



دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق

لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط

ببلدية سواني بن آدم

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

تاريخ الاستلام: 2025/12/16 - تاريخ المراجعة: 2025/12/11 - 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 ، جسمياً ، اجتماعياً ، حركياً والأنساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل حيث لا ينشأ بينها اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية ، وأمام هذا التوسيع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لابد من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفيسة وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان بتغفل إلى أعمق 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 الارتكاك 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 مقاومة 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 يمكن أن يعطي تحليلًا 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 للطالب 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 اتزانه ويقع دائمًا 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 أ新颖 الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية .

2-1 أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث في الكشف عن الوسيلة العلاجية الفعالة حيث تعتبر ممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية من أ新颖 الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية ، حيث إنه إنشاء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يعيش الطالب المراهق موقف عد 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 فعّالاً في إعداد الطالب الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة وكذلك استعماله كوسيلة للتخلص من القلق النفسي الذي يعيشه الطالب .

3-1 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 .

4-1 تساؤلات البحث :

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

5-1 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 عاملًا من عوامل التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول في الحياة العادلة 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 دائمًا ويبدو متشارئاً دائمًا 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 (13 : 8) .

* المراهقة :

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم : « راهق بمعنى غشاً أو دنا من ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واتصال النضج ». (257: 14)

وبمعنى آخر ترجع إلى الفعل (راهق) بمعنى اقرب من (10: 243) .

وإن كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من لفعل اللاتيني "Adolescere" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمى والجنسى والعقلى والانفعالي والاجتماعي (131: 22).

* النشاط البدني الرياضي التربوي :

1.1.1 تعريف النشاط

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

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

1.1.2 تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتشييط 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 بشماكل 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 تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (4: 12).

1.1.3 تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي 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 تعلمته 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 (22: 5).

2.1 أنواع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيم النشاط البدني إلى ثلاثة 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 وعربياً في الأوساط الرياضية ، وتعتبر المنافسة والتنافس غالباً ما يكون بديلاً أو مرادفاً 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 النفسي :

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 يستقى في مكان واحد وقلق لم يستمر على حال وقلق اضطراب وانزعج فهو قلق ، أو أقلق الهم فلاناً أزعجه . وقد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث ، والمقلق 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 ، لأنّه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان وينتّج عن أسباب واقعية معقولة ، ويعتبر هذا النوع مفيداً لأنّه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويفصل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهته (18: 442) .

2.2.2 القلق المرضي العصبي :

وهو قلق غامض المسر ، 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 بموافق الاختبار التي تشير في الفرد شعوراً بالخوف وقد يؤثر في أداء الاختبار فيسمى مغطلاً ، أو يكون هذا معتدلاً فلا يؤثر كثيراً على الأداء ويسمى حينئذ القلق الميسّر ، يقترن هذا القلق بالتحميل فعندما يقترب موعد الامتحان تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتبره 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 تحل محل القلق (14: 8) .

5.2.2 القلق الخلقي :

يتمثل هذا النوع من القلق في مشاعر الألم والاشمئزاز والخجل نتيجة تحذير أو لوم الأنماط على الفرد ، وذلك عندما يقوم بسلوك معادي للمعايير والقيم التي يمثلها الأنماط ، غالباً ما يصاب به الأفراد الذي كانت تنشئهم في فترة الطفولة تتسم بالقصوة ، 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 تسسيطر على الطفل حينما ينفصل عن أمه في مرحلة متقدم من عمره بسبب عملية الفطم ، أو موت الأم ، أو طلاقها أو غيابها حيث يظهر على الطفل حالة من البكاء والصرخ المستمر يكون ذلك خاصة بين الشهر السادس والعasier حيث يكون للطفل خلالها القدرة على تميز 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 والتبلد ... الخ (450-451: 12) .

3.2 أسباب القلق :

هناك عدة أسباب للقلق تتوزع 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 ، فكتيراً ما نلاحظ أن الأشخاص المقربين من المريض لديهم نفس أعراض القلق ، وهذا يدل على أن هناك انتقال بهذه الاضطرابات عن طريق لوراثة ودببت 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 تعرضه 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 وطاقة نفسية كبيرة للتكيف معها وضغط 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 المأساة وشدة الأزمات الاقتصادية وهذه تمثل مصادر هموم بالجملة وي تعرض لها الإنسان في الأماكن المتعددة في عالم اليوم (17: 26)

مستويات القلق :**1.4.2 المستوى المنخفض للقلق :**

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التبيه 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 الواقع .

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 بمثيرات والمنبهات الضارة وغير الضارة ويربط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج 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 أحياناً من الأماكن المغلقة والأماكن المتعددة 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 ابتلاء لسانه أو توقف الطعام في حلقة (23: 130) .

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

* عدم القدرة على التركيز والانتباه والتفكير : ويظهر في سرعة النسيان ، والسرحان ، الشعور بالاختناق ، الصداع ، ، التضخم في الأمور التي لا تحتاج لذلك .

* الشعور الشديد بالتعب والإرهاق .

* الشعور بتهديد خطير 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 لتبيان أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي وأدبي في الجمهورية اليمنية وتبيان 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) مجموعةأخذ بعين الاعتبار متغير الجنس وانحدر 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 الراسي 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 لملائمة طبيعة البحث .

-2-2 مجتمع البحث :

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

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

-3-2 عينة البحث :

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

-4-2 أداة البحث :

استخدم الباحثون الاستبيان وهو أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثـر فاعـلـيـة لخدمة البحـث وقد تم تصمـيم الاستـبيان وتحـديد عـناصرـه استـنادـاً إـلـى آرـاء وـتـوجـيهـات عـدـدـ منـ المـخـتصـينـ فيـ أـعـمـالـ الرـياـضـةـ وـيـكـونـ الاستـبيانـ منـ (17) سـؤـالـاً مـوـجـهـةـ لـطـلـابـ مـرـحـلـةـ التـعـلـيمـ الـمـتوـسـطـ وهذهـ الأـسـئـلةـ مـقـسـمـةـ إـلـىـ ثـلـاثـةـ مـحاـورـ :

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 الطالب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حيث تتضمن الأرقام من 8-9-10-11-12

المحور الثالث : تخلص الطالب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث تتضمن الأرقام من 13-14-15-16-17

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 نقاеч 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 .

1.3 عرض وتحليل النتائج :

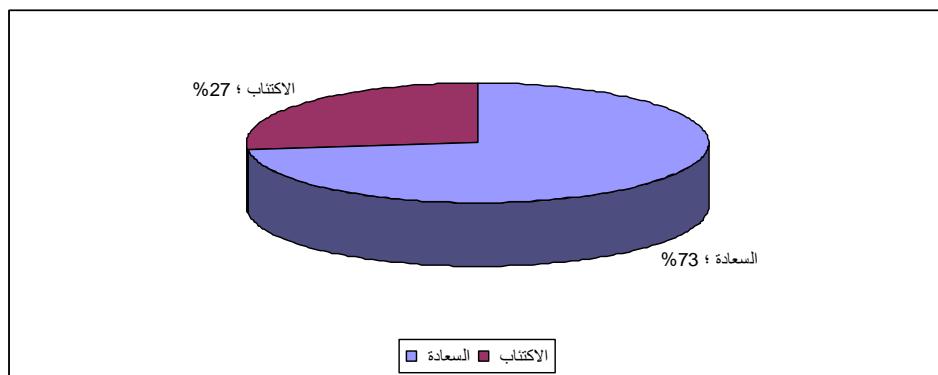
1.1.3 المحور الأول : للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس على الجانب النفسي للطلاب .

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



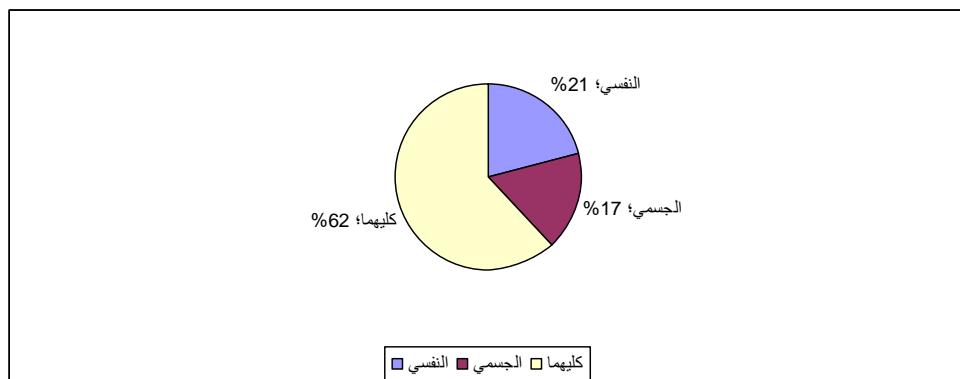
الشكل رقم (1) يمثل طبيعة الإحساس الذي يولده ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

نلاحظ من الجدول رقم (1) أن معظم الطلاب يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية وبنسبة عالية تقدر 73% ، بينما نجد نسبة 27% تعبر عن الطالب الذي يشعرون بالاكتئاب ، حيث تدعم إجابات الطالب أنهم يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية .
وأن شعور الطالب 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	المجموع	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 الجانبي النفسي والجسمي في آن واحد .

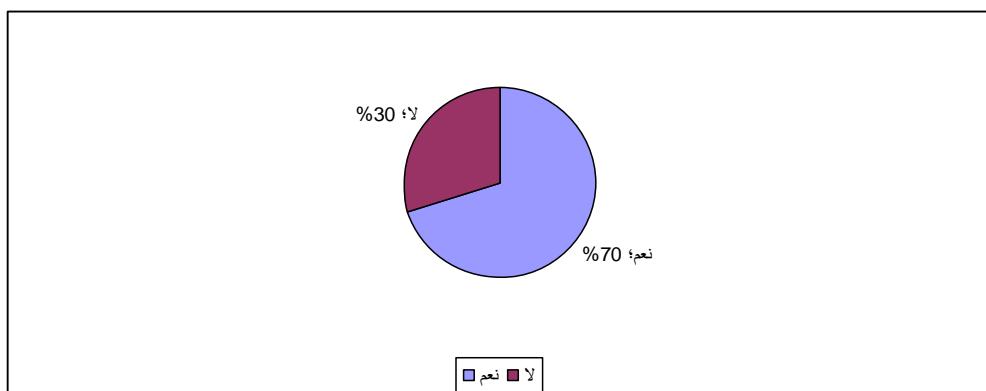
وأن معظم الطلاب يجدون فوائد كبيرة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب النفسي والجسمي في آن واحد .

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 .

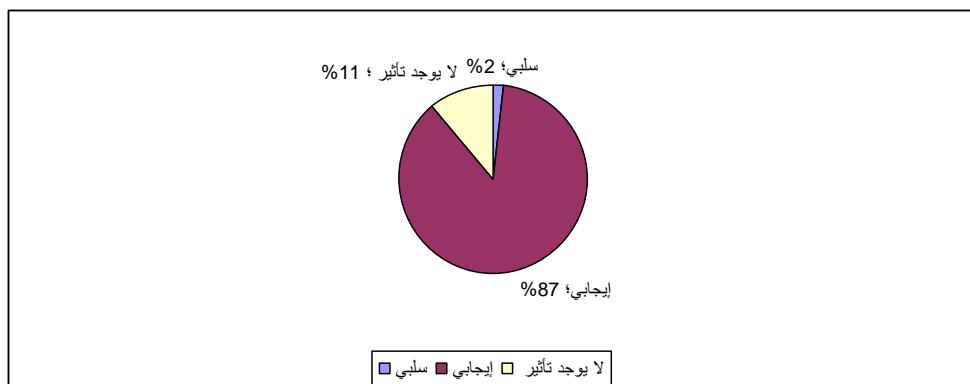
وأن معظم الطلاب يرون أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي للطلاب .

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 الطالب .

جدول رقم (4) يمثل السؤال الرابع من المحور الأول

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



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

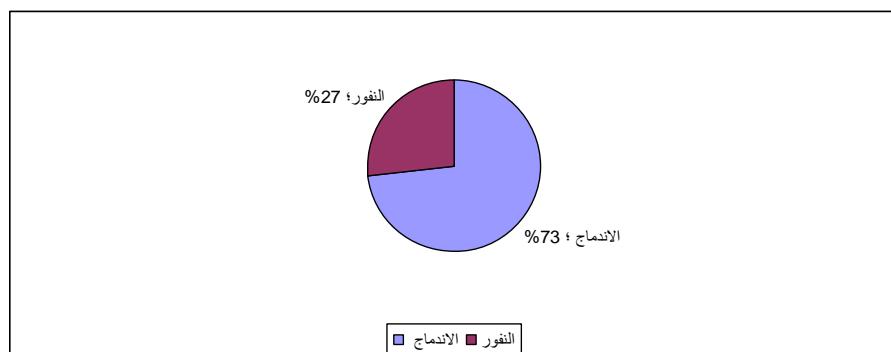
من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن نسبة 87% من الطلاب يؤكدون على وجود أثر إيجابي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي على سير حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الغير ، بينما ترى نسبة 11% عدم وجود التأثير ، أما نسبة 2% يرون وجود تأثير سلبي ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن النشاط البدني الرياضي التربوي يترك أثر إيجابي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

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



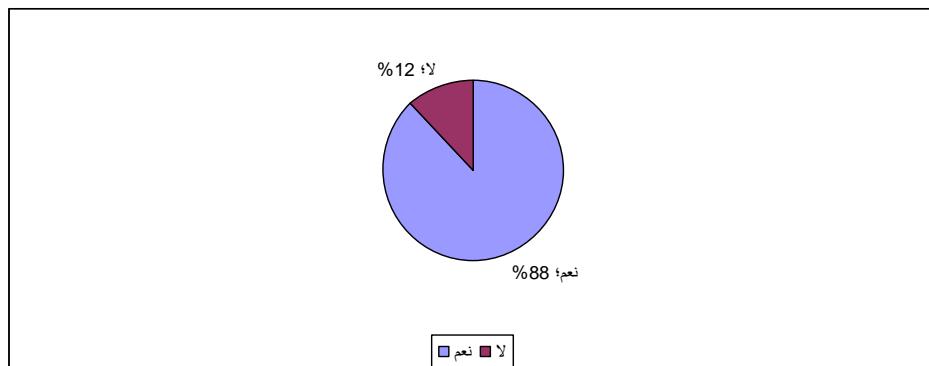
الشكل رقم (5) يمثل أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للطلاب من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على الاندماج في المجتمع عكس 27% منهم لا يرون ذلك ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الاجتماعي للطلاب .
وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي يسلهم 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 خلافات اجتماعية عكس 12% منهم ، حيث تدعم إجابات الطلاب أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في توفير خلافات اجتماعية بين الطلاب .

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

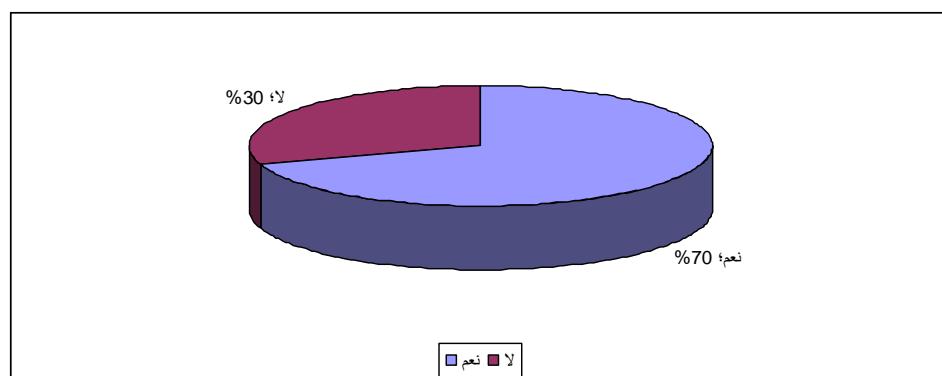
1.2.3 المحور الثاني : ينتاب الطالب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي :

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

الغرض منه : معرفة مدى حب الطالب 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 الطالب 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 .

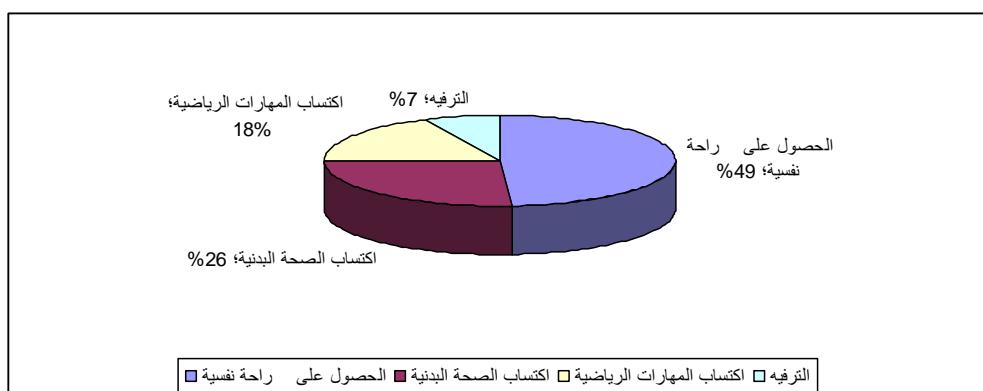
وأن معظم الطلاب أو أغلبيتهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي .

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

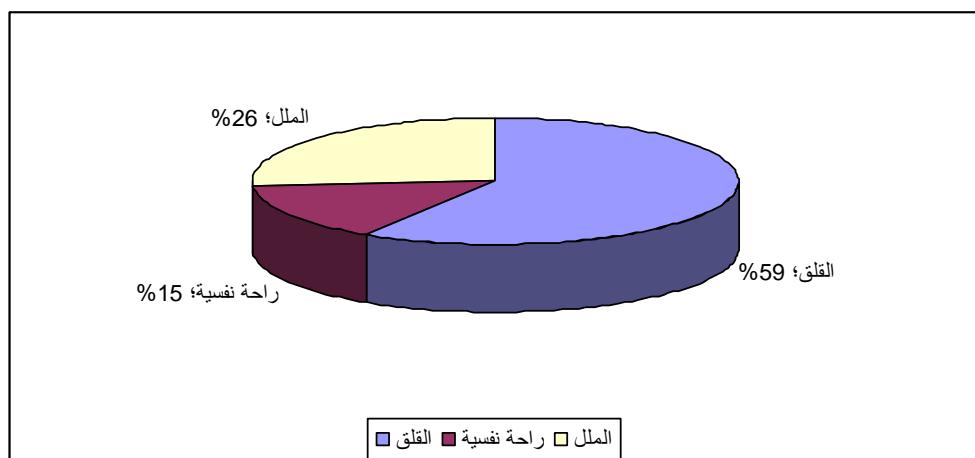
نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن نسبة 49% تعود على الطلاب الذين يحصلون على الراحة النفسية، 26% يكتسبون صحة بدنية و18% يكتسبون مهارات رياضية وفقط 7% يمارسونها للترفيه. وأن معظم الطلاب يحصلون على راحة نفسية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

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

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



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 .

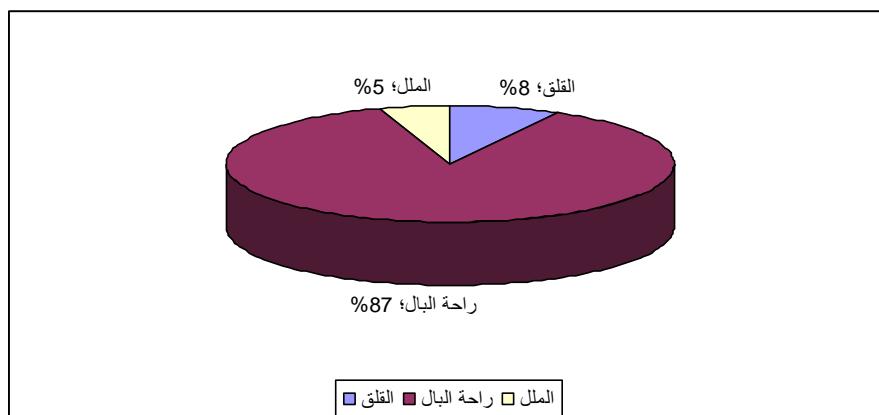
وأن معظم الطلاب يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

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

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



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 7% يشعرون بالملل .

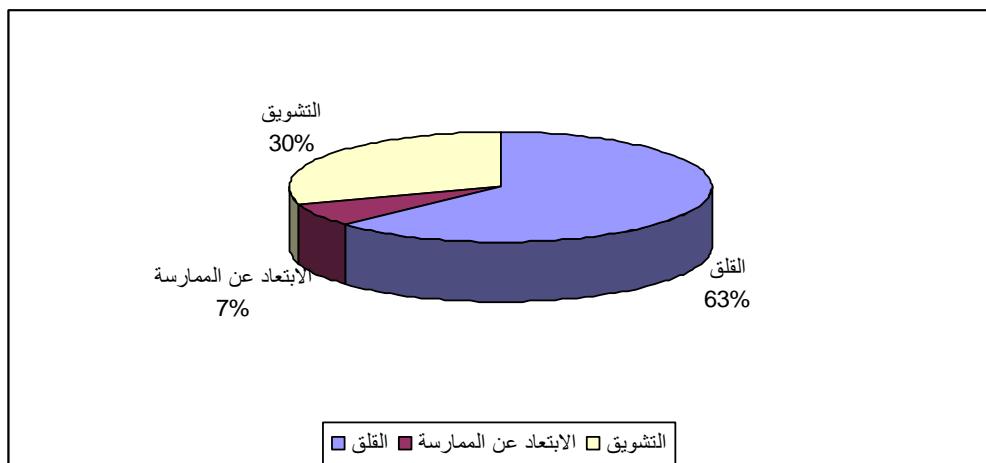
وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يقلل من نسبة القلق لدى الطلاب .

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

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



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% يتذوقون إلى حصة أخرى .

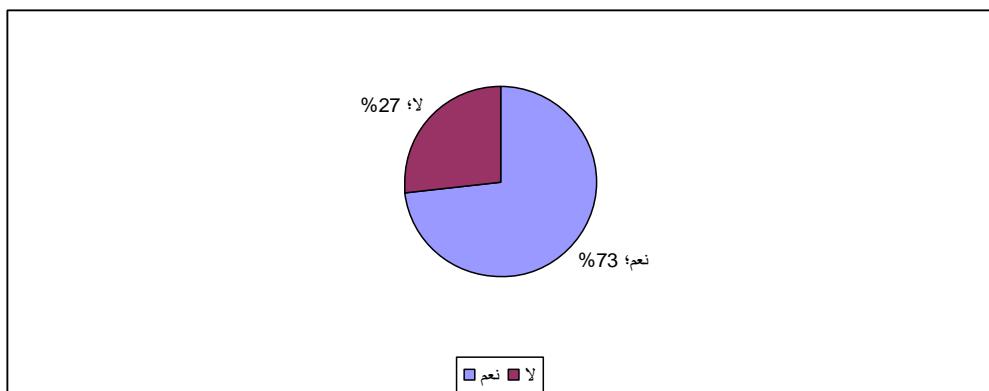
وان الأغلبية القصوى من الطلاب يرتاحون نفسياً بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدنى الرياضي التربوى .

السؤال رقم (12) : هل ممارستك لأنشطة 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 لأنشطة الرياضية تأثير على مزاجهم بينما 27 % لا يرون ذلك .

وأن الأنشطة الرياضية تحسن من مزاج الطلاب .

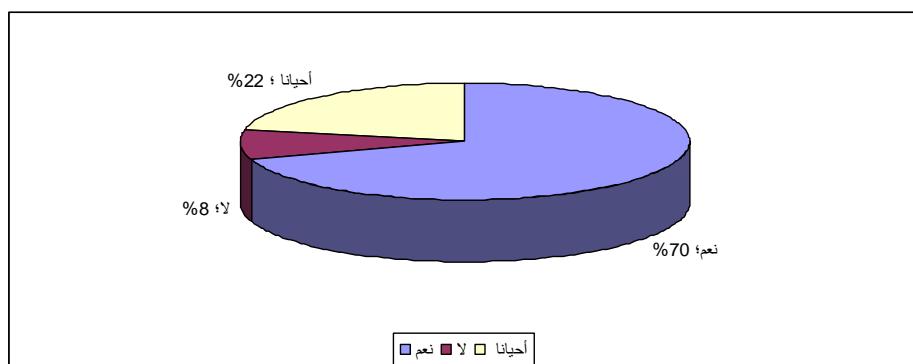
2.1.3 المحور الثالث : يتخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي

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

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



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 أحياناً على عكس نسبة 8% من الطلاب يرون أن ليس له دور .

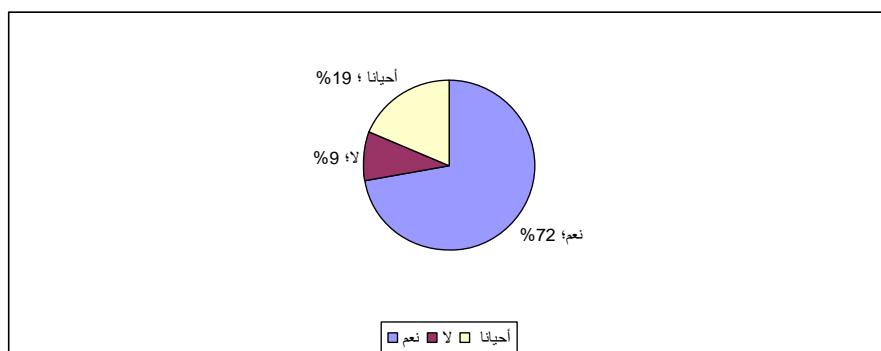
وأن للنشاط البدني الرياضي دور هام في التخفيف من حالة القلق .

السؤال رقم (14) : هل لمارستك 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

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



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

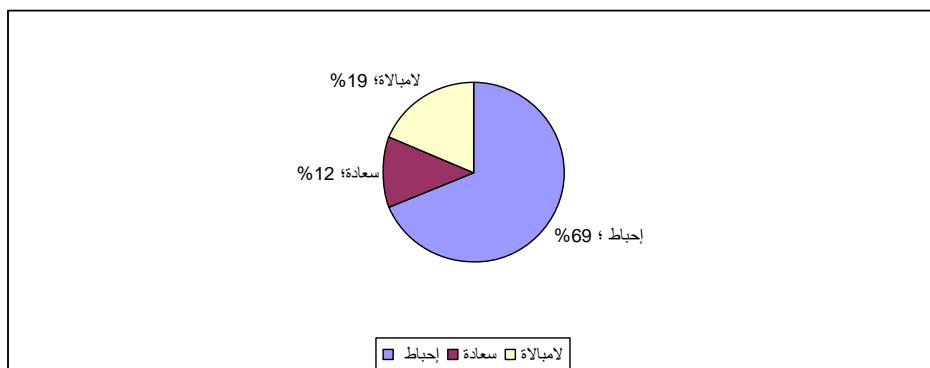
نلاحظ من الجدول رقم (14) أن 72% من الطلاب يتخلصون من حالة الاكتئاب أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما 19% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 9% من الطلاب يرون أن ليس له دور . وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تخلص الطلاب من حالة الاكتئاب .

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

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

الجدول رقم (15) يمثل نتائج السؤال الثالث

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



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

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

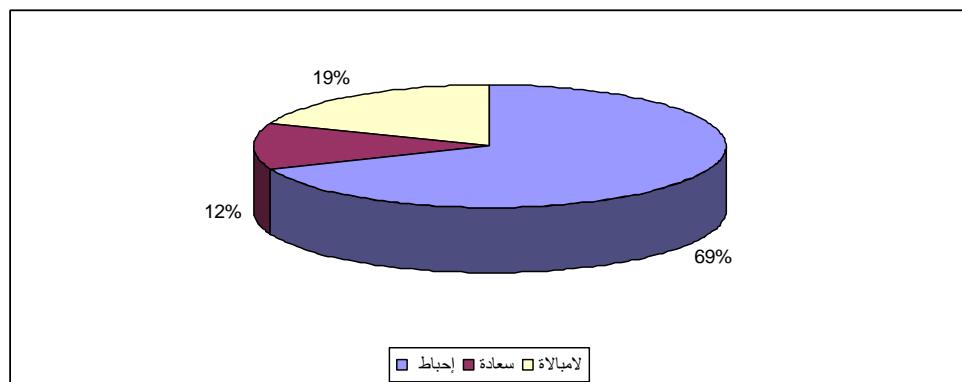
وأن الأغلبية من الطلاب يشعرون بالإحباط حين عدم ممارستهم لنشاط البدني الرياضي .

السؤال رقم (16) : هل ترى أن ممارستك لأنشطة 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 لأنشطة الرياضية تقلل من القلق عكس 27% منهم .

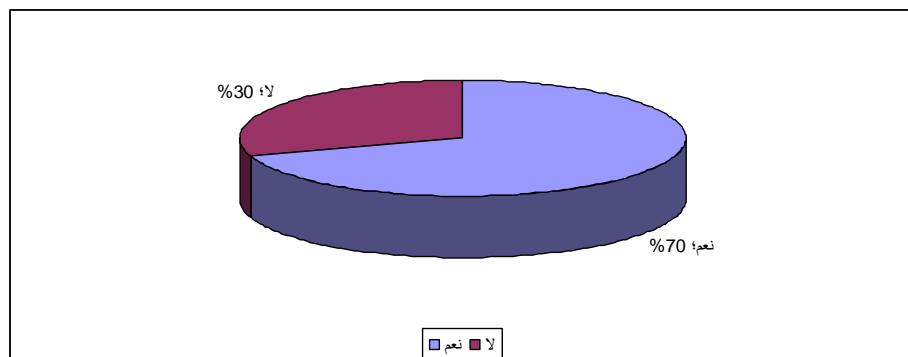
وأن ممارسة لأنشطة الرياضية لها دور في تقليل القلق لدى الطلاب .

السؤال رقم (17) : هل ممارستك لأنشطة 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

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



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

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

وأن الطلاب يتخلص من قلق الامتحانات حين ممارستهم لأنشطة 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 .

الوصيات :

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 بالزماء 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 صدقة مع الطلاب ومساعدتهم على ل 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 ، شریت 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) بولحبير مبروك ، دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي للتلاميذ البكالوريا ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الحاج لخضر ، الجزائر ، 2012 م .
- (7) حسين فايد – الاضطرابات السلوكية – مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع – القاهرة ، 2001 م .
- (8) سيمون 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 الوحشى ، 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 الحمامي- رؤية عصرية للترويج 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 تمهدى في علم النفس العام ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، 2008 م .
- (21) محمد حسين علاوى - 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 .