



دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق

لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط

ببلدية سواني بن آدم

نور الدين ميلود الغرياني عبد الفتاح المرغني عقل ميلود محمد علي الكالي

تاريخ الاستلام: 2025/12/1 - تاريخ المراجعة: 2025/12/5 - تاريخ القبول: 2025/12/11 - تاريخ النشر: 2025/12/16

1 مقدمة ومشكلة البحث :

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ميداناً هاماً من ميادين التربية ، وهو بذلك يعتبر ركيزة أساسية يستعين بها في حياته اليومية حتى يكون فرداً صالحاً .

ولم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud ، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة ، ليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة ، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى ، وربما يكون هذا الموضوع من أهم الموضوعات الحديثة ، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان .

حيث إن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية والمتكاملة نفسياً ، جسماً ، اجتماعياً ، حركياً والأنساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل حيث لا ينشأ بينها اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية ، وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لابد من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان بتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند المراهق .

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية ، وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق ، فهناك

من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد ، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معاً .

عن المتصفح لأي معجم من معاجم علم النفس والطب النفسي سيجد أن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد حيث أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها .

وبما أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يؤثر على الجانب البدني فقط ولكن يمتد ليشمل كل جوانب الجسم (حركي ، نفسي ، حسي ...) ، فمعرفة الأسس النفسية يمك أن يعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني الرياضي التربوي ويسهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، لذلك وضع العلماء عديد الحلول لمعالجة القلق ومن بينها الاسترخاء ، المساعدة الاجتماعية وكذلك الممارسة الرياضية ، حيث أثبتت عديد الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية ، تساعد على التحكم النفسي ، والقدرة على التكيف والعمل ، كما تعالج الرياضة حالات القلق والاكتئاب ، وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم.

يعتبر النشاط البدني التربوي الرياضي من أهم النشاطات التي تعود بالفائدة على الطلاب داخل المؤسسات التعليمية سواء بالفوائد البدنية المهارية والنفسية ، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل التي تؤثر سلباً على شخصية الطالب فينجم عنها ضغوط نفسية كالقلق الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي للطلاب في مرحلة معينة من العمر حيث يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي لما لها من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر طلاب مرحلة التعليم المتوسط والذين يخرج عن دوره ويفقد اتزانهم ويقع دائماً تحت طائلة من التغيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط من أجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكيات السلبية وممارسة الرياضة من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية .

1-2 أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث في الكشف عن الوسيلة العلاجية الفعالة حيث تعتبر ممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية ، حيث إنه أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يعيش الطالب المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة فيما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها وكذلك الموقف الذي يجري فيه النشاط .

لذا اجتهد علماء التربية في هذا الموقف من خلال إدماج النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التعليمية ، وبهذا تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية فأصبحت مجالاً هاماً من مجالات التربية وعنصراً فعالاً في إعداد الطالب الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة وكذلك استعماله كوسيلة للتخلص من القلق النفسي الذي يعيشه الطالب .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1) النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره الإيجابي على الجانب النفسي للطلاب .
- 2) راحة الطلاب النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 3) مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

1-4 تساؤلات البحث :

- 1- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للطلاب ؟
- 2- هل بنتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟
- 3- هل يتخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني التربوي ؟

1-5 مصطلحات البحث :

* تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

هو عبارة عن نشاط تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي ، وهو عبارة عن دورات رياضية تنافسية ، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول في الحياة العادية والعلمية (13 : 209) .

القلق كما يعرفه «فرويد» بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم ، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً دائماً وهو يشك في كل أمر محيط به ويخشى أن يصيبه ضرر ، فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية (8: 13) .

* المراقبة :

كلمة المراقبة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم : « راقب بمعنى غشا أو دنا من ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج » (14: 257) .

وبمعنى آخر ترجع إلى الفعل (راقب) بمعنى اقترب من (10: 243) .

وإن كلمة المراقبة "Adolescence" مشتقة من لفعل اللاتيني "Adolescence" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (22: 131)

* النشاط البدني الرياضي التربوي :

1.1.1 تعريف النشاط

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (2: 8) .

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (1: 29) .

2.1.1 تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتثقيف والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تغيير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشمائل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (4: 12).

3.1.1 تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان القدرات وضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته

ومجتمعه ، حيث إن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط ، إلا أنه التأثير الإيجابي على جوانب أخرى ، ألا وهي نفسية واجتماعية ، العقلية والمعرفية ، الحركية المهارية ، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً ومتكاملاً (5: 22) .

2.1 أنواع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيم النشاط البدني إلى ثلاث أقسام :

1.2.1 النشاط البدني الرياضي الترويحي :

الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ، حيث يتصل بها اتصالاً وثيقاً فطالما استخدم الإنسان الرياضة كوسيلة للمتعة والتسلية ونشاط للترويح وأنشطة الفراغ ، ويشير براتيل "Bratil" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر أصبحت كثيرة ومتنوعة خاصة بما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية (كمال درويش والأمين أنور الخولي) . ويعتقد بتلر "Petler" أيضاً أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية وترقية انفعالاته وأخلاقه ، كما يسهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد ، كما يعمل على دعم الحياة الديمقراطية للفرد والمجتمع .

وأيضاً يسهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات والجرائم ، كما يشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية أن لبرنامج الترويح دوراً هاماً في التقليل والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق وعديد الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر (16: 57) .

2.2.1 النشاط البدني الرياضي التنافسي :

لقد عرف أمين الخولي النشاط الرياضي التنافسي على أنه يستخدم تعبير المنافسة استخداماً موسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية ، وتعتبر المنافسة والتنافس غالباً ما يكون بديل أو مرادف لكلمة رياضة ، وتعتبر المنافسة المفهوم الأكبر التصاقاً بالنشاط الرياضي من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب وغيرها ذلك باعتبار أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال نشاط تنافسي والالتزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس المشوق وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس والتعاون (5: 190) .

3.2.1 النشاط البدني الرياضي النفعي :

هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية ومع أن كل الأنشطة البدنية تعتبر نفعية مثل التمارين الصباحية المهرجانات الرياضية ، تمارين اللياقة من أجل الصحة (5: 193-194) .

* القلق :

1.2 تعريف القلق :

يشير المعجم الوسيط أن القلق لقلقاً ، لم يستقيد في مكان واحد وقلق لم يستمر على حال وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق ، أو أقلق الهم فلاناً أزعجه . وقد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث ، والمقلاق شديد القلق (7: 44) .

2.2 أنواع القلق :

1.2.2 القلق الموضوعي :

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية ، يمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته ، لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية معقولة ، ويعتبر هذا النوع مفيداً لأنه يحفز الإنسان عل أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة (18: 442) .

2.2.2 القلق المرضي العصبي :

وهو قلق غامض المصدر ، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد (15: 31) .

3.2.2 قلق الامتحان :

يرتبط بمواقف الاختبار التي تثير في الفرد شعوراً بالخوف وقد يؤثر في أداء الاختبار فيسمى معطلاً ، أو يكون هذا معتدلاً فلا يؤثر كثيراً على الأداء ويسمى حينئذ القلق الميسر ، يقتزن هذا القلق بالتحميل فعندما يقترب موعد الامتحان تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتريه الرعب حتى وإن حضر ذلك وهنا تكون ثقته بنفسه أصبحت مضطربة (19: 50) .

4.2.2 القلق الهستيري :

يبدو القلق واضح في حالة الهستيريا ويرى "فرويد" أن الأعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء ، واضطراب خفقات القلب ، وصعوبة التنفس إنما حل محل القلق (8: 14).

5.2.2 القلق الخلقي :

يتمثل هذا النوع من القلق في مشاعر الألم والاشمئزاز والخجل نتيجة لتحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد ، وذلك عندما يقوم بسلوك معادي للمعايير والقيم التي يمثلها الأنا الأعلى ، وغالباً ما يصاب به الأفراد الذي كانت تنشئتهم في فترة الطفولة تتسم بالقسوة ، والصرامة (3: 19) .

6.2.2 قلق المخاوف المرضية :

تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق ، كالخوف مثلاً عند بعض الأفراد من رؤية الدم أو الحشرات ، مع كون شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تتناسب إطلاقاً والخطر المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط (24: 200) .

7.2.2 قلق الانفصال :

هو نوع آخر من القلق بحيث هذه الحالة تسيطر على الطفل حينما ينفصل عن أمه في مرحلة متقدم من عمره بسبب عملية الفطام ، أو موت الأم ، أو طلاقها أو غيابها حيث يظهر على الطفل حالة من البكاء والصراخ المستمر يكون ذلك خاصة بين الشهر السادس والعاشر حيث يكون للطفل خلالها القدرة على تمييز الفعل الذي قامت به الأم .

فقد بينت الدراسات أن الطفل الذي ينفصل عن أمه مبكراً أو يودع به في المؤسسات الخاصة برعاية الأطفال تظهر لديهم استجابة القلق وقد تتطور إلى ظهور أمراض أخرى كالاكتئاب والتبدل ... الخ (12: 450-451) .

3.2 أسباب القلق :

هناك عدة أسباب للقلق تنوعت بين أسباب النفسية وبيولوجية وكذا أسباب اجتماعية وبيئية وأسباب أخرى .

1.3.2 الأسباب الوراثية :

للوراثة دور فعال في انتقال الصفات النفسية والفيزيولوجية من الآباء إلى الأبناء ، وبالتالي فقد ينتقل القلق من الآباء إلى الأبناء وراثياً ، فكثيراً ما نلاحظ أن الأشخاص المقربين من المريض لديهم نفس أعراض القلق ، وهذا يدل على أن هناك انتقال بهذه الاضطرابات عن طريق لوراثة ودبت الدراسات المختلفة أن الوراثة تلعب دور هام وأساسي في استعداد بهذا المرض ، فقد توصلت هذه النتائج إلى أن نسبة القلق لدى التوائم المتشابهة تصل إلى 50% بينما تصل إلى حوالي 4% من التوائم غير المتشابهة، وحوالي 15% آباء مرضى القلق (7: 55) .

2.3.2 الأسباب النفسية :

يرى الدكتور عبد الحميد محمد الشاذلي أن استعداد النفسي يسبب إصابة بالقلق وكذلك أن الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه ... يؤدي إلى القلق (9: 115) .

4.3.2 الأسباب الاجتماعية :

من جراء تعدد المشاكل والأعباء على الإنسان في هذا العصر تعددت الوجهات التي يجب أن يتعلم منها والقوانين التي من المفروض أن تخضع لها في العمل أو في الشارع أو الحياة ، كما أن هناك الكثير من المحظورات والممنوعات التي توجب الابتعاد عنها لأن من يقترب منها يتعرض للعقاب .

وهذه الحياة الحديثة من أعباء ومسؤوليات تحتاج من المرء قدرة و طاقة نفسية كبيرة للتكيف معها وضغوط الحياة قد تكون فردية يتأثر بها الفرد الذي يقع عليه العب لوحده أو جماعة تؤثر على قطاع كبير من الناس في وقت واحد مثل تلك الكوارث الطبيعية والحروب بما يترتب عنها من المآسي وشتى الأزمات الاقتصادية وهذه تمثل مصادر هموم بالجملة ويتعرض لها الإنسان في الأماكن المتعددة في عالم اليوم (17: 26)

مستويات القلق :

1.4.2 المستوى المنخفض للقلق :

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتأهيله لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار لهذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

2.4.2 المستوى المتوسط للقلق :

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

3.4.2 المستوى العالي للقلق :

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، أو يقوم بأساليب سلوكية ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بم المثيرات والمنبهات الضارة وغير الضارة ويربط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التيهج والسلوك العشوائي (21: 383) .

5.2 أعراض القلق :

وتنقسم أعراض القلق إلى :

- أعراض نفسية .

- أعراض جسمية .

1.5.2 أعراض نفسية :

تظهر الأعراض حسب شدة القلق ومدى استمراره وتأثيره وهي :

* الشعور بالخوف الشديد دون سبب ظاهر ويظهر الخوف أحيانا من الأماكن المغلقة والأماكن المتسعة أو من الأمراض ، ويعتبر هذا الأخير من أكثر المخاوف شيوعاً ، الخوف من أمراض القلب ، السرطان ، أو الخوف من الموت ، وأحياناً يأخذ مظاهر غريبة ، أو خوف الشخص من ابتلاع لسانه أو توقف الطعام في حلقه (23: 130) .

* انشغال الفكر والتوتر العصبي : في هذه الحالة يفقد المصاب السيطرة على أعصابه بسهولة لأتفه الأسباب ، ويكون شديد الحساسية .

* عدم القدرة على التركيز والانتباه والتفكير : يظهر في سرعة النسيان ، والسرхан ، الشعور بالاختناق ، الصداع ، ، التضخيم في الأمور التي لا تحتاج لذلك .

* الشعور الشديد بالتعب والإرهاق .

* الشعور بتهديد خطر وشيك غامض وغير محدد مع الشعور بالعجز عند مواجهته (15: 72)

الدراسات السابقة :

1) دراسة بولحبيب مبروك (6) (2012) بعنوان « دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا » .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ومعرفة أثر النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق لدى طلاب البكالوريا حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (200) طالباً وطالبة من مجتمع البحث ، وتوصلت الدراسة إلى أن النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض القلق والضغط لدى طلاب الطور الثانوي بصفة عامة وطلاب السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة .

2) دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش (11) (2007) بعنوان « قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية »

هدفت الدراسة لتبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي وأدبي في الجمهورية اليمنية وتبين أي مستوى من قلق الامتحان يكون دافعاً للتحصيل وأي مستوى يكون معوقاً للأداء والتحصيل .

اشتملت عينة الدراسة (180) طالباً وطالبة من طلاب الشعب العلمية والأدبية من الصف الثالث ثانوي طبق عليهم الباحث مقياس قلق الامتحان بعد أن تم ضبطه على البيئة اليمنية وقد تم تقسيم العينة إلى (12) مجموعة أخذ بعين الاعتبار متغير الجنس وانخفض ثلاث مستويات لقلق الامتحان (مرتفع - متوسط - منخفض) .

وتوصلت الدراسة إلى :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب (طلبة طالبات) ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض في التحصيل لصالح الطلاب ذو قلق الامتحان المنخفض .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قل متوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المنخفض علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة طالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- (1) تحديد مشكلة البحث بوضوح .
- (2) صياغة التساؤلات بطريقة سليمة .
- (3) تحديد المنهج المستخدم في هذا البحث .
- (4) اختيار العينة وحجمها ونوعها وفقاً لهدف وتساؤلات البحث .
- (5) تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث .

2- إجراءات البحث :**2-1 منهج البحث :**

استخدام الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب مرحلة التعليم المتوسط ببلدية سواني بن آدم والبالغ عددهم (2611) طالباً وطالبة موزعين على ستة مدارس داخل البلدية والجدول التالي يبين وصف مجتمع البحث:

اسم المدرسة	عدد الطلاب	عدد الطالبات
السواني الثانوية	405	415
الكريمة الثانوية	425	433
جامع التوغار الثانوية	220	175
الربيع الثانوية	49	43
صقر قريش	172	141
الصفاء الثانوية	79	54
المجموع	1350	1261

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية على (130) طالباً وطالبة بواقع 5% من المجتمع الأصلي .

2-4 أداة البحث :

استخدم الباحثون الاستبيان وهو أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فاعلية لخدمة البحث وقد تم تصميم الاستبيان وتحديد عناصره استناداً إلى آراء وتوجيهات عدد من المختصين في أعمال الرياضة ويتكون الاستبيان من (17) سؤالاً موجهة لطلاب مرحلة التعليم المتوسط وهذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاثة محاور :

المحور الأول للنشاط البدني الرياضي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للطلاب حيث تتضمن الأرقام من 1-2-3-4-5-6-7

المحور الثاني : ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حيث تضمن الأرقام من 8-9-10-11-12 .

المحور الثالث : تخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث تتضمن الأرقام من 13-4-15-16-17 .

2-5 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2021/4/12 على عدد (10) طلاب من بين مجتمع البحث ومن خارج العينة حيث تم توزيع الاستبيان عليهم للوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان .

2-6 الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة البحث بتاريخ 2021/4/26 .

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون النسبة المئوية يعد حساب تكرار كل فئة لتحليل النتائج على جميع الأسئلة المطروحة بعد حساب كل فئة .

3.1 عرض وتحليل النتائج :

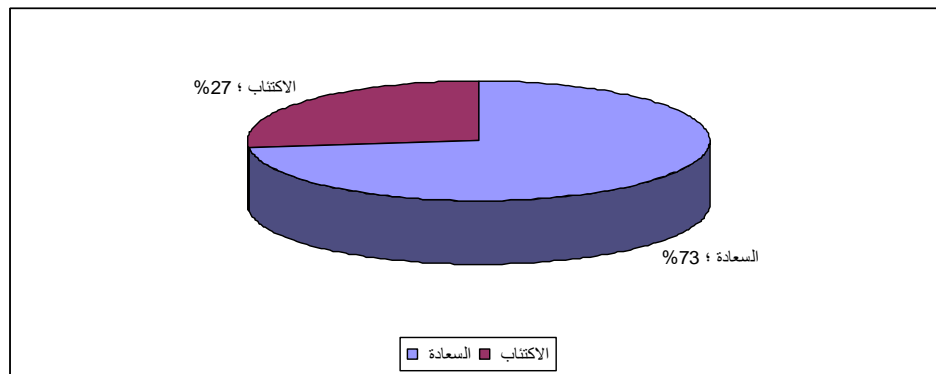
3.1.1 المحور الأول : للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس على الجانب النفسي للطلاب .

السؤال رقم (1) : ما هو الشعور الذي يولده لديك ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

الغرض منه : معه الإحساس الذي يولد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .

الجدول رقم (1) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الاول

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
73%	100	السعادة
27%	30	الاكتئاب
100%	130	المجموع



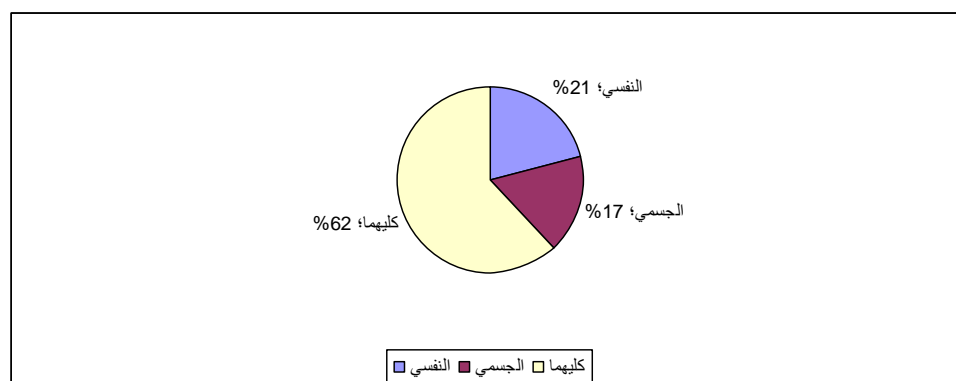
الشكل رقم (1) يمثل طبيعة الإحساس الذي يولده ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نلاحظ من الجدول رقم (1) أن معظم الطلاب يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية ونسبة عالية تقدر بـ 73% ، بينما نجد نسبة 27% تعبر عن الطلاب الذي يشعرون بالاكتئاب ، حيث تدعم إجابات الطلاب أنهم يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية .

وأن شعور الطلاب عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية هو السعادة .

السؤال رقم (2) : في رأيك هل للنشاط البدني أثر على الجانب النفسي ، الجسمي أو كليهما ؟
الغرض منه : معرفة رأي الطلاب حول الجوانب التي يؤثر عليها النشاط البدني الرياضي التربوي .

الجدول رقم (2) يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
النفسي	22	21%
الجسمي	23	17%
كليهما	85	62%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (2) يوضح الجوانب التي يؤثر عليها النشاط البدني الرياضي التربوي

تلاحظ من الجدول رقم (2) أن نسبة 21% من الطلاب يرون أن للنشاط البدني أثر على الجانب النفسي فقط لأنهم يبحثون على الراحة النفسية ، بينما نسبة 17% يرون أن له أثر على الجانب الجسمي فقط لأنهم يبحثون على اكتساب الصحة البدنية ، أما نسبة 62% يرون أن للنشاط البدني أثر على كل من الجاني النفسي والجسمي في آن واحد .

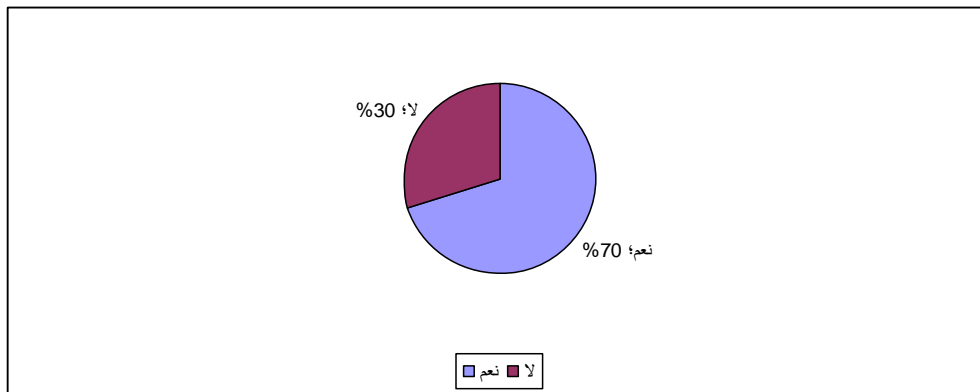
وان معظم الطلاب يجدون فوائد كبيرة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب النفسي والجسمي في آن واحد .

السؤال رقم (3) : هل للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي لديك ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي التربوي على الجانب الصحي للطلاب .

الجدول رقم (3) يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	90	70%
لا	40	30%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (3) تمثل مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الصحي للطلاب

نلاحظ من الجدول رقم (3) أن نسبة 70% من الطلاب يرون للنشاط البدني أثر على الجانب الصحي على عكس 20% منهم ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي للطلاب .

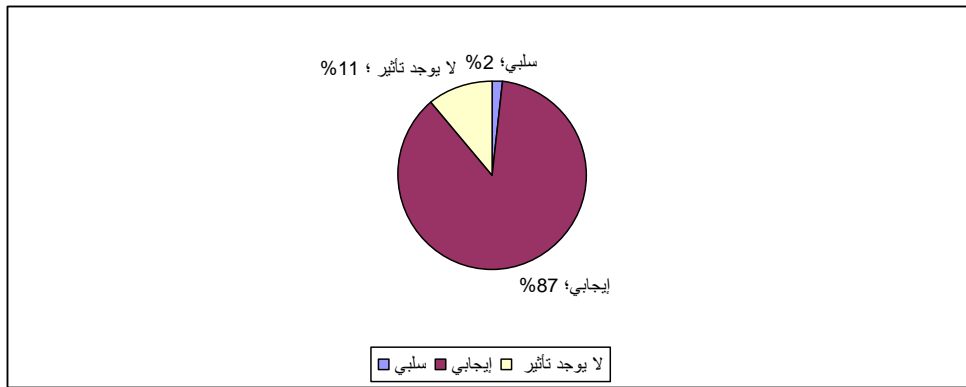
وأن معظم الطلاب يرون أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي للطلاب .

السؤال رقم (4) : هل يؤثر النشاط البدني الرياضي التربوي على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير ؟

الغرض منه : معرفة نوع الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي على حياة الطلاب .

جدول رقم (4) يمثل السؤال الرابع من المحور الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
سلبي	3	2%
إيجابي	112	87%
لا يوجد تأثير	15	11%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (4) يمثل نوع الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي

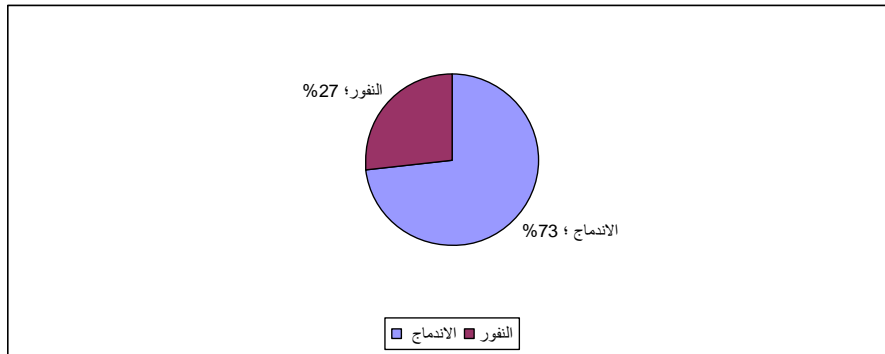
من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن نسبة 87% من الطلاب يؤكدون على وجود أثر إيجابي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي على سير حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الغير ، بينما ترى نسبة 11% عدم وجود التأثير ، أما نسبة 2% يرون وجود تأثير سلبي ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن النشاط البدني الرياضي التربوي يترك أثر إيجابي من الناحية الاجتماعية .

وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير إيجابي على سير الحياة اليومية للطلاب

السؤال رقم (5) : هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك على الاندماج أو النفور في الجماعة ؟
الغرض منه : معرفة النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للطلاب .

الجدول رقم (5) يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
الاندماج	100	73%
النفور	30	27%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (5) يمثل أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للطلاب

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على الاندماج في المجتمع عكس 27% منهم لا يرون ذلك ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الاجتماعي للطلاب .

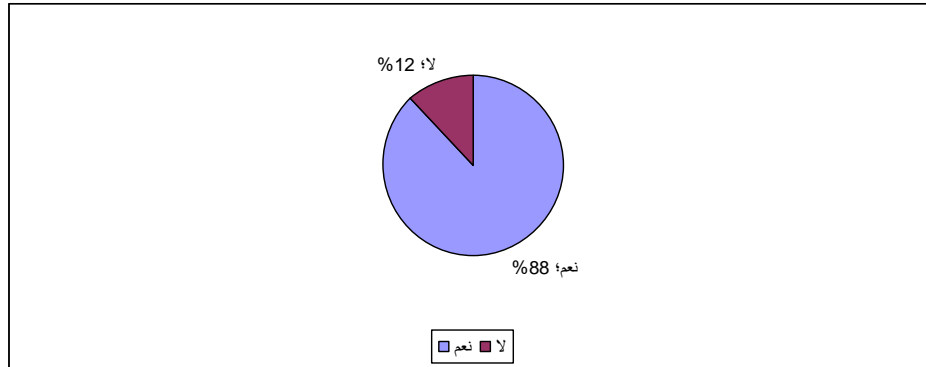
وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بقسط وافر في تكوين علاقات الصداقة بين الطلاب مما يساعد على الاندماج في المجتمع .

السؤال رقم (6) : هل يساعدك النشاط البدني الرياضي التربوي على توفير علاقات اجتماعية ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في توفير علاقات اجتماعية

الجدول رقم (6) يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	120	88%
لا	10	12%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (6) يمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في توفير علاقات اجتماعية

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن نسبة 88% من الطلاب يرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على توفير علاقات اجتماعية عكس 12% منهم ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في توفير علاقات اجتماعية بين الطلاب .

وأن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد الطلاب على توفير علاقات اجتماعية.

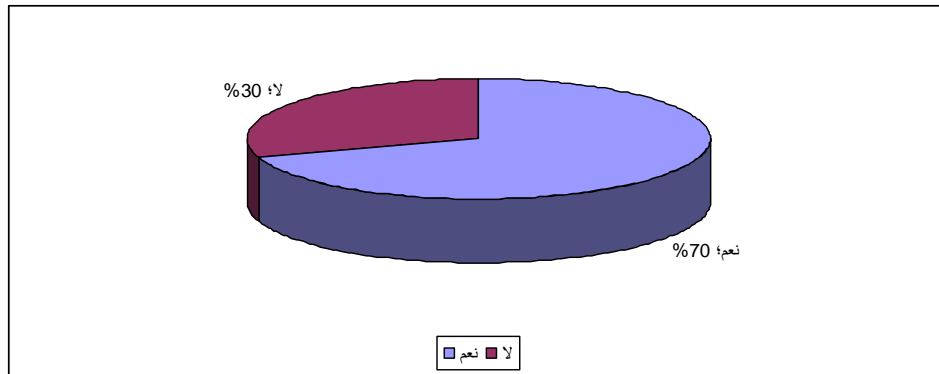
1.2.3 المحور الثاني : ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي :

السؤال رقم (7) : هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة مدى حب الطلاب النشاط البدني الرياضي التربوي

الجدول رقم (7) يمثل السؤال الأول من المحور الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	90	70%
لا	40	30%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (7) : تمثل مدى حب الطلاب للنشاط البدني الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن ما نسبته 70% من الطلاب يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما 30% يرون أنهم لا يحبونه تدعم إجابات الطلاب بأنهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي .

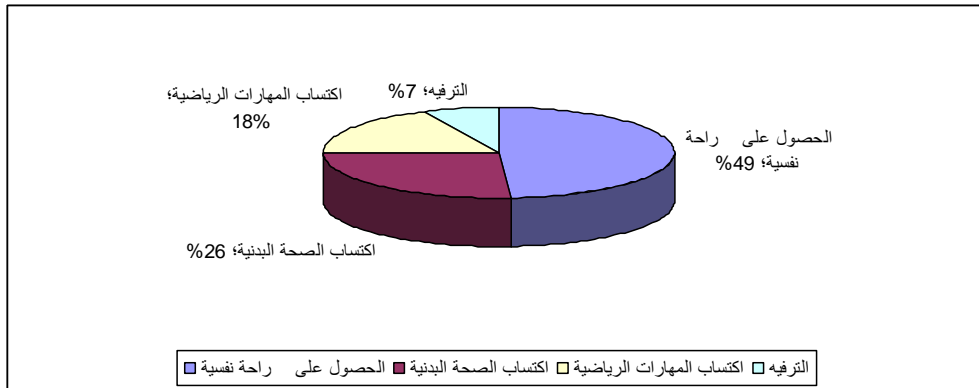
وأن معظم الطلاب أو أغليبيتهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي .

السؤال رقم (8) : ما هي الهدف من ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الجدول رقم (8) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
49%	60	الحصول على راحة نفسية
26%	35	اكتساب الصحة البدنية
18%	25	اكتساب المهارات الرياضية
7%	10	الترفيه
100%	130	المجموع



الشكل رقم (8) يوضح أهداف ممارسة النشاط الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن نسبة 49% تعود على الطلاب الذين يحصلون على الراحة النفسية، 26% يكتسبون صحة بدنية و18% يكتسبون مهارات رياضية و فقط 7% يمارسونها للترفيه.

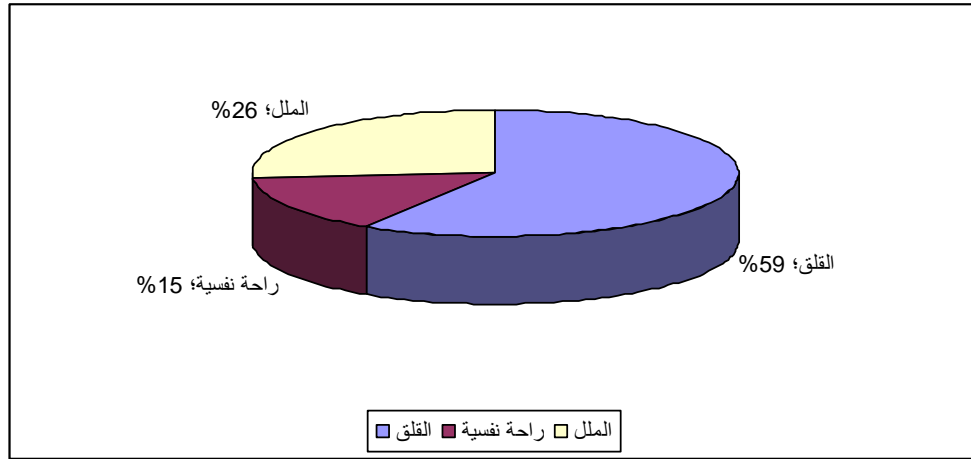
وأن معظم الطلاب يحصلون على راحة نفسية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

السؤال رقم (9) : ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة شعور الطلاب قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي .

الجدول رقم (9) يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
القلق	80	59%
راحة نفسية	20	15%
الملل	30	26%
المجموع	10	100%



الشكل رقم (9) يمثل شعور الطلاب قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن نسبة 59% من الطلاب يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي ، ونسبة 15% يرون عكس أي راحة نفسية ، بينما 26% يشعرون بالملل .

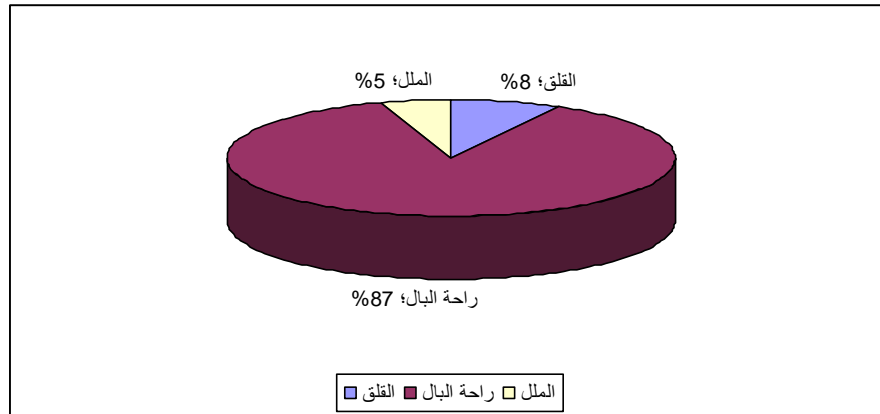
وأن معظم الطلاب يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

السؤال رقم (10) : ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منها : معرفة حالة الطلاب أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي

الجدول رقم (10) يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
القلق	11	8%
راحة البال	112	87%
الملل	07	5%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (10) يوضح حالة الطلاب أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 87% من الطلاب يحسون براحة نفسية أثناء ممارسة النشاط

البدني الرياضي التربوي ، بينما 8% يرون أنهم يحسون بالقلق و 5% يشعرون بالملل .

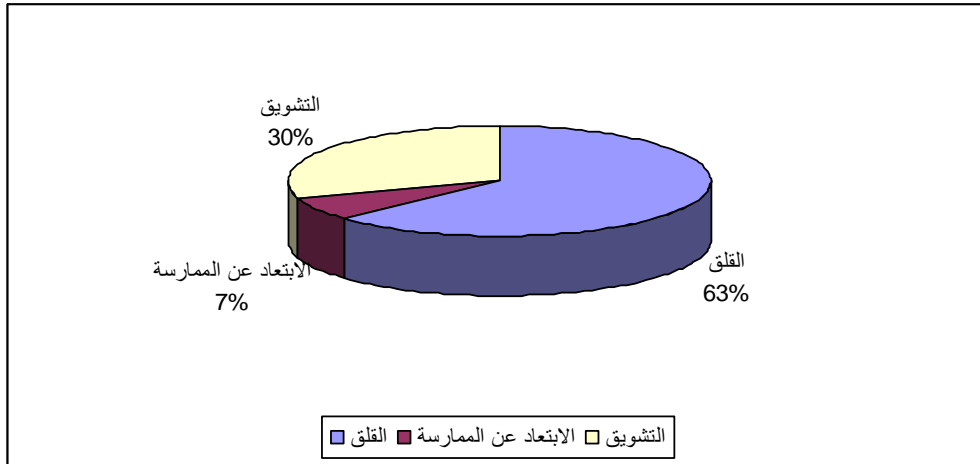
وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يقلل من نسبة القلق لدى الطلاب .

السؤال رقم (11) : ما هو شعورك بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرف إحساس الطلاب بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي

الجدول رقم (11) يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
القلق	80	63%
الابتعاد عن الممارسة	10	7%
التشويق	40	30%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (11) يمثل إحساس الطلاب بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي التربوي

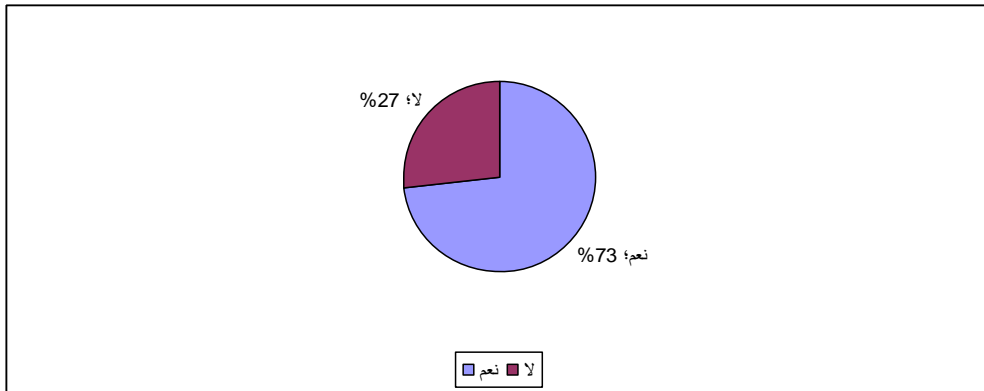
نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن ما نسبته 63% من الطلاب يشعرون براحة نفسية بينما 7% يريدون الابتعاد عن الممارسة ، لكن 30% يتشوقون إلى حصة أخرى .

وان الأغلبية القصوى من الطلاب يرتاحون نفسياً بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

السؤال رقم (12) : هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ يساعدك على تحسين مزاجك ؟
الغرض منه : معرفة ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج الطلاب .

الجدول رقم (12) يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	100	73%
لا	30	27%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (12) يمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج الطلاب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن للأنشطة الرياضية تأثير على مزاجهم بينما 27% لا يرون ذلك .

وأن الأنشطة الرياضية تحسن من مزاج الطلاب .

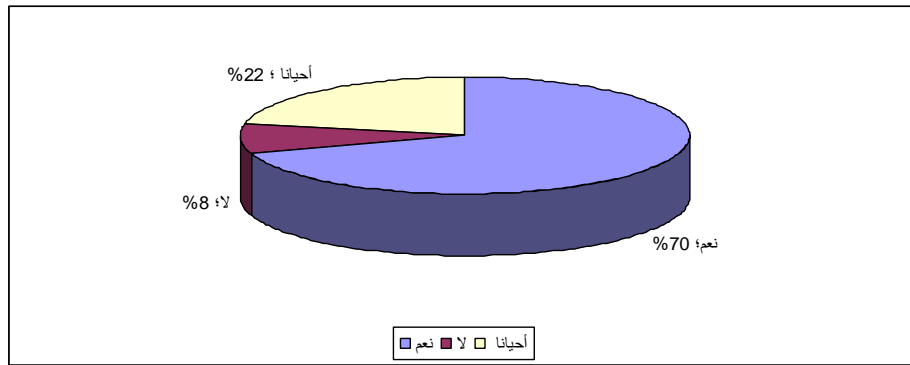
2.1.3 المحور الثالث : يتخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي

السؤال رقم (13) : في رأيك هل ممارستك للنشاط الرياضي التربوي له دور في تخفيف القلق لديك ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق .

الجدول رقم (13) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	90	70%
لا	10	8%
أحيانا	30	22%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (13) يمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن 70% من الطلاب يرون أن للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق ، بينما 22% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 8% من الطلاب يرون أن ليس له دور .

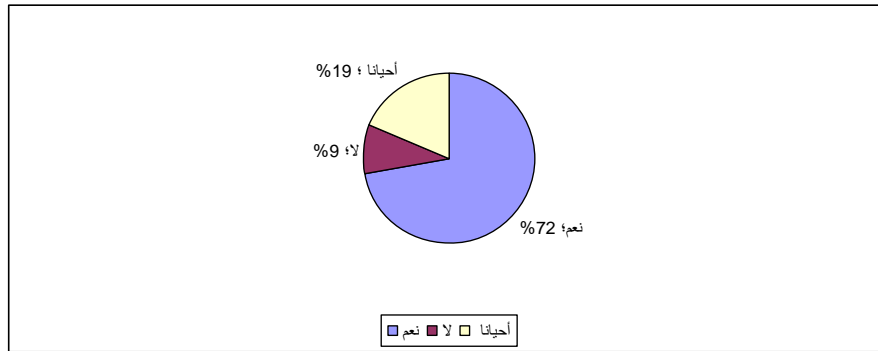
وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور هام في التخفيف من حالة القلق.

السؤال رقم (14) : هل لممارستك للنشاط الرياضي التربوي دور في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر

الجدول رقم (14) يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	98	72%
لا	12	9%
أحيانا	20	19%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (14) يمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر

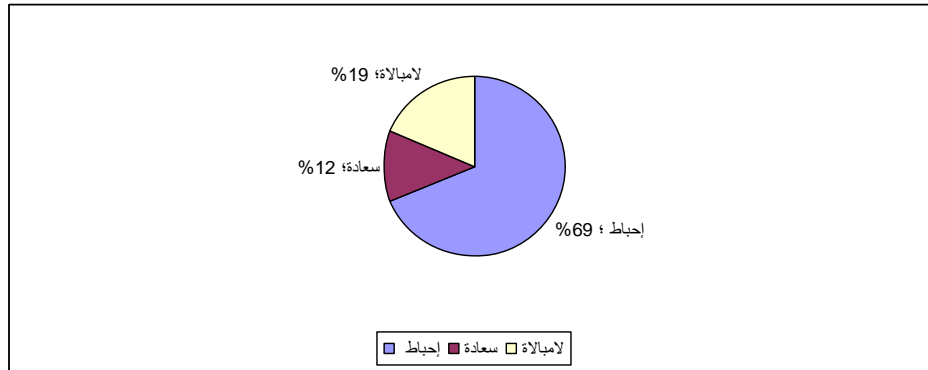
نلاحظ من الجدول رقم (14) أن 72% من الطلاب يتخلصون من حالة الاكتئاب أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما 19% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 9% من الطلاب يرون أن ليس له دور . وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخلص من حالة الاكتئاب .

السؤال رقم (15) : كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الغرض منه : معرفة شعور الطلاب عند عدم ممارستهم لنشاط البدني الرياضي

الجدول رقم (15) يمثل نتائج السؤال الثالث

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
إحباط	95	69%
سعادة	10	12%
لامبالاة	25	19%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (15) يمثل شعور الطالب حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن نسبة 69% أجابوا بأنهم يشعرون بالإحباط حين عدم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ، بينما 19% لا يبالون على عكس نسبة 12% يشعرون بالسعادة .

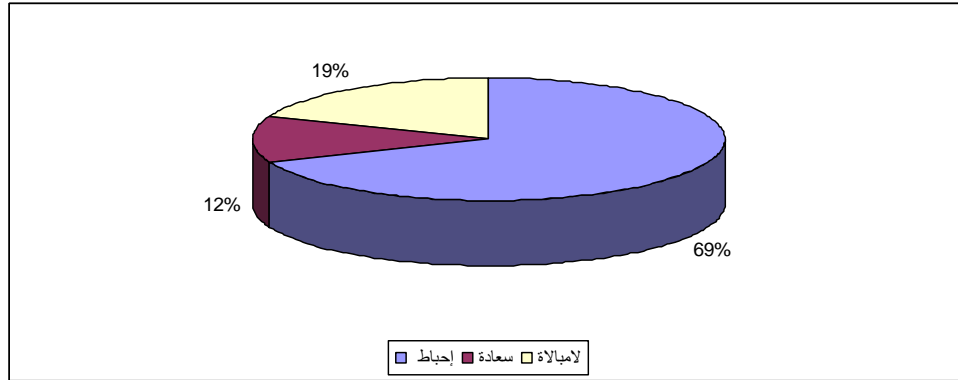
وأن الأغلبية من الطلاب يشعرون بالإحباط حين عدم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي .

السؤال رقم (16) : هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية تقلل من قلقك ؟

الغرض منه : معرفة الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق

الجدول رقم (16) يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	100	73%
لا	30	27%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (16) يمثل دور الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تقلل من القلق عكس 27% منهم .

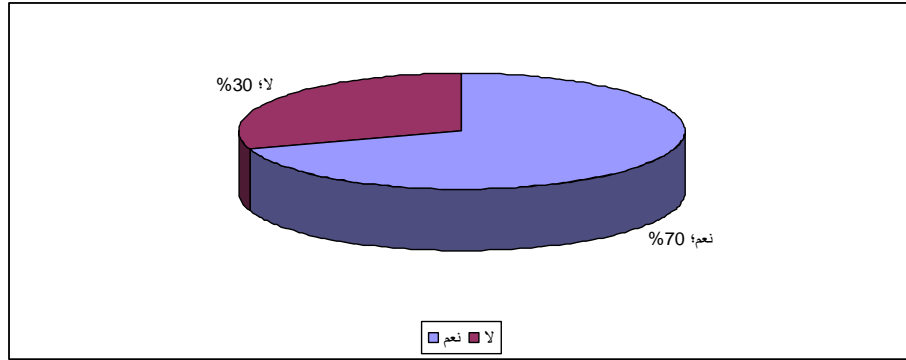
وأن ممارسة للأنشطة الرياضية لها دور في تقليل القلق لدى الطلاب .

السؤال رقم (17) : هل ممارستك للأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات .

الجدول رقم (17) يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	90	70%
لا	40	30%
المجموع	130	100%



الشكل رقم (17) يمثل دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة 70% من الطلاب يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تساعدهم على التخلص من قلق الامتحانات ، بينما 30% يرون عكس ذلك .

وأن الطلاب يتخلص من قلق الامتحانات حين ممارستهم للأنشطة الرياضية .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي إطار المنهج المستخدم والإجراءات الإحصائية والنتائج التي نم عرضها وتحليلها فقد توصل الباحثون إلى :

- 1) النشاط البدني التربوي له انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للطلاب المراهقين .
- 2) معظم الطلاب يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- 3) أغلب الطلاب يتخلصون من القلق أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 4) النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دور إيجابي ومهم جداً في حياة الطلاب .

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من استنتاجات فإنه يوصون بما يلي :

- 1- العمل على جعل حصة التربية البدنية ذات أهمية لدى الطلاب .
- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب .
- 3- تحفيز الطلاب على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضة الجماعية .
- 4- على جميع أولياء الأمور الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة من الجانب الرياضي والدراسي .
- 5- ضرورة إقامة صداقة مع الطلاب ومساعدتهم على حل مشاكلهم .
- 6- ضرورة القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه الطلاب نحو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الرياضي .
- 7- العمل على زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضة في المرحلة الثانوية .

المراجع

- (1) أحمد الحمامي ، أنور الخولي - أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي : القاهرة، 1990 م .
- (2) أحمد زكي بدوي - معجم العلوم الإسلامية - مكتبة لبنان - 1977 م .
- (3) أشرف محمد عبد الغني ، شريت محمد السيد حلاوة - الصحة النفسية بين النظري والتطبيقي - المكتب الجامعي الحديث : الإسكندرية ، 2003 م .
- (4) أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي : القاهرة ، 2001 م.
- (5) أمين أنور الخولي - الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة : الكويت ، 1996 م .
- (6) بولحبيب مبروك ، دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي للتلاميذ البكالوريا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر ، 2012 م .
- (7) حسين فايد - الاضطرابات السلوكية - مؤسسة طبية للنشر والتوزيع - القاهرة ، 2001 م .
- (8) سيجمون فرويد ، ترجمة د/ محمد عثمان تجاني -الكفا ، العرض ، القلق ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1993 م .
- (9) عبد الحميد محمد الشاذلي - الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية ، ط2 ، المكتبة الجامعية : الإسكندرية ، 2001 م .
- (10) عبد الحميد محمد العيسوي ، علم النفسي الفيزيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت، 1991 م.
- (11) عبد العزيز ميهوب الوحشي ، قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليمن 2007 م .
- (12) عبد المنعم الحنفي . الموسوعة النفسية (علم النفس في حياتنا) ط2 ، دار النشر ، مكتبة مدبولي، 2003 م .
- (13) علي يحيى منصور ، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية : القاهرة ، 1971 م .
- (14) فؤاد بهي السيد - الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 م .
- (15) فيصل محمد خير الزراد ، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، دار الملايين، 1984م.
- (16) كمال درويش ، محمد الحماحمي- رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ - مركز الكتب للنشر : مصر ، 1997 .

- (17) لطفي عبد العزيز الشربيني ، كيف نتغلب - دار النهضة العربية ، بيروت ، 1976 م .
- (18) محمد السيد عبد الرحمن ، دراسات في الصحة النفسية وفعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع ، دمشق ، 1998 م .
- (19) محمد جاسم محمد -مشكلات الصحة النفسية - أمراضها ، دار الثقافة : الأردن ، 2004 م .
- (20) محمد حسن غانم ، مدخل تمهيدي في علم النفس العام ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، 2008 م .
- (21) محمد حسين علاوي - مدخل في علم النفس الرياضي ، ط6 ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 م .
- (22) محمد مصطفى زيدان - النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية ، ط3 ، دار الشروق، جدة ، 1990 م .
- (23) مصطفى غالب - تطور المعالجة النفسية ، دار مكتبة الهلال ، بيروت ، 1985 .
- (24) مصطفى يوسف - علم النفس العيادي ، الدار لمصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط 2001 م .