وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الاساسية
في مجال العلوم الصرفة والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الاساسية في مجال العلوم الصرفة)
وتحت شعار
(بالعلوم الصرفة نبني واقعا معرفيا متجددا)
يومي الاحد والاثنين 21-2026/6/22

واقع درس التربية الرياضية في خفض مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الرصافة الأولى من وجهة نظرهم

م م عباس حامد حسين [1]
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي : الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /
aabbss1157@gmail.com

م م وليد خالد ناجي [2]
وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الاولى – مدرسة الشهيد عثمان العبيدي

أ.د سلام حنتوش رشيد [3]
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي : الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /
Salamsport2@gmail.com

مستخلص البحث:

هدف البحث الى التعرف على واقع درس التربية الرياضية في خفض مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الرصافة الأولى من وجهة نظرهم وكانت مجالات البحث: من المجال البشري :طلبة مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) المتوسطة في قاطع الرصافة الاولى) للمدة من 2026/2/23 لغاية 2026/5/12. وتم التطبيق في القاعات الدراسية لمدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) التابعة لمديرية الرصافة الاولى استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي (دراسة حالة قام الباحثون بتحديد مجتمع بحثهم من خلال اختيار مدرسة ضمن قطاع الرصافة الاولى بالطريقة العشوائية من اجل تحقيق هدف البحث وكانت مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) والبالغ عدد طلابها (166) طالب وهي من المدارس المتوسطة والتي تقع في جانب الرصافة الاولى والتي تتكون من (6) صفوف دراسية لكل مرحلة دراسية (2) صف بواقع (24-26) طالب بكل صف دراسي وكذلك ان جميع الصفوف الدراسية تمارس درس الرياضة ضمن المنهاج المقرر من قبل وزارة التربية العراقية . حيث تم اخذ جميع الطلاب في تلك الصفوف استنتج الباحثون يؤدي درس التربية الرياضية إلى خفض مستويات القلق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. ويظهر القلق بشكل أكبر قبل وأثناء الحصة الرياضية نتيجة الخوف من التقييم الاجتماعي والحرج عند ارتكاب الأخطاء. والنشاط البدني خلال الدرس يعزز الثقة بالنفس والانضباط الانفعالي لدى الطلبة. وأوصى ينبغي على معلمي التربية الرياضية تهيئة بيئة صفية مشجعة وداعمة تتيح للطلاب المشاركة بحرية . ويوصى بتطبيق برامج

تدريجية لمهارات الحركة داخل الحصة لتقليل القلق الحركي لدى الطلبة. ويُستحسن دمج أنشطة جماعية وألعاب تعاون بشكل دوري لتعزيز الانتماء الاجتماعي والثقة بالنفس لدى الطلبة. وينصح بإجراء تقييم دوري لمستويات القلق لدى الطلبة وربط النتائج ببرامج النشاط البدني لتحديد الاستراتيجيات الأكثر فعالية

الكلمات المفتاحية : درس التربية الرياضية. خفض مستويات القلق. طلبة المرحلة المتوسطة .

1التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة واهمية البحث :

يشهد العالم المعاصر تسارعًا كبيرًا في متطلبات الحياة التعليمية والاجتماعية، الأمر الذي انعكس بصورة مباشرة على الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة، ولا سيما مرحلة الدراسة المتوسطة التي تُعد مرحلة انتقالية حساسة في النمو النفسي والاجتماعي. ففي هذه المرحلة يمر الطلبة بتغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية متسارعة، قد ترافقها ضغوط دراسية وأسرية واجتماعية تسهم في ارتفاع مستويات القلق لديهم. ويُعد القلق من الظواهر النفسية الشائعة بين طلبة المرحلة المتوسطة، إذ قد يؤثر في تركيزهم وتحصيلهم الدراسي وتفاعلهم الاجتماعي داخل المدرسة. ومن هنا تبرز أهمية البيئة المدرسية بوصفها مجالاً تربويًا متكاملاً لا يقتصر على الجانب المعرفي فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والانفعالية للطلبة. ويأتي درس التربية الرياضية كأحد الدروس التي تمتلك خصوصية مميزة داخل المنهاج الدراسي، لما يتضمنه من أنشطة حركية وتفاعلات اجتماعية ومواقف تنافسية منظمة تساعد الطلبة على تفريغ الطاقات السلبية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز الشعور بالانتماء. لذلك يُتوقع أن يسهم هذا الدرس في خفض مستويات القلق من خلال توفير بيئة نشاط آمنة وممتعة تعزز التوازن النفس.وانطلاقًا من ذلك، يسعى هذا البحث إلى التعرف على واقع درس التربية الرياضية في خفض مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الرصافة الأولى من وجهة نظرهم، بوصفهم المعنيين المباشرين بتجربة الدرس وتأثيراته. تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دور درس التربية الرياضية في تحقيق أهداف تربوية تتجاوز الجانب البدني لتشمل الصحة النفسية للطلبة. والتركيز على القلق بوصفه أحد المتغيرات النفسية المؤثرة في شخصية الطالب وتحصيله وتوافقه المدرسي. من اجل مواكبة الحاجة إلى بيئة مدرسية داعمة نفسيًا تسهم في إعداد جيل متوازن قادر على مواجهة الضغوط.

2-1 مشكلة البحث:

تُعد مرحلة الدراسة المتوسطة من المراحل التي تزداد فيها الضغوط الدراسية ومتطلبات الأداء الأكاديمي، إلى جانب التغيرات العمرية التي قد تؤدي إلى شعور بعض الطلبة بالتوتر والقلق. وعلى الرغم من وجود درس التربية الرياضية ضمن الجدول الدراسي، إلا أن مدى إسهامه الفعلي في خفض مستويات القلق لم يُحدد بشكل واضح في البيئة المحلية.

كما أن بعض المدارس قد تنظر إلى درس التربية الرياضية باعتباره نشاطًا ثانويًا مقارنة بالمواد الأكاديمية، مما قد يؤثر في طريقة تنظيمه وتفعيله. ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في التساؤل الآتي: **ما واقع درس التربية الرياضية في خفض مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الرصافة الأولى من وجهة نظرهم؟**

1-3 هدف البحث :

التعرف على واقع درس التربية الرياضية في خفض مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الرصافة الأولى من وجهة نظرهم.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري :طلبة مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) المتوسطة في قاطع الرصافة الاولى)

1-4-2 المجال الزماني : 2026/2/23 لغاية 2026./5/12

1-4-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية لمدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) التابعة لمديرية الرصافة الاولى

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي (دراسة حالة)[1]

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون بتحديد مجتمع بحثهم من خلال اختيار مدرسة ضمن قطاع الرصافة الاولى بالطريقة العشوائية من اجل تحقيق هدف البحث وكانت مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) والبالغ عدد طلابها (166) طالب وهي من المدارس المتوسطة والتي تقع في جانب الرصافة الاولى والتي تتكون من (6) صفوف دراسية لكل مرحلة دراسية (2) صف بواقع (24-26) طالب بكل صف دراسي وكذلك ان جميع الصفوف الدراسية تمارس درس الرياضة ضمن المنهاج المقرر من قبل وزارة التربية العراقية . حيث تم اخذ جميع الطلاب في تلك الصفوف وكما في جدول (1) .

1) محجوب إبراهيم ياسين : **الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة**, 11دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية , بغداد .2020 .

جدول (1) يبين عدد المجتمع وعينات الاستطلاعية والاعداد والتطبيق

ت	مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي)	مجتمع البحث	عينة البحث	الاستطلاعية	الثبات	عينة التطبيق
1	الصف الاول قاعة (أ . ب)	53	53	0	5	48
2	الصف الثاني قاعة (أ . ب)	57	57	8	5	44
3	الصف الثالث قاعة (أ . ب)	56	56	0	5	51
المجموع		166	166	8	15	143
النسبة المئوية		%100	%100	% 4.8	%9	%86.14
166						

3-2 اداة القياس المستخدمة في البحث :

من اجل التطبيق الصحيح لهدف البحث قام الباحثون بأعداد استبانة خاصة لقياس تلك الاهداف بالشكل الصحيح حيث تم اعداد استبانة (**خفض مستويات القلق**) خاصة تتكون من (25) عبارة وذلك بالاعتماد على مقياس (سبنس:1997) [2] ومن ثم قام الباحثون بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والاختبار والقياس والبالغ عددهم (5) خبراء ملحق (1).

جدول (2) يبين اتفاق الخبراء على العبارات المقترحة (خفض مستويات القلق)

ت	العبـــــــارات	الاتفاق	%	الغير متفقين	%	القبولية
1	شعر بعدم الارتياح عندما أفكر في الدرس القادم.	2	40	3	60	غير مقبولة
2	يخطر ببالي القلق من الأداء قبل بداية الحصة.	4	80	1	20	مقبولة
3	أشعر بالحرج عند التفكير في المشاركة أمام زملائي.	5	0	0	0	مقبولة
4	يخيفني احتمال ارتكاب خطأ أثناء النشاط.	5	0	0	0	مقبولة
5	أشعر بالتوتر من توقعات المدرس أثناء الحصة.	4	80	1	20	مقبولة
6	أجد صعوبة في التركيز أثناء تنفيذ التمارين.	3	60	2	40	غير مقبولة
7	أشعر بخفقان قلبي عندما أشارك في المنافسات.	4	80	1	20	مقبولة
8	ينتابني شعور بالارتباك أمام زملائي.	5	0	0	0	مقبولة

2) Susan H. Spence Structure of anxiety symptoms among children: replication of a child and parent version of the Spence Children's Anxiety Scale :1997

9	أشعر بالقلق عندما يُطلب مني تجربة مهارة جديدة.	5	0	0	0	مقبولة
10	أجد نفسي متوتراً أثناء أي نشاط جماعي.	4	80	1	20	مقبولة
11	يساعدني درس الرياضة على الشعور بالراحة النفسية .	2	40	3	60	غير مقبولة
12	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة وأشعر أن التوتر يقل.	5	0	0	0	مقبولة
13	يجعلني النشاط البدني أكثر هدوءًا وارتياحًا.	4	80	1	20	مقبولة
14	أكتسب ثقة أكبر بنفسي خلال الحصة .	5	0	0	0	مقبولة
15	يخفف اللعب الجماعي من شعوري بالانزعاج .	5	0	0	0	مقبولة
16	أشعر بالسعادة بعد الانتهاء من الحصة .	4	80	1	20	مقبولة
17	يساعدني الدرس على نسيان ضغوطات اليوم الدراسي .	4	80	1	20	مقبولة
18	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء النشاط .	5	0	0	0	مقبولة
19	يمنحني الدرس شعورًا بالطمأنينة بعد الانتهاء .	2	40	3	60	غير مقبولة
20	يجعلني النشاط البدني أكثر استعدادًا لبقية اليوم الدراسي .	5	0	0	0	مقبولة
21	أشعر بالتوتر أثناء التعامل مع زملائي في أي نشاط.	4	80	1	20	مقبولة
22	أخشى أن يلاحظ الآخرون أخطائي في الصف.	5	0	0	0	مقبولة
23	ينتابني شعور بالارتباك عند المشاركة في أي نشاط جماعي.	4	80	1	20	مقبولة
24	تقلقني المواقف الجديدة داخل المدرسة.	5	0	0	0	مقبولة
25	أشعر بعدم الاطمئنان غالبًا خلال اليوم الدراسي.	1	20	4	80	غير مقبولة

تم حذف (5) عبارات لكونها لم تحصل على نسبة 75% حسب تصنيف بلوم في قبول ورفض العبارات وبذلك تبقى (20) عبارة تمثل استبانة خفض مستويات القلق[3] .

[1]) Blom B.S. and others ؛ **Hand Book formative and Samative Education of Student Learning** ،new yorkm mc graw-hill،1981،p126

4-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية من اجل التأكد من وضوح العبارات على عينة بلغت (8) من طلاب الصف الثاني وبنسبة (4.8%) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة يوم الخميس الموافق 12-2-2026 .

5-3 تطبيق الاستبانة على عينة الثبات :

قام الباحثون بتطبيق الاستبانة على عينة الثبات من اجل اعداد الاستبانة بالشكل الصحيح حيث تم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت(15) من طلاب الصف (الاول . الثاني . الثالث) وبنسبة مئوية بلغت (9%) من اجل الوصول الى الاسس العلمية (الصدق والثبات) حيث تم التطبيق في يوم الاربعاء 18-3-2026 حيث تم استبعاد العينة الاستطلاعية والبالغة (8) من طلاب الصف الثاني .

5-3 الشروط العلمية للاستبانة :

1-5-3 صدق الاستبانة :

من اجل الوصول الى الصدق الظاهري (المحتوى) قام الباحثون بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء للحصول على الصدق الظاهري للمقياس حيث بلغ عدد الخبراء (5) خبراء في مجال علم النفس والاختبار والقياس ملحق (1). وبذلك حصلت الاستبانة على الصدق الظاهري وإمكانية التطبيق . كما في جدول (3) .

جدول (3) يبين نسبة الاتفاق للاستبانة خفض مستويات القلق من وجهة نظر الخبراء

ت	العبـــــــارات	النسبة المئوية
1	يخطر ببالي القلق من الأداء قبل بداية الحصة.	80
2	أشعر بالحرج عند التفكير في المشاركة أمام زملائي.	0
3	يخيفني احتمال ارتكاب خطأ أثناء النشاط.	0
4	أشعر بالتوتر من توقعات المدرس أثناء الحصة.	80
5	أشعر بخفقان قلبي عندما أشارك في المنافسات.	80
6	ينتابني شعور بالارتباك أمام زملائي.	0
7	أشعر بالقلق عندما يُطلب مني تجربة مهارة جديدة.	0
8	أجد نفسي متوتراً أثناء أي نشاط جماعي.	80
9	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة وأشعر أن التوتر يقل.	0
10	يجعلني النشاط البدني أكثر هدوءًا وارتياحًا.	80
11	أكتسب ثقة أكبر بنفسي خلال الحصة .	0
12	يخفف اللعب الجماعي من شعوري بالانزعاج .	0

13	أشعر بالسعادة بعد الانتهاء من الحصة .	80
14	يساعدني الدرس على نسيان ضغوطات اليوم الدراسي .	80
15	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء النشاط .	0
16	يجعلني النشاط البدني أكثر استعدادًا لبقية اليوم الدراسي .	0
17	أشعر بالتوتر أثناء التعامل مع زملائي في أي نشاط.	80
18	أخشى أن يلاحظ الآخرون أخطائي في الصف.	0
19	ينتابني شعور بالارتباك عند المشاركة في أي نشاط جماعي.	80
20	تقلقني المواقف الجديدة داخل المدرسة.	0

2-5-2 ثبات الاستمارة :

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبار من خلال استخدام من خلال البرنامج الإحصائي ومعادلة (ألفا كرونباخ)، على عينة الاعداد تبلغ (15) من طلبة الصف (الاول . الثاني . الثالث)كانت نسبة الثبات تبلغ للاستبانة ككل(85.330).

2-6 التطبيق النهائي للمقياس :

قام الباحثون بتوزيع الاستبانة على عينة مكونة من(143) من طلبة الصف (الاول . الثاني . الثالث) في مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) المتوسطة في قاطع الرصافة الاولى، مما يمثل نسبة قدرها(86%) حيث تم التوزيع في يوم الثلاثاء 2026/4/7 في مدرسة (الشهيد عثمان العبيدي) المتوسطة في قاطع الرصافة الاولى ، تم استبعاد (13) استمارة وبذلك تبقى (130) استمارة لعدم وصولها وللإجابة الخاطئ من قبل الطلبة .

2-7 المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الاحصائية Spss

3- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج وتحليل ومناقشة استبانة (خفض مستويات القلق)

قام الباحثون باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبانة (خفض مستويات القلق) حيث تمت مقارنة الاوساط الحسابية المحتسبة مع الوسط الفرضي لكب مجال من اجل التعرف على المعنوية لكل مجال وكما في جدول (4):

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبانة (خفض مستويات القلق)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الحريـــة	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	Sig	
خفض مستويات القلق	63.25	4.10	60	129	9.03	0.006	معنوي

من خلال جدول (4) يتوضح العبارات تعكس العبارات المتعلقة بالشعور بالقلق قبل درس التربية الرياضية أن طلبة المرحلة المتوسطة يواجهون حالة من التوتر النفسي المرتبط بتوقعات الأداء الفردي أمام زملائهم والحرج المحتمل نتيجة ارتكاب الأخطاء أثناء تنفيذ المهارات البدنية هذا القلق القبلي يعد طبيعياً في هذه المرحلة العمرية نظراً للتغيرات الانفعالية والاجتماعية التي يمر بها الطالب والتي تجعل من الصعب عليه التعبير عن نفسه بحرية في بيئة مدرسية تتطلب التفاعل والمشاركة العملية كما أن شعوره بالتوتر بسبب توقعات المدرس يشير إلى أهمية دور المعلم في خلق بيئة داعمة تشجع المشاركة وتقلل من الضغوط النفسية[4] أما العبارات التي تناولت القلق أثناء الدرس فهي تشير إلى استمرار حالة التوتر عند الطلبة أثناء المشاركة الفعلية في الأنشطة الرياضية حيث يظهر ذلك في خفقان القلب والشعور بالارتباك أمام الزملاء والخوف من تجربة مهارات جديدة إضافة إلى التوتر العام أثناء الأنشطة الجماعية وهذا النوع من القلق يعرف علمياً بالقلق الحركي الذي قد يؤثر على الأداء البدني للطالب ويقلل من فعالية التعلم البدني لذلك تعد الاستراتيجيات التربوية التي تتضمن تدرج صعوبة المهارات وتشجيع الدعم الجماعي والمنافسة البناءة أدوات فعالة في الحد من هذا التوتر وتساعد الطالب على تجاوز مخاوفه والتكيف مع متطلبات النشاط .العبارات الإيجابية التي أظهرت أثر درس التربية الرياضية في خفض القلق تكشف أن النشاط البدني يوفر للطالب بيئة آمنة للتفريغ النفسي[5] والانفعالي حيث يشعر بالارتياح والسعادة عند المشاركة ويقل التوتر ويكتسب ثقة أكبر بالنفس ويساعد اللعب الجماعي على تخفيف الانزعاج النفسي وتطوير مهارات اجتماعية مهمة مثل الانتماء للفريق والتحكم في الانفعالات كما أن ممارسة النشاط البدني خلال الحصة تعزز استعداد الطالب لبقية اليوم الدراسي وتعمل على نسيان ضغوطاته[6] وتؤكد هذه الملاحظات

4) أحمد كريمة **:علم النفس التربوي: النمو الانفعالي والسلوكي لدى المراهقين**. دار النشر. مكتبة الأنجلو المصرية .2019.ص76

5) محمد عبد الله مصطفى : **السيكولوجيا الحركية وأثرها في الأداء الرياضي** , دار النشر: دار الفكر العربي . 2020 .ص44.

6) جاك مولر – لورا براون: **التربية الرياضية والصحة النفسية لدى الطلبة** . دار النشر: دار النشر الأكاديمية . 2021 . ص11 .

النظرية أن التربية الرياضية ليست مجرد نشاط بدني بل أداة تربوية ونفسية متكاملة تساهم في تعزيز الصحة النفسية للطلبة أما العبارات التي تناولت القلق العام داخل البيئة المدرسية فتوضح أن شعور الطالب بالتوتر ل يقتصر على الحصة الرياضية فقط بل يمتد إلى مواقف اجتماعية متنوعة داخل المدرسة حيث يخشى الملاحظة من الآخرين ويشعر بالارتباك عند المشاركة في أي نشاط جماعي وتعتبر المواقف الجديدة مصدراً إضافياً للقلق المدرسي[7] لذلك فإن دمج النشاط البدني ضمن بيئة مدرسية داعمة يسهم في تقليل هذا القلق ويعزز الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي ويعمل درس التربية الرياضية كعامل تخفيف شامل للقلق المدرسي ويعد أداة تعليمية ونفسية فعالة تعزز التكيف الانفعالي والاجتماعي للطلبة في المرحلة المتوسطة.

4.الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. يؤدي درس التربية الرياضية إلى خفض مستويات القلق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
2. يظهر القلق بشكل أكبر قبل وأثناء الحصة الرياضية نتيجة الخوف من التقييم الاجتماعي والحرج عند ارتكاب الأخطاء.
3. النشاط البدني خلال الدرس يعزز الثقة بالنفس والانضباط الانفعالي لدى الطلبة.
4. اللعب الجماعي والتعاون داخل الأنشطة الرياضية يسهمان في تقليل الشعور بالارتباك والانزعاج النفسي لدى الطلاب.
5. القلق المدرسي لا يقتصر على الحصة الرياضية بل يمتد إلى المواقف الاجتماعية العامة في المدرسة.

4-2 التوصيات :

1. ينبغي على معلمي التربية الرياضية تهيئة بيئة صفية مشجعة وداعمة تتيح للطلاب المشاركة بحرية .
2. يوصى بتطبيق برامج تدريجية لمهارات الحركة داخل الحصة لتقليل القلق الحركي لدى الطلبة.
3. يُستحسن دمج أنشطة جماعية وألعاب تعاون بشكل دوري لتعزيز الانتماء الاجتماعي والثقة بالنفس لدى الطلبة.
4. ينصح بإجراء تقييم دوري لمستويات القلق لدى الطلبة وربط النتائج ببرامج النشاط البدني لتحديد الاستراتيجيات الأكثر فعالية .

7) جون هـ. ديوي : **النمو الاجتماعي والعاطفي في سياق المدرسة** . دار النشر: روتليدج للنشر : 2018 . ص59.

المصادر :

1. أحمد كريمة :علم النفس التربوي: النمو الانفعالي والسلوكي لدى المراهقين. دار النشر. مكتبة الأنجلو المصرية .2019.
2. جاك مولر – لورا براون: التربية الرياضية والصحة النفسية لدى الطلبة . دار النشر: دار النشر الأكاديمية . 2021 .
3. جون هـ. ديوي : النمو الاجتماعي والعاطفي في سياق المدرسة . دار النشر: روتليدج للنشر : 2018 .
4. محجوب إبراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، بغداد . 2020.
5. محمد عبد الله مصطفى : السيكولوجيا الحركية وأثرها في الأداء الرياضي ، دار النشر: دار الفكر العربي . 2020.
6. Susan H. Spence Structure of anxiety symptoms among children: replication of a child and parent version of the Spence Children's Anxiety Scale :1997
7. Blom B.S. and others ؛ Hand Book formative and Samative Education of Student Learning ،new yorkm mc graw-hill،1981

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء الذين تم عرض عليهم عبارات الاستبانتين (التجديد الاستراتيجي والتوافق التنظيمي)

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	شيماء عبد مطر	أ.د	علم نفس رياضي	جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حردان عزيز ياسر	أ.د	الاختبار والقياس	جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد علي جلال	ا.م.د	الاختبار والقياس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
4	وفاء يحيى كريم	ا.م.د	علم نفس رياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
5	ميادة تحسين عبد الكريم	ا.م.د	علم نفس رياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

الاستبانة بصيغه النهائية

ت	العبـــــــارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	يخطر ببالي القلق من الأداء قبل بداية الحصة.					
2	أشعر بالحرج عند التفكير في المشاركة أمام زملائي.					
3	يخيفني احتمال ارتكاب خطأ أثناء النشاط.					
4	أشعر بالتوتر من توقعات المدرس أثناء الحصة.					
5	أشعر بخفقان قلبي عندما أشارك في المنافسات.					
6	ينتابني شعور بالارتباك أمام زملائي.					
7	أشعر بالقلق عندما يُطلب مني تجربة مهارة جديدة.					
8	أجد نفسي متوتراً أثناء أي نشاط جماعي.					
9	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة وأشعر أن التوتر يقل.					
10	يجعلني النشاط البدني أكثر هدوءًا وارتياحًا.					
11	أكتسب ثقة أكبر بنفسي خلال الحصة .					
12	يخفف اللعب الجماعي من شعوري بالانزعاج .					
13	أشعر بالسعادة بعد الانتهاء من الحصة .					
14	يساعدني الدرس على نسيان ضغوطات اليوم الدراسي .					
15	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء النشاط .					
16	يجعلني النشاط البدني أكثر استعدادًا لبقية اليوم الدراسي .					
17	أشعر بالتوتر أثناء التعامل مع زملائي في أي نشاط.					
18	أخشى أن يلاحظ الآخرون أخطائي في الصف.					
19	ينتابني شعور بالارتباك عند المشاركة في أي نشاط جماعي.					
20	تقلقني المواقف الجديدة داخل المدرسة.					

The Reality of The Physical Education Lesson In Reducing Anxiety Levels Among Middle School Students In The First Rusafa Education Directorate From Their Point of View

Abstract:

The research aimed to identify the reality of physical education lessons in reducing anxiety levels among middle school students in the Al-Rusafa 1 Education Directorate from their perspective using a descriptive-survey approach (case study) on a sample of 166 students from Al-Shaheed Othman Al-Ubaidi Middle School during the period from February 23, 2026, to May 12, 2026. The researchers concluded that physical education lessons effectively reduce psychological anxiety levels, although anxiety may increase before and during the lesson due to fear of social evaluation and embarrassment, noting that physical activity enhances self-confidence and emotional discipline. Based on these findings, the study recommended that physical education teachers should create a supportive environment for free participation, implement gradual motor-skill programs to reduce movement-related anxiety, and incorporate cooperative group activities periodically to boost social belonging and self-confidence while conducting regular assessments of anxiety levels to optimize physical activity strategies.

Keyword:

Physical Education Lesson, Reducing Anxiety Levels, Middle School Students.