

قلق المستقبل وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة تلمسان).

Future anxiety and its relationship to the practice of sports activities for the university student (Field study on a sample of Tlemcen University students)

سايح زليخة¹، بشلاغم يحي²، تواتي حياة³.

^{1,2} جامعة أوبير بلقايد تلمسان، ³ جامعة مستغانم، ¹ sayahzoulikha@yahoo.com ،
² bech_yah@yahoo.fr ، ³ hayet1978saida@yahoo.fr

ملخص:	معلومات عن البحث:
تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي على عينة مكونة من (60) طالب وطالبة من التخصص علم النفس والفنون بجامعة تلمسان، تم اختيارها بشكل قصدي لجمع البيانات استخدمنا مقياسين في الدراسة مقياس لقلق المستقبل ومقياس الأنشطة الرياضية، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل أن توجد علاقة ارتباطيه سلبية عكسية بين قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية، وعدم وجود فروق في متغير قلق المستقبل باختلاف النوع، كما أظهرت النتائج أيضا لا توجد فروق فيما يخص مستوى قلق المستقبل باختلاف التخصص. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة التعرف على مدى تأثير قلق المستقبل على الأنشطة الرياضية للطالب الجامعي وكذلك على الجانب الصحي والجسمي والاجتماعي والنفسي.	تاريخ الاستلام: 2020/07/15 تاريخ القبول: 2020/10/12 تاريخ النشر: 2020/12/10 الكلمات المفتاحية: قلق - قلق المستقبل - الأنشطة الرياضية - الطالب الجامعي. الباحث المرسل: سايح زليخة الايمليل: sayahzoulikha@yahoo.com

Keywords :

Anxiety - Anxiety of the Future -
Sports Activities - University
Student.

Abstract

The Object of The study aims to identify the relationship of future anxiety with the exercise of the athletic activities of the university student. We used the descriptive approach to a sample consisting of (60) students Tlemcen University, we used two measures in the study, a measure of future anxiety and a measure of sporting activities. After treating results, we found that there was a negative relationship between future anxiety and exercise, and that there were no differences in future anxiety by sex. The results also showed that there were no differences regarding the level of future interest in the various disciplines. The study recommended the effect of future anxiety on sports activities.

1. مقدمة:

يعتبر المستقبل عنصرا هاما في حياة الإنسان، ويتميز بالاستعداد له لذلك يعد القلق من المستقبل خطرا على صحة الأفراد النفسية، ويمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم معنى القلق بشكل عام، ولذا سنحاول أن نستعرض كل ما يتعلق بالقلق وصولا إلى قلق المستقبل المهني موضوع البحث الحالي، ومعرفة أهم السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل، وأسباب قلق المستقبل المهني وآثاره، وطرق التعامل مع قلق المستقبل المهني وصولا إلى أهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد.

ويحول القلق في حالاته الشديدة حياة الفرد إلى حياة عاجز ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتوافق البناء والفرد عندما يشعر بالقلق حول المستقبل فإنه يشعر بالعجز تجاهه. (كرميان، 2008). ويعتبر التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه (معوض، 1996: 68). كما لنشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة وأسس ونظمه من ميادين التربية عموما، وإعداد متكامل من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، ويوجد بعض الأساليب التدريسية المختلفة لها دور في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية (نبيل وبلقاسم، 2018). والوصول إلى الأهداف يفرض علينا أن نتبع أساليب مناسبة لتحقيق الغرض المطلوب (أحمد، 2005)، فالعناية بالتربية البدنية يشكل خطوة مهمة بواسطتها تجني الفوائد (علي وعبد الجبار، 2012). ويؤكد إبراهيم بدر (2003) أنه بقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه نحو المستقبل وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه من هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر. ودراسة زيوش أحمد (2010) حول دور

قلق المستقبل وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي.

النشاط الرياضي في تنمية بعض القدرات التفكير، ولتفكير التأملية خلال ممارسة الرياضة والتربية البدنية يعطي طاقة ايجابية للفرد. (بلقاسم وموهوبي، 2017)، وان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية، وبالتالي فان الإعداد النفسي عبارة عن العملية الهادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي. (علاوة، 1992). ويذكر كل من حرشاوي يوسف (2001) ويحياوي أحمد (2011)، وعطاء الله أحمد وعباس أميرة (2017) في دراسة حول دور التربية البدنية في التنمية المهارات منها الحياتية والنفسية وقدرات التركيز للفرد. كما للمستوى الأنشطة الرياضية يلعب دورا هاما في الحياة الفرد بصفة عامة ولطالب الجامعي بصفة خاصة وذلك باعتبارها مؤشرا يؤثر على الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ،وهذا المستوى من الأنشطة يتأثر بنظرة الفرد للمستقبل ،وكلما كان التفكير في المستقبل ايجابي يدفع صاحبه إلى النشاط والعمل عكس نظرة السلبية للمستقبل التي تجعل الفرد يشعر بالكسل وشعور دائما بالفشل ورؤيته للمستقبل تشاؤمية .وبناء على ما سبق تحاول الدراسة الحالية البحث على علاقة قلق المستقبل بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي على عينة من طلبة جامعة تلمسان بمتغيري النوع ومتغير التخصص الجامعي(الفنون وعلم النفس).وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في مجموعة من التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية؟
- هل يوجد فروق فيما يخص قلق المستقبل باختلاف النوع؟
- هل يوجد فروق فيما يخص قلق المستقبل باختلاف التخصص الجامعي (فنون تشكيلية وعلم النفس)؟ ونصت الفرضيات على النحو التالي:
- توجد علاقة بين قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية.
- يوجد فروق فيما يخص قلق المستقبل باختلاف النوع.
- يوجد فروق فيما يخص قلق المستقبل باختلاف التخصص الجامعي (فنون تشكيلية وعلم النفس).

II. الطريقة وأدوات:

1- منهج الدراسة: اعتمد في إجراء البحث على المنهج الوصفي.

2- مجتمع الدراسة وعينتها:

يتمثل مجتمع الدراسة من طلبة جامعة تلمسان المسجلين رسميا في كل من قسم علم النفس وقسم الفنون في جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان (الجزائر) حيث بلغ عددهم (60) طالبة وطالبة، وقدم تم اختيار العينة بطريقة قصدية من طلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية داخل المحيط الجامعي.

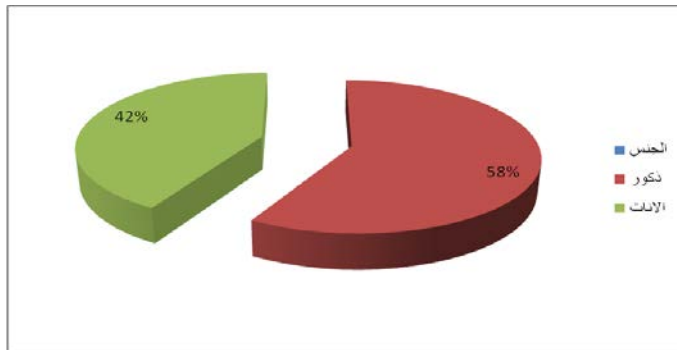
3- خصائص عينة الدراسة:

1-3- حسب الجنس:

الجدول 1: يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير النوع

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
58.33%	35	الذكور
41.66%	25	الإناث
100%	60	المجموع العام

يبين الجدول رقم (01) توزيع عينة الدراسة الأساسية والتي تقدر ب (60) طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول حسب متغير النوع، حيث أن والذكور ب (35) ومجموع الإناث يساوي (25)، ويظهر من خلال ذلك أن نسبة الذكور والمقدرة ب (58.33%) وهي أكبر من نسبة الإناث تمثل (41.66%)



الشكل 1: يوضح عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس

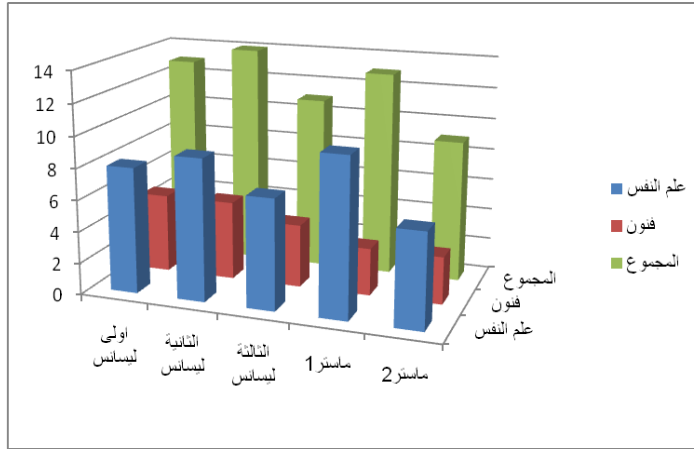
يوضح الشكل رقم (01) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس حيث مجموع الذكور يمثل نسبة (58%) ونسبة الإناث (42%).

2-3- حسب التخصص الجامعي:

الجدول 2: يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص

المستوى / التخصص	السنة الأولى ليسانس	السنة الثانية ليسانس	السنة الثالثة ليسانس	ماستر 1	ماستر 2	المجموع
علم النفس	8	9	7	6	6	40
فنون	5	5	4	3	3	20
المجموع	13	14	11	9	9	60

يبين الجدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة الأساسية الذي يقدر ب (60) طالبا وطالبة حسب التخصص الجامعي ومستوى الدراسي، حيث قدر عدد الطلبة علم النفس ب (40)، وفنون ب (20).



الشكل 2: يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير التخصص

يوضح الشكل رقم (02) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص حيث بلغ عدد طلبة علم النفس (40) وطلبة فنون (20). موزعة على المستويات التالية (ماستر 2 (09) ماستر 1 (13) سنة الثالثة (11) سنة الثانية (14) سنة الأولى (13) وأكثر طلبة

يمارسون الأنشطة الرياضية هم السنة الثانية ليسانس حيث بلغ عددهم (14) طالب وطالبة.

4- أداة الدراسة: تم الاعتماد في الدراسة الحالية على استبيان لقلق المستقبل واستبيان لممارسة الأنشطة الرياضية من إعداد الباحثين بعد القيام بدراسة خصائصها السيكومترية للتأكد من صدقها وثباتها على عينة استطلاعية تتكون منى (20) طالبا وطالبة كما هو موضح أدناه:

1-4- مقياس قلق المستقبل:

1-1-4 صدق الأداة:

1-1-4-1 صدق الظاهري تم عرض الاستمارة في شكلها الأولي على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المختصين في علم النفس من عدة جامعات جزائرية قدر عددهم ب (10) محكمين، ثم تم القيام بالتعديلات الضرورية على الأداة وفق اقتراحات الأساتذة المحكمين.

1-1-4-3 الصدق الذاتي: يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار، وهذه النتائج خالية من أخطاء القياس، بعد حساب معامل الثبات بطريقة ألفا، استخراجنا الصدق الذاتي للأداة عن طريقة معادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.89 \text{ ألفا كرومباخ } 0.94$$

حيث أن قيمة ألفا = 0.89 وبهذا أصبحت قيمة الصدق الذاتي للأداة = 0.94

1-2-1-4 ثبات الأداة:

1-2-1-4-1 الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم تقسيم الفقرات إلى جزئين، بحيث الجزء الأول يتكون من الفقرات الفردية في حين يتكون الجزء الثاني من الفقرات الزوجية، وبعد حساب الارتباط بين الجزئين قدرت نتيجته ب (0.79) ثم قمنا بتصحيحها باستخدام معادلة "سبيرمان براون" قدرت ب (0.88) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

4-2-1-2- الثبات بطريقة إعادة الاختبار: بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (75.0)

عند مستوى دلالة (0.05) وهي قيمة جد مرضية.

4-2-1-3- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: بعد تطبيق معادلة "ألفا" لحساب الثبات تم

التوصل إلى أن قيمتها = (0.94) وهي تدل على ثبات المقياس.

4-2- مقياس الأنشطة الرياضية:

4-2-1 صدق الأداة:

4-2-1-2 الصدق التمييزي:

الجدول 3: يمثل نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأنشطة الرياضية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مجموعة الدنيا	06	32.33	3.32	6.82	18	0.000	دالة
مجموعة العليا	06	39.50	4.27				

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (6.82) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل على أن المقياس لديه قدرة تمييزية بين العينتين مما يشير إلى أن المقياس صادق.

4-2-1-3 الصدق الذاتي: يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار، فبعد حساب

معامل الثبات بطريقة ألفا، استخرجنا الصدق الذاتي للأداة عن طريقة معادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.74 / \text{ألفا كرونباخ} = 0.86$$

حيث أن قيمة ألفا = 0.74 وبهذا أصبحت قيمة الصدق الذاتي للأداة = 0.86

4-2-2- ثبات الأداة:

4-2-2-1- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم تقسيم الفقرات إلى جزأين، حيث أن

الجزء الأول يتكون من الفقرات الفردية بينما يتكون الجزء الثاني من الفقرات الزوجية، وبعد

حساب الارتباط بين الجزئين قدرت قيمته ب (0.82) وبعد تصحيحها باستخدام معادلة

"سبيرمان براون" قدرت ب (0.92) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

4-2-2-2-الثبات بطريقة إعادة الاختبار: بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (0.73) عند مستوى دلالة (0.05) وهي قيمة جد مرضية.

4-2-2-3-الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: بعد تطبيق معادلة "ألفا كرونباخ" لحساب الثبات تم التوصل إلى أن قيمتها = (0.69) وهي تدل على ثبات المقياس.

III. النتائج:

الجدول 4: يبين نتائج حساب معامل الارتباط بين قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية.

متغيرات الدراسة	عدد العينة	أفراد	قيمة "ر"	قيمة "Sig"	مستوى الدلالة
قلق المستقبل الأنشطة الرياضية	60		-0.303*	0,043	0,05

يتضح من خلال الجدول (04) وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي، حيث أن قيمة "ر" بلغت (*-0.303) عند مستوى دلالة 0,05، أي أنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل قلت ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي.

الجدول 5: يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في قلق المستقبل.

الجنس	ن=60	قلق المستقبل		قيمة "ت"	درجة الحرية	sig	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	م					
ذكور	35	5.271	37.27	1.231	58	0.041	0.05	دالة
إناث	25	5.093	34.93					

من خلال الجدول رقم (05) يتضح ان قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغت (37.27) والانحرافات المعياري (5.271)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (34.93) والانحرافات المعياري (5.093)، ومنه فان قيمة ت المحسوبة قدرت ب (1.23) عند

مستوى دلالة (0.04) وهي قيمة دالة عند (0.05)، ومنه توجد فروق بين الجنسين في درجات مقياس قلق المستقبل.

الجدول 6: يبين نتائج حساب معامل الفرق بين التخصص في قلق المستقبل.

مستوى الدلالة	sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	قلق المستقبل		ن=60	التخصص
				ع	م		
غير دالة	0.06	58	1.11	6.071	37.06	40	علم النفس
				5.21	35.42	20	فنون

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة تخصص علم النفس والفنون فيما يخص قلق المستقبل، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تقرب (1.11) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

IV. المناقشة:

- الطلبة الذين لديهم قلق مستقبل منخفض هم الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المستقبل هم طلبة الذين يحددون هذا المستقبل بفضل مجهوداتهم وتقانيهم في العمل ويرسمون الخطوات المناسبة للوصول إلى أهدافهم المسطرة، حيث لا يعتمدون على الظروف في تحديد مستقبلهم بل يميلون إلى الكفاح ونظرتهم للحياة فيها تفاؤل ويشعرون بالاطمئنان والاستقرار النفسي.

عكس الطلبة الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم قلق مستقبل مرتفع فإنهم ينظرون للمستقبل نظرة تشاؤمية ويتوقعون الفشل ويضعف تقديرهم لذواتهم نتيجة التوقع الخاطئ لمستقبل الأمر الذي يجعلهم يشعرون بمشاعر العجز وعدم الثقة بالنفس والإحباط واليأس مما يولد لديهم شعور بالقلق تجاه

نظرا للأهمية البالغة والكبيرة لقلق المستقبل في المرحلة الجامعية وتأثيره على ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي والذي يعتبر من أساسيات تكوين شخصيته، ولا تقل أهميتها عن باقي النشاطات الأخرى، فهي بمثابة الملجأ إليه الطالب للتقليل من أعباء الدراسة والتخفيف من الضغوطات والتخلص من الروتين، حيث يعتبر هذا النشاط من أهم

المقومات التي تساعد الطالب في تحسين قدراته. فممارسة النشاط الرياضي لا تعني فقط الحصول على الجسم الجميل، بل تتعداها لتشمل تحسين الحالة النفسية للطالب من خلال التخلص الضغوطات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل باختلاف الجنس. ولتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل والجنس وتم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل باختلاف الجنس حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة السبعواوي فضيلة (2006) التي هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل ومعرفة الفروق في مستوى قلق، الفلق بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس وقد توصلت الدراسة إلى شيوع قلق المستقبل لدى الذكور أكثر من الإناث. وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة أحياب رمضان (2009) في دراسة لشمال محمود والتي كانت تهدف إلى التعرف على قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات وقد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس وهذا معناه أن الإحساس بالقلق من المستقبل حالة نفسية تنتاب الأفراد جميعاً بغض النظر عن الجنس وقد أرجع وجود هذا القلق إلى الظروف الاجتماعية والثقافية، وحيث أجريت ناهد سعود دراسة (2005) هدفت إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند طلاب جامعة دمشق، ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة، وعلاقتها بقلق المستقبل وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة القلقات جداً لدى الإناث مقارنة بالذكور.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل باختلاف التخصص. ولتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) بين قلق المستقبل والتخصص وتم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة التيجاني (2010) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العلميين والأدبيين في قلق المستقبل، وكذلك الدراسة التي أجراها هويدة وفرح إبراهيم (2006) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين طلبة الأقسام الأدبية وطلبة الأقسام العلمية. كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من دراسة العكاشي (2000) والهاشمي (2001) حيث اسفرت على وجود فروق في مستوى القلق بين التخصصات. ومن خلال هذه النتيجة يمكن أن يكون عدم الاختلاف بين التخصص طلبة علم النفس وطلبة الفنون في قلق المستقبل ومما يؤكد أن الممارسة الرياضية لا تعتمد على التخصص، فالآفاق المهنية التي يتحها كل تخصص فالفرص العمل وبالنظر إلى سوق العمل ومجالاته له نفس الفرصة لكلا التخصصين، وبما أن المحيط الجامعي يعتبر مجتمعا مصغرا فتبادل الخبرات والمعلومات يكون بشكل تبادلي، فيؤثرون ويتأثرون بنفس الظروف والأحداث، وربما يرجع عدم وجود فروق يرجع إلى تشابه المعيشة.

٧. خاتمة:

نظرا للأهمية البالغة والكبيرة لقلق المستقبل في المرحلة الجامعية وتأثيرها على ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي والذي يعتبر من أساسيات تكوين شخصيته، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية دور في الحد من تقليل من القلق وتوفير صحة نفسية للفرد في جميع المجالات الحياة، ودورها في الحد من انحرافات الشاب في هذه المرحلة، وهذا ما يؤدي إلى الثقة بالنفس وتفكير ايجابي نحو المستقبل ولذلك نتائج الدراسة خلصت إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة عكسية بين متغيري قلق المستقبل وممارسة الأنشطة الرياضية، أي كلما ارتفع قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي انخفض مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية والعكس صحيح، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها نقترح التعرف على مدى اهتمام الطلاب في المشاركة في الأنشطة الرياضية. كما يجب التعرف على أسباب اختيار النشاط الرياضي الأنسب وأهميته بالنسبة للطلاب.

وضرورة التعرف على مدى تأثير قلق المستقبل على الأنشطة الرياضية للطلاب الجامعي وكذلك على الجانب الصحي والجسمي والاجتماعي والنفسي.

VI. الإحالات والمراجع:

- 1- إبراهيم محمود بدر. (2003). مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد: 13 العدد: 4، 213-215.
- 2- أحباب ماجد رمضان، (2010)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية، قسم علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأنبار.
- 3- التيجاني بن الطاهر، (2010)، مصادر الضغط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من الطلبة جامعة الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية جامعة عمار ثلجي الاغواط، العدد: 01 ديسمبر.
- 4- حرشاي يوسف. (2001). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على التركيز وعلاقته بالميل والدافع. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، العدد (03). <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/476> 62-65.
- 5- حرشاي يوسف، يحيوي أحمد. (2011). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 08 العدد (8)، 251-267. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/313>.
- 6- زيوش أحمد. (2010). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 7 العدد (7). <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/361>. 286-203.

- 7- السبعاوي فضيلة. (2006). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، العراق: جامعة بغداد.
- 8- سعود ناهد شريف. (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتفاوض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، سورية: جامعة دمشق.
- 9- عطاء الله أحمد. (2005). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض مهارات في الكرة الطائرة عند أطفال بعمر (9-12) سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مجلد: 05، (العدد: 05) 83-94. تاريخ الاسترداد 1012، 2018، من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/452>
- 10- عطاء الله أحمد، عباس أميرة (2017). دور مناهج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد: 14 العدد (14). 281-308. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33045>
- 11- العكاشي بشرى أحمد (2000)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 12- كرميان صلاح. (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- 13- محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس الرياضي، ط8، مصر: دار المعارف القاهرة.
- 14- معوض محمد عبد التواب. (1996). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، القاهرة: كلية التربية.

- 15- موهوبي بلقاسم ودودو بلقاسم. (2017). أثر أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير التأملي خلال درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد:14، (العدد:1)، 144-177. تاريخ الاسترداد 28 10 2018، من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33039>
- 16- ناجم نبيل ودودو بلقاسم. (2018). أثر بعض أساليب التدريس المختلف على تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، المجلد: 15 (العدد:05)، 134-119. تاريخ الاسترداد 24 11 2018، من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/66734>
- 17- وليد وعد الله علي، وعبد السلام عبد الجبار. (2012). أثر استخدام أسلوب التبادلي وتدريب الأقران في تعلم بعض المهارات الحركية لدرس التربية الرياضية. مجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد: التاسع (العدد: التاسع)، 269-287. تاريخ الاسترداد 01 01 2019، من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/174>
- 18- الهاشمي رشيد (2001)، قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.