

ويعزو الباحثان أن الطالبات لا يجدن صعوبة في ضبط تصرفاتهن أثناء الأداء يعود إلى شعورهن بالأمان فيما يتعلق بمفهومهن لذاتهن، والمقدرة على التحكم بتصرفاتهن أثناء الأداء؛ إذ يشير (البكوش وآخرون، 2013) إلى أن رياضه الجمباز من الرياضات التي تتطلب تركيز عال ودقه في الأداء، فكلما كانت القدرة على ضبط التصرفات أثناء الأداء عالية كلما قل القلق وزاد الانجاز.

6- مجال عدم الجاهزية

يظهر الجدول (6) أن الفقرة رقم (7) التي تنص على "شرود ذهني باستمرار يجعلني أكثر إرهاقا" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.23) وانحراف معياري (1.28) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (3) التي تنص على "أجد صعوبة في ضبط تصرفاتي أثناء الأداء" في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.46) وانحراف معياري (0.99) وبدرجة متوسطة.

ويعزو الباحثان أن الشرود الذهني المستمر لدى الطالبات يجعلهن أكثر إرهاقا، ويعود إلى الحالة التي تنتاب الطالبات نتيجة الخوف من الإخفاق في الأداء حيث تراودهن أفكار سلبية بمجرد التفكير بأنهن سيخفقن بالأداء؛ إذ يشير (علاوي، 2002) إلى "أن القلق هو توتر داخلي وخبرة انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله". حيث تكثر التساؤلات لديهن في كيفية مواجهة مواقف الفشل أمام المجتمع الأمر

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال عدم الجاهزية

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة
متوسط	9	1.10	2.34	1- لا أثق بقدراتي البدنية عند منافسة الآخرين
منخفض	10	1.17	2.20	2- ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهه المواقف الصعبة
متوسط	8	1.19	2.34	3- أجد نفسي عاجزة مهاريا عن أداء الحركة
متوسط	7	1.14	2.53	4- أتردد قبل أي أداء لعدم جاهزيتي النفسية
متوسط	3	1.37	2.89	5- اشعر بجاهزيتي البدنية والمهارية باستمرار
متوسط	1	1.35	3.28	6- أجد متعة في تحدي المهارة الصعبة
متوسط	2	1.36	3.15	7- أؤمن بان الحظ يلعب دورا في اجتيازي للمهارة بنجاح
متوسط	6	1.02	2.71	8- طريقي في ابتكار الحلول تكون معتمده على الصدفة
متوسط	5	1.13	2.73	9- أجد صعوبة في التركيز على المهارة المطلوب أداؤها
متوسط	4	1.11	2.89	10- أضع الحلول المناسبة لأداء المهارة في الأوقات الحرجة
متوسط	-	0.59	2.70	الكلي

المواقف المختلفة، مما يدل على الحالة نفسيه الايجابية التي يشعرون بها، ووجود التنافس بين الطالبات يعزز ذلك، إذ إن كل طالبة من طالبات المساق تسعى إلى التفوق والتميز والحصول على المستوى الأفضل بين زميلاتها الأمر الذي يدعوها إلى محاولة تركيزها على أكبر قدر ممكن من الأداء السليم والقدرة على تخطي المهارات والمواقف الصعبة التي تحول بينها وبين الهدف الذي تسعى لتحقيقه، مما يتطلب المزيد من التركيز وبذل الجهد المتواصل للوصول إلى الهدف المنشود.

التساؤل الثاني: هل هنالك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات الطالبات لمستوى القلق يعزى لمتغيرات (السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المتعدد (Manova) والجدول (8 و 9) توضح ذلك.

يتضح من الجدول (7) أنّ الفقرة رقم (6) التي تنص على "أجد متعة في تحدي المهارة الصعبة" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.28) وانحراف معياري (1.35) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (2) التي تنص على "ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهة المواقف الصعبة" في المرتبة الأخيرة بين فقرات المجال، وبمتوسط حسابي بلغ (2.20) وانحراف معياري (1.17) وبدرجة منخفضة. ويعزو الباحثان أن الطالبات يجدن متعة في تحدي المهارات الصعبة يعود إلى وجود الرغبة لديهن في تعلم مهارات الجمناز وخاصة التي تمتاز بالصعوبة، حيث إنهن عندما تؤدّن المهارات الصعبة بدقة وإتقان يعزز ذلك الثقة بالنفس لديهن والذي بدوره ساعدهن على التقدم والعمل على تحسين قدراتها البدنية والمهارية للحفاظ على المستوى الذي حققته ومحاولة الارتقاء بقدراتهن. بينما يعزو الباحثان عدم تراجع الثقة بالنفس لدى طالبات في مواجهة المواقف الصعبة إلى أن لديهن الرغبة في مواجهة

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقا لمتغيرات الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فئات المتغير	المتغير
.77133	2.5909	مدينة	السكن
.46865	2.7595	قرية	
.53642	2.7249	الكلي	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فئات المتغير	المتغير
.48316	3.1303	67.9 فما فوق	المعدل التراكمي
.45186	2.5806	75.9 – 68	
.56357	2.6614	83.9 – 76	
.70711	3.1000	أكثر من 84	
.53642	2.7249	الكلية	
.61470	2.9000	أولى	السنة الدراسية
.53745	2.6138	ثانية	
.44386	2.8987	ثالثة	
.63097	3.0121	رابعة	
.53642	2.7249	الكلية	

تظهر البيانات الواردة بالجدول رقم (8) وجود فروق ظاهرية في تقديرات الطلبة لمستوى القلق يعزى لمتغيرات الدراسة (السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)، وللكشف

فيما إذا كانت الفروق دالة إحصائياً فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) والجدول (9) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (9)

تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) للكشف عن الفروق تقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	f	مستوى الدلالة
السكن	0.502	1	0.502	1.843	0.184
المعدل التراكمي	1.396	3	0.465	1.709	0.185
السنة الدراسية	0.326	3	0.109	0.399	0.754
الخطأ	8.437	31	.272		
الكلية	300.521	39			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

خبرات الطالبات نحو هذه المسابقات مقاربية، وبالتالي أدى إلى عدم وجود اختلافات بين الطالبات فيما يتعلق بمكان السكن. ويعزو الباحثان عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية بان طبيعة المهارات التي تعطى في المسابقات تكون متشابهة على جميع الطالبات بغض النظر عن السنة الدراسية، وكذلك عدم وجود مسابقات عملية يمكن أن تسهم في نقل أثر التعلم على تحسين مستوى الأداء لدى الطالبات في مساق الجميز.

الاستنتاجات

- تعد نتائج هذه الدراسة تأكيداً لنتائج بعض الدراسات السابقة، فيما يتعلق بتأثير القلق بدرجة متوسطة على مساق الجميز.
- لم تختلف الطالبات في مستويات مصادر القلق تبعاً

تظهر البيانات الواردة في الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في تقديرات الطلبة لمستوى القلق يعزى لمتغيرات الدراسة (السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية). ويعزو الباحثان عدم وجود فروق في متغير المساق يعود إلى تشابه بعض المهارات في كلا المساقين التي تتطلب دقة وقدرات عالية، وكذلك أن عضو هيئة التدريس نفسه من يقوم بتدريس المساقين للطالبات، الأمر الذي لا يستدعي وجود اختلافات ظاهرية بين المسابقات من وجهة نظر الطالبات.

وفيما يتعلق بمتغير السكن يعزو الباحثان أن أغلب الطالبات يعشن في بيئة اجتماعية واحدة تحمل ذات العادات والتقاليد ونفس النظرة إلى تخصص التربية الرياضية، وقد يعود أيضاً إلى عدم توفر الوسائل التعليمية والإمكانات اللازمة في المدارس لتعلم مهارات الجميز والإيقاع الحركي مما يجعل

- من تطورها بتقديم الارشادات والتوجيهات الداعمة.
3. توفير الوسائل التعليمية والأجهزة والصالات الخاصة بالجمباز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
4. تعميم مقياس مصادر القلق على مجتمع الدراسة، وإجراء اختبارات دورية على الطالبات للوقوف على درجة مصادر القلق.
5. تدريب العاملين في مجال التدريس على استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لدى الطالبات، والعمل على توفير وسائل الراحة النفسية والأمان.

لمتغيرات (السكن، والمعدل التراكمي، والسنة الدراسية)، فقد جاءت بدرجة متقاربة، وبدون فروق ظاهرية.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج، يوصي الباحثان بما يلي:
1. عقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارات الجمباز لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وبشكل دوري.
 2. وجود مرشدة نفسية تدرس حالات القلق لدى الطالبات وتحد

المصادر والمراجع

- الخصاونة، غادة، 2007، تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد.
- الدولت، فراس، 2002، مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- راتب، أسامة كامل، 2000، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، ص189.
- راتب، أسامة كامل، 2001، الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- شحاته، محمد إبراهيم، 2003، تدريب الجمباز المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الصباينة، خيري، 2007، القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني.
- الضمد، عبد الستار جبار، 2003، علم النفس في الرياضة، ط1، عمان، دار الخليج للنشر، ص6-77.
- عبد الحق، عماد، 1998، الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز، مجلة النجاح للأبحاث، فلسطين.
- علاوي، محمد حسن، 1998، المدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، 2003، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب، ط3، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، 2009، المدخل في علم النفس الرياضي، ط7، مركز الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة.
- كاظم، سعاد خيري ومحمد، صبيحة سلطان، 2010، القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلا على جهاز

- إبراهيم، خالدة، 1984، الحد على إنجاز لاعبي المستويات العليا في أو التقليل من عامل القلق كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه بغداد.
- إبراهيم، خلاف وجلال، كمال، 1997، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد، المجلة العلمية - التربية البدنية، المجلد (31)، العدد (1)، ص3-104.
- إسماعيل، ماجدة محمد، 1984، القلق لدى الناشئين في رياضة الجمباز، وعلاقته بمتغيرات مستوى الأداء - الجنس والمرحلة السنوية، المؤتمر العلمي الأول، جامعة حلوان، مصر، 18 بتاريخ 1984/10/18.
- البكوش، محمد علي والطرابلسي، خالد وليوا، المصمودي وعلي، يلومي، 2013، تأثير نوع الجنس ونوع الرياضة على القلق وتقدير الذات، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، تونس.
- تركي، رنا وتحسين، ميادة، 2009، القلق وعلاقته بمستوى إنجاز مهارة القفزة المتكورة على حضان القفز، مجلة الفتح، العدد الثالث والأربعون، الصفحة 65-89.
- جاسم، عبد الستار، 2002، علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، مجلة الرياضة العاصرة، المجلد الأول، العدد الأول، العراق.
- حمادة، مفتي إبراهيم، 1998، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي.
- الجناي، سعد، 2008، القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد.

- Gymnasts*, A thesis submitted to the University of Birmingham for the degree of Master of Philosophy.
- MukeshMitra. 2013. Relationship between State Anxiety And Performance In Gymnastics, *International Journal Of Research Pedagagu And Technology In Education*, India.
- Prapavessis, H. and Albert ,V. 1996. The Effect of Group Cohesion on Competitive State Anxiety, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1): 66-72.
- Willson, R. and Gergory, S. 1994. The effect of anxiety on youth sport participants as a function of age, gender and experience differences, *Ezone of optimal function theory*, Indiana University, P. 905.
- Zapp, Michal. 1999. Art sport, *Anxiety In elite Young Gymnastics*, Colorado, spring available one- [www.yahoo.com/ Article](http://www.yahoo.com/Article).
- حصان القفز في الجمناستيك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث.
- لويس، كامل، 1989، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- النعيمي، عبد الستار جاسم حسين، عائدة، 1991، الجميز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة، بغداد.
- الهيابنة، أحمد، 2006، مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 7، العدد 4، الصفحه 90-200، البحرين.
- Allson, William. 1993. *Fruquency and Intensity of Compativite trait anxiety and the relationship of frequency and intensity of performance anxiety Effects*, University of Virginia, P.175.
- Gittens, CÉLINE YASMIN. 2012. *A Comparative Study: Perfectionism in Elite Ballet Dancers and Artistic*

Sources of Anxiety among Female Physical Education Enrolled in Gymnastics Courses in the Faculty of Sport Sciences in Mutah University

*Sukaina Abu Samahdaneh, Zain Al-deen Bani Hani**

ABSTRACT

This study aimed to identify the sources of anxiety for the students in Gymnastics course at the Faculty of Sport Science in Mutah University. The study sample consisted of (39) students representing the total community. The two researchers used a descriptive approach in survey, and then a questionnaire for the sources of anxiety was built as a tool for data collection, which included (55) items distributed on six axes. Averages, standard deviations, percentages, and multi-way analysis of variance were also used. Results of the study showed that the source of anxiety for students in Gymnastics courses is at medium degree. In addition, there were no statistically significant differences, depending on the changes of the study, such as accommodation, accumulative average, academic year, In light of the results of the study, the researchers recommended that a special internal training course of Gymnastics for the students of Faculty of Sport Sciences in Mutah University should be held.

Keywords: Sources of Anxiety, Gymnastic.

* Faculty of Physical Sciences, Mutah University. Received on 14/1/2014 and Accepted for Publication on 6/7/2014.