

دراسة مقارنة لمستوى قلق الامتحان للتلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم

A comparative study of the test anxiety level of students for school sports physical activity and their soccer peers

حميدات فاتح¹

hedaissa@gmail.com

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة2،

تاريخ النشر: 2024/07/26

تاريخ القبول: 2024/07/23

تاريخ الارسال: 2024/07/21

ملخص:

تستهدف الورقة البحثية الحالية معرفة ما إذا كان هنالك اختلاف في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم بشقيه معرفة ما إذا كان هناك فروق في سمة القلق المعرفي (الانزعاج) وسمة القلق البدني (الانفعالي) بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن، حيث تم الاعتماد على مقياس قائمة قلق الامتحان كأداة الدراسة، ولتحقيق اغراض الدراسة، قمنا بتوزيع اداة الدراسة على عينة الدراسة المكونة من 58 تلميذ من السنة الرابعة متوسط ممارسين للتربية البدنية والرياضة منهم 23 تلميذ لاعبي كرة قدم. كما أظهرت نتائج الدراسة انه الاختلاف في مستوى قلق الامتحان غير موجود وغير واضح احصائيا بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان؛ النشاط البدني الرياضي المدرسي؛ لاعبي كرة القدم

ABSTRACT:

The current research paper aims to find out whether there is a difference in the level of test anxiety between students practicing school sports physical activity and their peers who play soccer, and whether there are differences in the cognitive anxiety trait (discomfort) and the physical anxiety trait (emotional) between students practicing school sports physical activity and their peers who play soccer. To achieve the objectives of the study, the descriptive method was used in the comparative method, where the test anxiety inventory scale was relied upon as the study tool, and to achieve the purposes of the study, we distributed the study tool

The study sample consisted of 58 students from the fourth intermediate year practicing physical education and sports, 23 of whom are soccer players.

The results of the study showed that the difference in the level of test anxiety does not exist and is not statistically significant between students practicing physical activity and their peers who play soccer.

Keywords: Test anxiety; school sports physical activity; soccer players

مقدمة واشكالية الدراسة:

تحتل التربية البدنية مكانة هامة في حياة الطفل، باعتبارها تتركز على اللعب وتهدف في مرحلة التعليم المتوسط إلى تحصيل القيمة المعنوية للجسم. ومسايرة الحركية القائمة بين التلميذ وبين المحيط الفيزيائي والبشري، وإعطائه فرصة للتعبير عن ذاته وإمكانياته حسب ما تقتضيه الحالة والوضعية، باختيار الحلول المناسبة والمتماشية مع قدراته الجسمية والنفسية والانفعالية.

والقلق كحالة يعرف بأنه ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعزى للإنسان وتتميز بمشاعر ذاته من التوتر التي يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي المستقل وقد تتغير حالة القلق في شدتها وتندذب عبر الزمن.

أما القلق والانزعاج من اجتياز الاختبارات بمختلف اشكالها يعتبر حالة انفعالية نفسية ترهق الاطفال المتدربين، الامر ينطبق ايضا على شريحة كبيرة من عموم الناس، حيث يعانون من توتر اثناء فترة الامتحانات وبعدها وقد يؤثر ذلك بصورة سلبية على مستويات التعلم والاداء الرياضي عموما ويجبر المتعلم على بذل جهود اضافية على استرجاع المعلومات حول موضوع الاداء والتعلم.

الكثير من عامة الناس يلجئون لممارسة الأنشطة الرياضية كهواية وقناعة بأن الممارسة الرياضية تخفف من ضغوط الحياة عموما. فيختار كل فرد رياضته سواء فردية أو جماعية لشغل أوقاته أو ممارستها كرياضة تنافسية. كما هناك من الطلبة من يمارس الرياضة للتخفيف من قلق الامتحانات، فممنهم من يكتفي بالممارسة الإجبارية للنشاط الرياضي، ومنهم من يوسع نشاطه إلى رياضات شعبية غير مؤطرة أو ينخرط في النوادي بمختلف تخصصاتها.

يعتبر نشاط كرة القدم من الأنشطة المرغوب فيها والتي لها شعبية كبيرة بالعالم، فهي نشاط كامل، يتعدى كونه نشاطا ترويا، وله حظوظ كبيرة من الممارسة في المنافسات المدرسية وغيرها من الدوائر الرياضية التنافسية. وما لا شك فيه أن لها أثر في تنمية القدرات العقلية والجسمية للطفل.

وما يعيقهما من قلق المنافسة حيث نشير أنه توجد علاقة سلبية بين القلق وخاصة المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والرياضيين بصفة عامة.

هذا ما أدى بالمختصين إلى توجيه المدربين للإعداد النفسي باعتباره أحد الأعمدة في تكوين وإعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والبدني) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية الميدانية ونظرا لسهولة توفير الإمكانيات اللازمة. انطلقنا في إجراءات الدراسة بطرح التساؤل التالي:

هل هناك اختلاف في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم؟

للإلمام بالتساؤل العام ولشرحه أكثر ندرج التساؤلات الجزئية التالية:

هل توجد فروق دالة احصائيا لمستوى القلق المعرفي (الانزعاج) بين النشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم؟

هل توجد فروق دالة احصائيا لمستوى القلق البدني (الانفعالي) بين التلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم؟

أهداف الدراسة:

معرفة ما إذا كان هنالك اختلاف في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

معرفة ما إذا كان هناك فروق في سمة القلق المعرفي (الانزعاج) بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

معرفة ما إذا كان هناك فروق في سمة القلق البدني (الانفعالي) بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم .

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

هناك اختلاف في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة احصائيا لمستوى القلق المعرفي (لانزعاج) بين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق دالة احصائيا لمستوى القلق البدني (الانفعالي) بين التلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال طبيعة متغيراتها التي تناولتها دراسات سابقة متمثلة في دور الرياضة بصفة عامة في التخفيف من مستوى القلق بأنواعه. أو قلق الامتحان بصفة خاصة. فرغم وجود عديد من الدراسات السابقة في هذا الخصوص إلا أن دراستنا هذه جاءت لتبرز لنا أن الرياضة التنافسية والجماعية ككرة القدم مثلا. لها دور مهم إضافة إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في المدارس في التخفيف من مستوى قلق الامتحان بشكل أفضل.

وهذه الدراسة تختلف عن باقي الدراسات، حيث تظهر أهميتها في النقاط التالية:

- الكشف عن الفرق في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي

المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

- الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ قبل وأثناء وبعد الامتحان.

- مساعدة المربين والأولياء للتعرف على هذه الإشكالية ومساعدتهم لمرافقة التلاميذ خلال الامتحانات.

- إثراء المكتبة بموضوع جديد.

ضبط مصطلحات ومفاهيم البحث:

تشكل المفاهيم إطارا مرجعيا يقوم عملية البحث من بدايتها إلى نهايتها، فهي أدوات منهجية تحدد ما يريده الباحث من حيث أبعاد المفهوم وحدوده والبيانات المطلوب جمعها من الميدان.

- قلق الامتحان:

هو حالة من التوتر التي تتاب التلميذ أثناء فترة الامتحان خوفا من الفشل والتي يمكن أن تؤثر على نجاحه حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم، وتقدر بالدرجة العالية التي يحصل عليها التلميذ وفق مقياس القلق لـ (بشير معمريّة) وهي محصورة بين 20 و 40 درجة. ولقلق الامتحان بعدين هما:

الانزعاج (الهم): وهو الاهتمامات المعرفية من عواقب أو نتائج الفشل. (محمد حسن علاوي،

1998، ص338)

الانفعالية: وهي استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي Autonomic nervous system التي

تظهر كنتيجة لتقييم الضغط العصبي الذي يشعر به الفرد. (محمد حسن علاوي، 1998، ص338)

التعريف الإجرائي للتلاميذ: يمثلون الذكور المسجلين في الرابعة متوسط (15/14 سنة) خلال العام الدراسي 2023/2024.

أ. الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي:

نقصد التلاميذ كل التلاميذ الممارسين لكل الأنشطة البدنية والألعاب الشبه رياضية داخل المؤسسات التعليمية أو خارجها (نشاطات لا صفية). والتي تهدف إلى إعداد الأطفال من كل النواحي من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات وسلوك اجتماعي لتساهم في تكيف الفرد بما يلائم حاجاته وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه.

ب. التلاميذ الأقران "لاعي كرة القدم:

نقصد التلاميذ الممارسين لكل الأنشطة البدنية والألعاب الشبه رياضية داخل المؤسسات التعليمية أو خارجها (نشاطات لا صفية) ولاعي كرة القدم بنواحي الهواة. والتي تهدف إلى إعداد الأطفال من كل النواحي من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات وسلوك اجتماعي لتساهم في تكيف الفرد بما يلائم حاجاته وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه، والتي يكون فيها التلميذ متعودا على كثرة الضغوطات وقلق المنافسة وكيفية تأقلمه وتجاوز الحالة من فشل إلى نجاح.

الدراسات السابقة والمساهمة:

دراسة بكر سليمان ذنبيات (2017) "مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميزار بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميزار بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، حيث تكونت عينة الدراسة من (49) من

طلبة مساق الجمناز (1,2) في كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والطريقة المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية نظرا لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة، وقد أشارت نتائج الالدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان لدى ومساق جمناز اثنان عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) على جميع الأبعاد، (بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني)، كما وتشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجمناز، تبعا للسنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

دراسة سيسبان فاطمة الزهراء (2015)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي. دراسة وصفية لتلاميذ السنة أولى ثانوي. ولاية مستغانم. أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، والتي تكونت من 30 تلميذا وتلميذة من بينهم 11 ذكرا و19 أنثى، وتتراوح أعمارهم بين 14 - 16 سنة. السنة الدراسية 2014 - 2015.

أدوات الدراسة: لقد اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس قلق الامتحان.

تم استخدام مقياس قلق الامتحان لبشير معمري الذي يحتوي على 20 فقرة، وهو موجه لكل التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان بهدف الإجابة على الفقرات، فكل تلميذ يقرأ المقياس، يختار استجابة من بين الاستجابات الثلاث لكل فقرة بحيث تمنح لكل استجابة درجة كالتالي:

الإجابة ب(لا): تعطى له درجة صفر.

الإجابة ب(قليل): تعطى له درجة واحدة.

الإجابة بـ (كثير): تعطى له درجتان.

وتتراوح الدرجة بين 0 و 40 درجة، ويعني ارتفاع الدرجة الخام ارتفاع قلق الامتحان، ويعتبر التلاميذ الذين يقعون تحت الدرجة المتوسطة 20 أنهم تلاميذ يعانون من قلق امتحان قليل. ويمكن اعتبارهم تلاميذ عاديين، والتلاميذ الذين تقع درجاتهم من 20 فما فوق هم تلاميذ يعانون من قلق امتحان مرتفع.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي كونه يتماشى مع طبيعة الموضوع.

مكان ومدة الدراسة الأساسية: أجرت الباحثة دراستها بالثانوية التابعة بولاية مستغانم "زروقي الشيخ بن الدين".

مدة الدراسة: دامت الدراسة من 12 / 04 / 2014 إلى 26 / 04 / 2015 وتم خلالها تطبيق مقياس قلق الامتحان وجمع المعلومات حول نتائج التحصيل الدراسي لأفراد العينة، كما قمنا بتفريغ الاستمارات والقيام بالحسابات.

. عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق الامتحان على التلاميذ المسجلين في السنة أولى ثانوي، حيث تم اختيار التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة أكثر من 20 درجة على مقياس قلق الامتحان، وبلغ عددهم 60 تلميذ من بينهم 20 ذكور و 40 إناث أعمارهم ما بين 14. 16 سنة للسنة الدراسية 2014 / 2015.

فرضيات الدراسة:

. الفرضية العامة: توجد علاقة عكسية بين قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

الفرضيات الجزئية:

يوجد فرق دال إحصائي في قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي يعزى لمتغير الجنس،
ولصالح الإناث.

يوجد فرق دال إحصائي للتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، يعزى لمتغير الجنس،
ولصالح الذكور.

نتائج الدراسة: هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى
ثانوي، وهناك فرق دال إحصائي في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي يعزى لمتغير الجنس
ولصالح الإناث. وفرق دال إحصائي في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي. يعزى لمتغير
الجنس ولصالح الذكور.

دراسة نوري محمد الحبيب (2019)، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور برنامج ترويجي مقترح
في التقليل من ظاهرة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط من خلال دراسة حالة بعض
التلاميذ في إحدى المؤسسات "متوسطة سي قدور بن نعيمى ولاية البيض، الغرض منها معرفة دور
البرنامج الترويجي المقترح في التقليل من ظاهرة قلق الامتحان لدى التلاميذ حيث تكونت عينة الدراسة
من عشرين تلميذ من الذكور وتم تطبيق البرنامج عليهم حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

وللإجابة على أسئلة الدراسة، قام الباحث باستخدام الأدوات التالية بعد التأكد من صدقها وثباتها. مقياس قلق الامتحان. كمقياس قبلي وبعدي من إعداد الدكتور أحمد حامد زهران، وبرنامج رياضي ترويجي مقترح، وتم استخدام منهج التحليل النوعي والكمي لتحليل بيانات الدراسة. أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في قلق الامتحان في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ عينة الدراسة وذلك على محاور الدراسة.

دراسة جخراب عبد الغني وضو مصطفى (2022)، بعنوان "قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة تأثير قلق الامتحان على الرسوب المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: "هل يؤثر قلق الامتحان على الرسوب المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟"

وقد شملت الدراسة (250) تلميذ وتلميذة (135) إناث (115) ذكور، وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان وقد تم إتباع المنهج الوصفي السببي المقارن في معالجة البيانات، ثم استخدمنا كل من اختبار كا² للكشف عن الفروق بين مستويات قلق الامتحان واختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعاً للإعادة (معيد/غير معيد)، واختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعاً للجنس (ذكور/إناث)، وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة واستخلاص النتائج تم التوصل إلى ما يلي:

- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع.

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين المعيدين وغير المعيدين من تلاميذ السنة

الرابعة متوسط على مقياس قلق الامتحان.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الرابعة

متوسط على مقياس قلق الامتحان.

التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباه الباحث وجعله منطلقا في دراسته خلال تطلعاته حول الموضوع. هو أنه هناك من تكلم عن قلق الاختبار من خلال ارتباطه بعامل الجنس (ذكور، إناث)، أيضا علاقة قلق الاختبار بالتحصيل الدراسي. وفي دراسات مشابهة أخرى تم البحث عن علاقة درجة قلق الاختبار بالسن في بعض مراحل التدريس المختلفة. كما توجد دراسات أخرى تناولت تطبيق بعض المقترحات والإستراتيجيات والبرامج الإرشادية والتوجيهية لخفض درجة قلق الامتحان. هذه الأخيرة التي فتحت آفاقا علمية واعدة للباحثين والمهتمين بمكامن وجود هذه الحالة ومعالجتها أو خفضها. وبعد الإطلاع على الإشكالات المطروحة والنتائج المتحصل عليها أخذ الباحث كل هذا التراث النظري لبناء تصور صحيح لإنجاز هذه الدراسة للتوصل للفروق الموجودة بين تلاميذ ممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم لاعبي كرة القدم بالنوادي الرياضية.

منهجية البحث والدراسة الميدانية:

بعد وضع تصور أولي لإشكالية دراستنا، قمنا بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة وكذلك بعض المواضيع المشابهة عبر المواقع الإلكترونية وبعض الكتب. هذه المصادر التي تناولت متغير أو متغيرات دراستنا.

وبعد مناقشة معمقة لموضوع دراستي المتمثل في "دراسة مقارنة لمستوى قلق الامتحان للتلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم". رأيت أنه بإمكانني إجراء هذه الدراسة على تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط لمتوسطة هادف أحمد جمورة حيث أعمل بها. وهذا ما

ساهم في تسهيل الدراسة الاستطلاعية الميدانية بداية شهر ديسمبر 2024. اتصلت بعدها بإدارة المتوسطة حيث قابلت السيد المدير، الذي رحب بي وبالفكرة وموضوع الدراسة الذي اعتبره مهم جدا. فتم قبول طلبي مباشرة .

منهج الدراسة:

لجانا في دراستنا للمنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: هو مجموعة من الأفراد (أو) الوثائق محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك فإن المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه. يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط ذكور على مستوى متوسطة هادف أحمد جمورة والبالغ عددهم 80 تلميذ حسب الإحصائيات الخاصة بشهر نوفمبر من السنة الدراسية 2024/2023.

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 22 تلميذ (12 تلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية، و 10 تلاميذ لاعبي كرة القدم بالنادي الرياضي للهواة). وتكونت عينة الدراسة من 58 تلميذ أي بنسبة 72.5% (35 تلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية، 23 تلاميذ لاعبي كرة القدم بالنادي الرياضي للهواة).

خصائص العينة:

أ. التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقط: (35 تلميذ).

ب. التلاميذ الممارسين لكرة القدم بالنادي (23 تلميذ).

الدراسة الاستطلاعية:

*التأكد من ملائمة المقياس وفهم التلاميذ لفقراته ومصطلحاته.

*اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس.

*تحديد الوقت المناسب و المستغرق في عملية تطبيق المقياس.

*التمرن على تطبيق المقياس.

*التعرف عن قرب على أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الإعادة بفترة زمنية قدرها 20 يوما وعلى عينة تكونت من 22 تلميذ من الذكور مستوى سنة رابعة متوسط.

وقد وجد الباحث قيمة الاختبارات Re liability كالاتي:

الاختبار الأول: $Re liability = 0.85$ ، من هذه النتيجة يتضح أن معامل ثبات المقياس عال جدا.

الصدق: هو قدرة المقياس على قياس ما وضعت له.

الصدق الذاتي: تم حساب الصدق عن طريق قانون الصدق الذاتي للمقياس

الصدق = جذر الثبات ويساوي 0.92 وهذا يعني صدق المقياس الحالي.

3.1.1 مجالات الدراسة:

المجال الزمني: امتدت الدراسة النظرية من شهر ديسمبر 2023 إلى غاية شهر أفريل 2024.

أما الجانب التطبيقي امتد من شهر فيفري 2024 إلى غاية شهر ماي 2024.

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى متوسطة هادف أحمد جمورة ولاية بسكرة.

المجال البشري: أجريت الدراسة على 80 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة "ذكور" مستوى سنة

رابعة.

4. أدوات الدراسة:

مقياس قائمة قلق الامتحان:

الوصف: قلق الاختبار Test Anxiety Inventory قائمة صممها تشارلز سبيلبرجر

بمساعدة بعض من معاونيه سنة ألف وتسعمئة وثمانون - كمقياس لتقرير ذاتي لغرض معرفة مقدار الفروق الفردية في قلق الاختبار كسمة شخصية وأعد صورتها العربية محمد حسن علاوي سنة ألف وتسعمئة وواحد وتسعين.

وتتضمن القائمة 20 بندا يطلب من المختبر الاستجابة لكل عبارة طبقا للدرجة التي تناسب مع حالته بالنسبة للأعراض الخاصة بالقلق قبل وأثناء وبعد الاختبارات، بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق) في مواقف الامتحان، وللقائمة بعدين أحدهما يقيس الانزعاج (أو الهم) Worry والآخر يقيس الإنفعالية Emotionality (سرعة الانفعال) من حيث أنهما مكونين رئيسين لقلق الامتحان .

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية

SPSS إصدار 23.

مقابلة الفرضيات المسطرة بالنتائج:

نتائج الفرضية الاولى: توجد فروق دالة احصائية لمستوى القلق المعرفي (الانزعاج) بين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (01) يبين القيم الاحصائية لمؤشر الانزعاج لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

المتغير	العينة	N	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	ت احسوبة	مستوى الدلالة	د. اح
درجة الانزعاج	تلاميذ ممارسين ن ر المدرسي	35	15.40	3.87	56	0.31	0.75	غير دال
	لاعبي كرة القدم	25	15.04	4.84				

من خلال نتائج الجدول رقم 01 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للتلاميذ لاعبي كرة القدم أقل نسبيا منه عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقط، ($15.04 < 15.40$) بفارق (0.36)، وهنا نلاحظ أن درجة الانزعاج لدى التلاميذ لاعبي كرة القدم أقل نسبيا مما هي عليه عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقط. كما أن الانحراف المعياري للتلاميذ لاعبي كرة القدم أكبر نسبيا منه عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقط. ($3.87 < 4.84$) أي بفارق (0.97). وقيمة T تساوي 0.31. وهذا عند درجة حرية (DF) تساوي 56، بينما جاءت قيمة مستوى الدلالة 0.75 وهي أكبر من 0.05.

من خلال عرض النتائج وتحليلها تبين أنه لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى القلق المعرفي (الانزعاج) بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم.

ويعزو الباحث إلى أن لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتميز بضغوطات نفسية كبيرة يتعرض لها اللاعبين. من أسبابها قلق المنافسة، مما جعل المهتمين والمدربين يعملون على خفض هذه الحالة من القلق. بالعمل على العديد من استراتيجيات خفض القلق ومنها عملية الاسترخاء العضلي .

في دراسة شيخ المهدي (2016) (والتي اثبتت أن هناك فرق دال إحصائيا حين طبق برنامج إرشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة، ووجد أنه حين طبق برنامج إرشاد نفسي مقترح ساهم في التقليل من حالة القلق المعرفي لدى اللاعبين المقبلين على المنافسة، ومن خلال مؤشرات هذا البعد المتمثل في:

التوتر السلبي للأداء الذي يشكل مصدرا مهما للقلق المعرفي فقد كان التقليل منه هدف لبرنامجهم من خلال تطبيق الاسترخاء العضلي قبل المنافسة.

توقع سوء المستوى من طرف اللاعب المقبل على المنافسة فقد تم التعامل مع هذه الفكرة من خلال عملية التعزيز الموجب الذي تم تنفيذه طيلة تطبيق البرنامج لأن هذه العملية تعزز في توليد الذات الإيجابية لدى اللاعب وبالتالي تخلق عنده نوع من التفكير الإيجابي الذي يساعده دون شك في الدخول إلى أرض الميدان للتنافس بشعور عقلي مريح. كما أدى البرنامج من خلال تطبيق التركيز وهي عملية عقلية تؤدي إلى توجيه الانتباه إلى أداء المهارة بنجاح معززا بذلك تصوره للنجاح والانتصار. وبالتالي يمكننا القول أن البرنامج انعكس بشكل إيجابي في التقليل من القلق المعرفي لدى هذه الفئة من اللاعبين. وتتفق نتائج هذا البعد مع دراسة علي سمسوم 2007 المعنون بـ "ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

حيث كان هدف الدراسة التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذوا تركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة القلق لدى اللاعبين واستنتج الباحث أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغوطات.

كما وتتفق مع دراسة أحمد ميادة عثمان حسن محمد 2010، رسالة ماجستير بعنوان قلق الامتحانات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

حيث توصلت الباحثة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير العمر. وهو أحد الأسباب التي أدت لعدم تحقق فرضيتنا الأولى. ويرى أسامة كامل راتب أن القلق المعرفي يمثل الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه. (راتب، 1995، صفحة 11)

ومما سبق نرفض الفرضية الأولى لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذا راجع لعدة أسباب منها:

- . انخراط التلاميذ في الدروس الخصوصية وتأثيرها على خفض قلق الامتحان.
- . مرافقة الأولياء لأبنائهم خلال الامتحانات وتأثيرها على خفض قلق الامتحان.
- . نقاشات التلاميذ فيما بينهم قبل وبعد الامتحانات وتأثيرها على خفض قلق الامتحان.
- . تفعيل دور مستشار التوجيه والأطباء النفسانيين في المؤسسات التربوية.

2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

*. توجد فروق دالة احصائية لمستوى القلق البدني (الانفعالي) بين التلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم لصالح التلاميذ لاعبي كرة القدم

الجدول رقم (02) يبين المقارنة بين القيم الاحصائية لمؤشر الانفعال لدى للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم.

المتغير	العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	د. اح
درجة الانفعال	تلاميذ ممارسين	35	16.77	4.53	56	0.17	0.24	غير دال
	لاعبي كرة القدم	25	15.26	5.12				

من خلال نتائج الجدول رقم 02 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للتلاميذ لاعبي كرة القدم أقل نسبيا منه لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية فقط، ($15.26 < 16.77$) بقيمة (1.51)، كما أن الانحراف المعياري للتلاميذ لاعبي كرة القدم أكبر نسبيا منه عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية فقط ($4.53 < 5.12$) أي بقيمة (0.59). وقيمة T تساوي 0.17. بينما جاءت قيمة مستوى الدلالة 0.24 وهي أكبر من 0.05. وهذا عند درجة حرية (DF) تساوي 56. وهنا نلاحظ أن درجة الانفعال لدى التلاميذ لاعبي كرة القدم أقل نسبيا مما هي عليه لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

بعد استعراض النتائج نجد انه وفي مهدي الشيخ (2016) المعنون بـ: "مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لا واسط في كرة القدم" والتي كانت من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد القلق البدني (الانفعالي). حيث كانت هناك فاعلية للبرنامج المقترح فيما يخص حالة القلق البدني أدى إلى التقليل منها، وبفضل تطبيقه للاسترخاء بشكل عام أدى إلى التحكم أكثر في التنفس بحيث أصبح لدى اللاعب توازن في نبضات

القلب عند التعرض لمصدر ضغط كالمنافسة الرياضية التي يتعرض لها هؤلاء اللاعبين واستقرار أكثر للجهاز الهضمي في الفترة التي تسبق المنافسة وكذلك نلمس من خلال ملاحظته عدم التعرق الواضح للعيان على اللاعبين وهذا قبل الذهاب إلى الملعب والشعور بالراحة البدنية من خلال ما صرح اللاعبون أنفسهم وهذا ما يؤكد أن للبرنامج المقترح تأثير في التقليل من حالة القلق البدني لدى معظم أفراد المجموعة التجريبية .

ومن هنا نستنتج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض درجة القلق البدني (الانفعالي) .الذي أدى إلى وجود نتائج ذات دلالة إحصائية .

ومما سبق نرفض الفرضية الثانية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا راجع لعدة أسباب منها:

- مستوى المنافسة المتواضع.
 - تكافؤ عينات الدراسة من ناحية السن. (ابراهيم، 2008، صفحة 114)
 - عدم وجود الضغط العالي في منافسات المستوى المدروس.
 - مستوى التدريب المتواضع (المستوى العلمي وخبرة المدرب).
- المستوى المادي والعلمي المتواضع للطاقتم الفني والإداري الذي لا يؤهل النادي للاستثمار الجيد في الكفاءات العلمية الخارجية. ("عدم تدريب اللاعبين على استراتيجيات إدارة الضغوط "طريقة ولي" في التحصين التدريجي. حسب دراسة أوستين وآخرون 1995". "عدم تطبيق أساليب علاج القلق حسب دراسة نيسايس 1995 -تعديل السلوك، إعادة البناء المعرفي، تمرينات الاسترخاء -)

2-3. مناقشة الفرضية العامة:

تقول الفرضية العامة أن هناك اختلاف في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم. وللتحقق من هذه الفرضية تم تجزئتها لفرضيتين جزئيتين تخدمان الفرضية العامة، وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج هاتين الفرضيتين تبين لنا الفرضيتين غير محققتين، ومنه نستنتج أن الفرضية العامة غير محققة.

وهذا راجع لتشابه درجة تأثير عوامل رفع أو خفض مستوى قلق الامتحان بين طريقي هذه

الدراسة

الخلاصة:

- من خلال نتائج دراستنا والتي تمحورت حول مقارنة مستوى قلق الامتحان للتلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم، اوضحت النتائج وبصفة احصائية قاطعة ما يلي:
- ان الفرضيات المسطرة في بداية البحث لم تتحقق اي انه لا توجد فروقات في مؤشر قلق الاختبارات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي وقرنائهم من لاعبي كرة القدم لنفس العمر وبنفس المنطقة الجغرافية (مدينة جمورة ولاية بسكرة شرق الجزائر) وهذا راجع حسب رأي الباحث الى التشابه في درجة تأثير عوامل رفع أو خفض مستوى قلق الامتحان بين طرفي هذه الدراسة
- إجراء دراسة حول أثر ممارسة الرياضات الفردية على سمة قلق الامتحان.
 - إجراء دراسة حول علاقة قلق الامتحان بتمدرس التلاميذ المعيّدين سنتين وأكثر مع التلاميذ الغير معيّدين.
 - زيادة معامل مادة التربية البدنية والرياضية وحجمها الساعي لينعكس أثرها الإيجابي بعدها على نفسية وصحة التلاميذ.
 - استغلال نوادي المؤسسات التربوية في الترويج حول ماهية قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي وسبل واستراتيجيات التخفيض من قلق الامتحان.
 - الاعتماد كثيرا على إستراتيجية الاسترخاء العضلي خلال أثناء وبعد الامتحان.
 - تسليح الأساتذة المؤطرين للامتحانات بمختلف الخبرات للتعامل مع التلاميذ خلال فترة الامتحانات والرفع من معنوياتهم.
 - عقد جلسات للتلاميذ مع مختصين نفسانيين ومدربين خارجيين للاستماع لانشغالات التلاميذ ومعالجة مخاوفهم وبؤر توترهم.
 - مرافقة (الأسرة، المؤسسة، السلطات المحلية...) التلاميذ خاصة خلال الامتحانات الرسمية وتوفير كل الظروف الملائمة لسيرها في أحسن الظروف.

قائمة المراجع:

1. شيخ ا. (2016). مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم. الجزائر: معهد التربية البدنية . سيدي عبد الله. (أطروحة دكتوراة). جامعة مستغانم. الجزائر.
2. شعيب. ع. م. (1987). قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة. القاهرة: دار النشر.
3. محمد سليمان أ. ز. (1988). العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة اربد. (أطروحة ماجستير). جامعة اليرموك. الأردن.
4. عثمان ف. (1987). مقياس القلق للأطفال. القاهرة: مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
5. راتب أ. ك. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. هالة مصطفى. إ. (2008). فسيولوجية قلق المنافسة. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.