



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان  
لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ( بكالوريا )

دراسة وصفية مسحية أجريت على بعض تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
بولاية عين تموشنت

إشراف الأستاذ :

د/ مقراني جمال .

إعداد الطلبة :

• حمو بوطريق شكري.

• خلول حمزة .

السنة الجامعية: 2022/2021

# الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : \* ولا تقل لهما أف  
ولا تنهرهما .

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني  
إلى الوالدين الكريمين  
إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى زملائي

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة و خاصة  
شراة العالفة أوجه بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ  
الفاضل المشرف على هذه الدراسة د/ مقراني .

حمو بو طريق شكري

# إهداء

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره  
والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي الكارم والجلود .  
ففي البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحببة إلى أستاذي  
ومعلمي الدكتور مقراني ، المشرف علي مذكري، للرعاية العلمية الكبيرة التي  
منحني اياها طيلة فترة الدراسة ، وللجهود البحثية والآراء العلمية السديدة التي  
عدّلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الباري  
عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان  
إلى الأساتذة المحكمين ، أسأل الله أن يسد خطاهم ويمد في عمرهم ،  
وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من أساتذتي في معهد التربية البدنية  
وعلموم الرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - الذين أفادوني بعلمهم .  
وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي أمي وأبي وأخي، داعياً الله عز وجل إن  
يحفظهم من كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وأخيراً كلمة شكر  
واعتزاز إلى كل من أسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في إنجاز هذه  
المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتزاز  
بفضلهم .

خلول حمزة

## شكر و تقدير

يارب شكرك واجب محتـم  
أتكلم  
ها أنا ذا بالشكـر  
يرضيك أني بعد شكرك  
عد الحـصا بعرض السماء مقدارها  
مسلم  
مالي أرى نعم الإلهـه تحيطني  
أتكلم  
دعني أحدث بالنعيم فإنني  
ممن يقر ولست ممن  
يتكلم

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع،  
لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ،  
ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.  
ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الجليل

"د/ مقراني جمال"

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من توجيهات ونصائح  
وإرشادات منهجية

وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر  
ندعوا الله أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة  
وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية – مستغانم-

ألف تحية وشكر

شكري ، حمزة

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ( بكالوريا ) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

مستعينا بعينة قدرت ب 60 تلميذ موزعين إلى مجموعتين إحداهما 40 ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و العينة الثانية 20 تلميذ لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا بمقياس قلق الامتحان لسارسون و مقياس قلق الامتحان. و عليه افترض الطالبان الفرضية الأولى يتميز التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية بنسبة قلق الامتحان منخفض أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من قلق الامتحان ، و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية و الفرضية الثالثة توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي. و كانت أهم النتائج يتميز التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية بنسبة قلق الامتحان منخفض أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من قلق الامتحان .

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .

- اختبار مان وتي (U) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.

اختبار ليفين (Levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(SPSS25)

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان ، حصة التربية البدنية و الرياضية ، تلاميذ البكالوريا

، الشعور ، الخوف

## **Résumé de la recherche :**

**Titre de l'étude :** Le rôle de la classe d'éducation physique et sportive dans la réduction de l'anxiété des examens chez les élèves de troisième secondaire (baccalauréat) à la lumière de la pandémie de Corona

L'étude visait à identifier l'étendue des contributions de la classe d'éducation physique et sportive à la réduction de l'anxiété des examens chez les élèves de troisième secondaire .

A partir d'un échantillon de 60 élèves répartis en deux groupes, l'un d'entre eux est de 40 pratiquants d'éducation physique et sportive et le second échantillon est de 20 élèves ne pratiquant aucune activité sportive. l'échelle d'anxiété des examens. Les étudiants pratiquant l'éducation physique et les activités sportives avec un faible taux d'anxiété des tests, tandis que les étudiants non pratiquants sont caractérisés par un niveau élevé d'anxiété des examens, et la deuxième hypothèse est qu'il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification 0,05 dans le niveau d'anxiété des examens entre les pratiquants et les non-pratiquants de l'éducation physique et de l'activité sportive, et la troisième hypothèse est des différences statistiquement significatives au seuil de signification de 0,05 dans le niveau d'anxiété des examens entre les pratiquants et les non-pratiquants dans les domaines psychologique, social , aspects physiques et mentaux. Les résultats les plus importants étaient que les étudiants qui pratiquent l'éducation physique et le sport se caractérisent par un faible taux d'anxiété face aux tests, tandis que les non-pratiquants se caractérisent par un niveau élevé d'anxiété face aux examens.

Les moyennes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. Test de Mann-Whitney (u) pour deux échantillons indépendants et test (t) pour deux échantillons indépendants. Test de Levine pour calculer l'homogénéité Coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for Social Sciences (SPSS25).

**Mots-clés :** anxiété des examens, cours d'éducation physique et sportive, bacheliers, sentiment, peur

**Research Summary:**

Study title: The role of the physical education and sports class in reducing exam anxiety among third secondary students (baccalaureate.)

The study aimed to identify the extent of the contributions of the physical education and sports class in reducing exam anxiety among third secondary students.

Using a sample of 60 students divided into two groups, one of them is 40 practicing physical education and sports, and the second sample is 20 students who do not engage in any sports activity. The descriptive approach was used using the Sarson Exam Anxiety Scale and the Exam Anxiety Scale.

Accordingly, the students assumed the first hypothesis, the students who practice physical education and sports are characterized by a low level of exam anxiety, while the non-practitioners are characterized by a high level of exam anxiety, and the second hypothesis is that there are statistically significant differences at the significance level of 0.05 in the level of exam anxiety between practitioners and non-practitioners of the activity of education Physical and sports and the third hypothesis There are statistically significant differences at the significance level of 0.05 in the level of exam anxiety between practitioners and non-practitioners in the psychological, social, physical and mental aspects. And the most important results were the students who practice physical education and sports are characterized by a low exam anxiety rate, while non-practitioners are characterized by a high level of exam anxiety.

The following statistical methods were used:

Arithmetic averages. Mann-Whitney test (u) for two independent samples and (t) test for two independent samples. Levine test to calculate homogeneity. Pearson correlation coefficient.

Statistical processing was carried out using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS25) program.

Keywords: exam anxiety, physical education and sports class, baccalaureate students' feeling, fear



## المحتويات

	الإهداء
	الشكر والعرفان
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
	الجانب النظري
	التعريف بالبحث
1	1.1 المقدمة.....
5	2.1 مشكلة البحث .....
6	3.1 فروض البحث .....
7	4.1 أهداف البحث.....
8	5.1 أهمية البحث .....
9	6.1 مصطلحات البحث .....
11	7.1 الدراسات السابقة و المشابهة.....
23	8.1 التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.....
	<b>الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية و كوفيد 19</b>
30	تمهيد .....
30	1. مفهوم التربية .....
31	1.1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية .....
31	1.1.1 مفهوم التربية البدنية.....
32	2.1.1 مفهوم التربية الرياضية.....
33	3.1.1 التربية البدنية و الرياضة في الجزائر .....
34	4.1.1 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة .....
35	5.1.1 الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية .....

36	..... أهمية التربية البدنية والرياضية 6.1.1
37	..... أهداف التربية البدنية والرياضية 7.1.1
38	..... تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية 8.1.1
38	..... واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة 9.1.1
39	..... تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية 10.1.1
40	..... المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية 11.1.1
40	..... أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.... 12.1.1
41	..... أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 13.1.1
43	..... أهمية التربية البدنية للمراهق 2.1
46	..... الخلاصة
	<b>الفصل الثاني: القلق و قلق الامتحان</b>
48	..... تعريف القلق 2
50	..... أنواع القلق 1.2
50	..... القلق المطلوب 1.1.2
50	..... القلق المقبول 2.1.2
50	..... القلق المرفوض 3.1.2
50	..... القلق الظاهر 1.3.1.2
50	..... القلق الخفي الكامل 2.3.1.2
50	..... القلق الواعي والقلق غير الواعي 3.3.1.2
51	..... القلق الحاد 4.3.1.2
51	..... القلق المزمن 5.3.1.2
52	..... القلق النفسي العام 2.2
53	..... الأعراض النفسية للقلق 3.2
53	..... الأعراض السريرية للقلق 1.3.2
54	..... الأعراض الجسمية للقلق 4.2
54	..... اعراض اجتماعية للقلق 5.2
55	..... أعراض معرفية للقلق 6.2

55	7.2. مستويات القلق .....
55	1.7.2. المستوى المنخفض .....
55	2.7.2. المستوى المتوسط .....
56	3.7.2. المستوى العالي .....
56	8.2. نظريه التحليل النفسي.....
56	1.8.2. نظرية فرويد .....
57	1.1.8.2. القلق الموضوعي.....
57	2.1.8.2. القلق العصابي .....
57	3.1.8.2. القلق الأخلاقي.....
58	2.8.2. نظرية أوتورانك Otorank .....
58	3.8.2. المدرسة الإنسانية .....
59	4.8.2. النظرية السلوكية.....
60	9.2. تعريف قلق الامتحان.....
61	1.9.2. أنواع قلق الامتحان.....
61	1.1.9.2. قلق الامتحان الميسر.....
62	2.1.9.2. قلق الامتحان المعسر.....
62	2.9.2. مظاهر قلق الامتحان.....
62	1.2.9.2. الخوف والرغبة من الامتحان.....
62	2.2.9.2. التوتر قبل الامتحان.....
62	3.2.9.2. الشعور بقصور لاستعداد للامتحان.....
63	4.2.9.2. لاضطرابات الفيزيولوجية أثناء الامتحان.....
63	5.4.9.2. الرعب الانفعالي.....
63	5.9.2. مصادر قلق الامتحان.....
64	6.9.2. مكونات قلق الامتحان.....
65	7.9.2. أسباب قلق الامتحان.....
66	8.9.2. إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية .....
67	خلاصة الفصل.....

	<b>الباب الثاني : الدراسة الميدانية</b>
	<b>الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية</b>
71	تمهيد.....
71	1.1. منهج البحث.....
71	2.1. مجتمع البحث. ....
71	3.1. عينة البحث .....
71	4.1. مجالات البحث.....
72	5.1. متغيرات البحث .....
72	6.1. ضبط متغيرات البحث .....
76	7.1. الدراسة الاستطلاعية .....
96	8.1. التجربة الرئيسية .....
97	9.1. الوسائل الإحصائية .....
98	خلاصة.....
	<b>الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
100	تمهيد.....
100	1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....
111	2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....
112	3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
117	4.2. الاستنتاجات.....
117	5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.....
122	6.2. التوصيات.....
124	خاتمة.....
125	قائمة المصادر و المراجع.....
	الملاحق.....

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
102	مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم المحسوبة لعينة الدراسة ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .	-1
103	مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم المحسوبة لعينة الدراسة الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .	-2

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
72	توزيع عينة البحث من مختلف ثانويات الولاية .	-1
73	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	-2
74	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغير العمر الزمني	-3
74	قيمة اختبار مان ويتني (U) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني	-4
77	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس قلق الامتحان لسارسون	-5
78	صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق الامتحان لسارسون	-6
81	يبين صدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان لسارسون	-7
82	معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاوّر لمقياس قلق الامتحان لسارسون	-8
82	معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق الامتحان لسارسون باستخدام التجزئة النصفية	-9
83	معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق الامتحان لسارسون باستخدام الاختبار و إعادة الاختبار.	-10

84	أبعاد و الأعراض لكل مقياس و عدد الفقرات .	-11
85	صدق الاتساق الداخلي لبعد النفسي الانفعالي	-12
86	صدق الاتساق الداخلي للبعد الاجتماعي	-13
87	صدق الاتساق الداخلي للبعد الجسمي	-14
89	صدق الاتساق الداخلي للبعد العقلي المعرفي .	-15
90	الصدق البنائي لمقياس قلق الامتحان	-16
91	الصدق التمييزي للدراسة الاستطلاعية .	-17
93	معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاول مقياس قلق الامتحان:	-18
94	معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق الامتحان باستخدام التجزئة النصفية	-19
95	الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار	-20
100	مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم وقيمة ك2 المحسوبة لعينة الدراسة ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .	-21
103	مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم وقيمة ك2 المحسوبة لعينة الدراسة الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .	-22
109	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية	-23
111	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق لسارسون باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney)	-24
112	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد النفسي الانفعالي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney)	-25
113	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد الاجتماعي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney)	-26
114	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد الجسمي باستعمال اختبار ت ستودنت	-27
115	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد العقلي المعرفي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney)	-28

# مقدمة البحث

## مقدمة :

يقال أن هذا العصر هو عصر القلق ، و لا نستطيع الجزم بصحة هذا القول ، لأنه مما لا شك فيه أنه في الأزمنة السابقة عانى الناس من الجوع والمرض والعبودية والحروب وكوارث عامة مختلفة تجعلهم معرضين للقلق كما نحن الآن ، ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الاجتماعي ، وصعوبة التكيف مع التشكيل الحضاري السريع والتفكك العائلي ، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم من إغراءات الحياة وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الأيديولوجية المختلفة ، تخلق الصراع والقلق عند الكثير من الأفراد .

و يعد القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس عموما، و في مجال الصحة النفسية خصوصا ، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني و جانب دينامي هام في بناء الشخصية و متغير أساسي من متغيرات السلوك ، و على الرغم من كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدع الشخصية ، إلا أن وجوده بقدر مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي ، لأنه يخدم أغراضا هامة في حياة الإنسان ، و ينبه الفرد للخطر قبل وقوعه . (دسوقي 1990، 20)

و تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة التلاميذ و هي احد أساليب التقييم الضرورية ، إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة و مقلقة ، و نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و العملي و مكانته في المجتمع . في الوقت الذي قد يعد القلق دافعا لجوانب راقية من سلوك الإنسان ، فقد يتحول هذا القلق أحيانا أخرى إلى نقمة ، و ينقلب من قوة دافعة إلى قوة معوقة للإنجازات و يحدث ذلك عادة حينما يصل القلق إلى درجة من الشدة يغمر بها الفرد فيصيبه بأعراض نفسية و جسدية متعددة . (الريحاني، 1981، صفحة 57)



و قد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم ، و كشفت كثير من النتائج الدراسان النقاب على ن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقويم كموقف الامتحانات و أطلق على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات و التقويم بصفة عامة حيث نجد التلاميذ في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب و التوتر و الضيق . (الضامن، 2003، صفحة 220)

و يعرف جون ( Gohn , 1985 ) قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها التلميذ نتيجة الزيادة في درجة الخوف و التوتر أثناء المرور بموقف الاختبار و كذلك الاضراب في النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية . و يعرف سييلبيرجر قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد و يتكون من الانزعاج و الانفعالية و يعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ودود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي و يمثل هذيم المكونين الانزعاج و الانفعالية أبرز عناصر قلق الامتحان (الداهري 2005، 207)

و التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا و عقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية . (حمزة، 2010، صفحة 22)

وبضيف حازم و آخرون من العلماء في مجال علم النفس و الرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات و القلق بمزاولة الرياضة اليومية و بأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندوفين و الذي يشبه مادة المورفين و بذلك يشعر الإنسان بالراحة و الهدوء . (حازم النهار و آخرون 2010، 289)

و يتضح مما سبق الاهتمام بهذه الظاهرة يزداد لا لكونها ظاهرة نفسية فقط بل لأنه تعدى ذلك ليصبح شكلا من أشكال الاضطراب . و من هنا لابد للطلاب الباحثان أن يلفتا الانتباه إلى أن قلق الامتحان يعتبر أقرب حالة للقلق ، و يعبر قلق الامتحان عن الحالة التي يصل إليها التلميذ نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج و الانفعالية في أداء الامتحان ، و من هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة و معالجة هذه الظاهرة بالتخفيف و التقليل من حدتها و ذلك عن طريقة الممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية و الإرشاد إليها كحل للتقليل من شدتها لينعكس إيجابيا على الرفع من المستوى التحصيلي للتلميذ .

ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا و التي نهدف من خلالها إلى إبراز دور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تقليل نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا والفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة.

لذلك قسمنا دراستنا إلى بابين ،الأول كان النظري و الثاني كان تطبيقي حيث الباب النظري يتكون من فصلين ،الفصل الأول يتمحور حصة التربية البدنية و الرياضية ، والفصل الثاني تناولنا فيه القلق بصفة عامة و قلق الامتحان بصفة خاصة و كذا وباء كورونا .

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين الفصل الأول يحتوي على طرق و منهجية البحث والفصل الثاني يدور حول عرض النتائج وتحليلها واستنتاجاتها و التوصيات .

التعريف بالبحث

## 2.1. الإشكالية :

إن التحضير للامتحان أو مجرد التفكير فيه يرهق التلاميذ و يعلمهم متوترين ، و يعيشون وضعية قلق ، فقلق الامتحان يعتبر حالة تنتاب الفرد قبل و أثناء الامتحان تتضمن عدیدا من الأعراض منها : الأعراض المزاجية المتمثلة في التوتر و سرعة الاستثارة ، و الأعراض المعرفية المتمثلة في صعوبة التركيز ، و التذكر بالإضافة إلى الأعراض الدافعية المتمثلة في تجنب المواقف و زيادة الاعتمادية و الرغبة في الهروب من مواقف الامتحان ، علاوة على الأعراض الفيزيولوجية المتمثلة في خفقان القلب و صعوبة التنفس و العرق و الدوخة و الغثيان (طارق، 2007، صفحة 137) و تزداد أهمية العناية بالتلميذ عند صوبه إلى السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، باعتبارها آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي ، و التي تتوج بامتحان شهادة البكالوريا ، و لهذا الأخير بالغ الأهمية باعتباره وسيلة تقويمية أساسية في العملية التربوية و معياراً ضرورياً لتحديد مقدار تقدم التلميذ في الدراسة فضلاً عن اعتباره مؤشراً مهماً لمدى تحقيق المؤسسات التربوية لأهدافها ، حيث يرتبط الامتحان بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و العملي ، كما له مكانة خاصة في المجتمع ، و كل هذه الظروف المحيطة بتلميذ السنة الثالثة ثانوي تجعله يعاني من القلق الذي يثير فيه شعوراً بالخوف و التوتر عند مواجهة امتحان شهادة البكالوريا باعتباره مهدد لأمنه ، و تجسد فيه مجموعة من المكونات و الاستجابة النفسية و الفكرية و قد تختلف شدة قلق الامتحان من تلميذ إلى آخر باختلاف الجنس و المرحلة العمرية و المستوى و التخصص الدراسي . (شريك، 2019، صفحة 1)

و قلق الامتحان يمثل حالة نفسية او ظاهرة انفعالية فردية يمر بها التلميذ خلال فترة الامتحان ، و قد تنشأ عن تخوفه من الفشل و التي تؤثر سلباً على نتائجه الدراسية . فهو يشكل حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد و تؤثر في العمليات العقلية كالانتباه و التفكير ، و التي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان ، و بالتالي فإن حالة التوتر هذه تؤثر في تحصيل التلميذ تأثيراً سلبياً و هذا ما أكده واين ، من خلال

دراسته على مجموعة من الأفراد المرتفعين في قلق الامتحان بحيث توصل إلى أن التلاميذ القلقون يكونون أكثر اهتماما بتخوفهم من ادائهم و هذه الأفكار تتداخل مع القدرة على الانتباه ، كما تمع التلاميذ القلقين غير قادرين على تذكر أو استعمال المعلومات التي بحوزتهم (توفيق 1986، 161)

وتعتبر عملية التربية البدنية وسيلة تنفيس وترويح لكلا الجنسين بحيث تهيؤ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتميز باضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة، ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والتنفسية ككل. (سهيلة، 1998، 30)

فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي ومشاركته في اللعب واحترام الآخرين يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثل الخوف، القلق، الكراهية والغيرة وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية (عبد، 1964، 79)

و من هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام ، من أجل سد هذه الفجوة و التطرق إلى مشكلة قلق الامتحان التي تصيب التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين حالتهم النفسية و الذي يعد أمرا ملحا و ضرورة حتمية و هذا ما يعكس إيجابا على تحصيلهم الدراسي .

و عليه لابد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات التابعة ، و على هذا الأساس نطرح

### 1.2.1. السؤال العام :

ما مدى اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ؟

### 2.2.1. التساؤلات الفرعية :

هل نسبة قلق الامتحان عند التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية منخفضة مقارنة مع التلاميذ الغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية.؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية ؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي ؟

3.1. فرضيات البحث :

1.3.1. الفرضية العامة :

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

2.3.1. الفرضيات الفرعية :

نسبة قلق الامتحان عند التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية منخفضة مقارنة مع التلاميذ الغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق

الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق

الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي .

4.1. أهداف البحث :

1.4.1. الهدف العام :

التعرف على مدى اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

2.4.1. الاهداف الفرعية :

معرفة نسبة قلق الامتحان بين التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية و الغير الممارسين .

تحديد الفروق في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية .

تحديد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي .

### 5.1. أهمية البحث :

#### 1.5.1. من الناحية النظرية :

على الرغم من تنوع و غزارة البحث العلمي في المجال النفسي وذلك من خلال مشكلة القلق بصفة عامة إلا انها نادرة من حيث تناولها للعلاج باستخدام الممارسة الرياضية في إطار حصة التربية البدنية و الرياضية و عليه فإن الدراسة تدعو إلى الممارسة الرياضية لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتخفيف من قلق الامتحان و كذا الرفع من التحصيل الدراسي .

التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف شدة القلق بصفة عامة و قلق الامتحان بصفة خاصة .

التعريف بأهمية ممارسة الرياضة في تحقيق الصحة النفسية للأفراد

#### 2.5.1. من الناحية التطبيقية :

تساهم النتائج التي اسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل و الحلول الفعالة و الواقعية غير المكلفة و السهلة عوضا عن أخذ الأدوية ، الجليات العلاجية ، الزيارات الطبية ....

إعطاء حافز يدفع التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

- انجاز مردود علمي يكون خلفية لدراسات مستقبلية ومردود اجتماعي ذو قيمة اجتماعية للحد من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

- إدراك دور النشاط البدني الرياضي في تخطي مختلف العقبات النفسية .

- يجب استثمار أوقات الفراغ بالطريقة الايجابية والنافعة ، وتبيان أهمية المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية كأداة للوقاية من قلق بصفة عامة و قلق الامتحان بصفة خاصة .

### 6.1. مصطلحات البحث :

1.6.1. حصة التربية البدنية و الرياضية : هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي ، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي ،من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي . (عضاضة بدون سنة، 123)

1.1.6.1. التعريف الإجرائي : و هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف .

2.6.1. القلق: خوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الاستقرار وكثيرا ما يكون سببه مجهولا لدى المرء، وقد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي انفعالي معهم اتجاه أي خيار أو قرار. (نجار 2003، 89)

1.2.6.1. التعريف الإجرائي : القلق حالة غير سارة و شعور مزعج إلا أهم اختلفوا في تناوله من حيث تفسيراتهم فمنهم من ركز على القلق كاستجابة للخطر ، و منهم من ركز على مظاهره من حيث الاعراض الفيزيولوجية و النفسية و الجسمية.

### 3.6.1. تعريف قلق الامتحان:

يعرفه سبيلجر 1980: بأنه سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج و الانفعال و يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف والهم



عند مواجهتها، ازدادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان وكانت استجابة غير متزنة (الشوربي ودانيال، 2001، ص 209).

#### 1.3.6.1. التعريف الإجرائي:

هو حالة نفسية غير متزنة من الانزعاج والانفعالية مرتبطة بمواقف الامتحان تولد لديه استجابات فسيولوجية معيقة لأداء المتعلم أثناء الامتحان.

4.6.1. التعليم الثانوي : وهي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتمتد لغاية السنة الثامنة عشر عادة (من 15 إلى 18) حيث ينتقل التأطير في هذه المرحلة من الوسائل الأساسية للتعلم والتعبير والفهم أي اللغة والحساب واستخدام هذه الوسائل في درس مختلف نواحي الفكر والحياة والبحث عن المعرفة واكتسابها إلى جانب اكتساب المفاهيم والمهارات الفكرية والمواقف والمثل الاجتماعية والمادية والفكرية (نجار 2003، 736)

5.6.1. بكالوريا التعليم الثانوي: امتحان يصمم لطلبة في الأعوام الثلاثة الأخيرة من التعليم الثانوي ويهدف إلى تأهيلهم بالجامعة ويتضمن هذا الامتحان تحضيرا وترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من أجل سير هذا الامتحان. (نجار 2003، 906)

#### 7.1. الدراسات السابقة و المشابهة :

1.7.1. دراسات تناولت متغير حصة التربية البدنية و الرياضية :

1.1.7.1. دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

هدف الدراسة : معرفة الدور الفعال لحصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف من شدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : تم توزيعه استبيان على مستوى ثانويات بلديات ولاية ورقلة و قد بلغ عددها 308 تم اختيارها بالطريقة العشوائية .

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ البكالوريا .

يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصى التربية البدنية و الرياضية.

2.1.7.1. دراسة حموش علي وبختي سعيد وقدير لياس سنة 2012/2013 تحت عنوان

"دور ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة تعليم المتوسط"

هدف البحث : هدفت الدراسة إلى معرفة مكانة ت.ب.ر في المتوسطات وتحقيق نتائج جيدة على الممتحنين (شهادة التعليم المتوسط) ومعرفة أهم مشاكل المراهق ومحاولة تحليلها بواسطة حصص ت.ب.ر ،

المنهج : . حيث اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي

عينة البحث : مجتمع متكون من 168 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة التعليم

المتوسط، في عينة متمثلة من 50 تلميذ (ذكور وإناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية أدوات الدراسة : فقد تمثلت في الدراسة النظرية، الاستبيان، والاستبيان المغلق والاستبيان المفتوح والمقابلة، ولقد تم تحليلهم إحصائيا باستعمال النسب المئوية وكاف تريبع، درجة الحرية والدالة .

نتائج الدراسة : حيث توصل الباحثون إلى أن للت.ب.ر أثر ايجابي على الحالة النفسية لتلاميذ الطور ال اربع متوسط وأن حصة التربية البدنية و الرياضية تعطي راحة ورغبة للتلميذ للتحضير للامتحان شهادة التعليم المتوسط، وأهم ما أوصى به الباحثون:

حث التلاميذ على الاهتمام بحصة ت.ب.ر والقيام بها بكل إرادة واستعداد.

إيجاد طرق وحلول للمشاكل التي يعانيها التلاميذ لتسهيل الحصة عليهم.

توفير كل المستلزمات الرياضية أثناء حصة ت.ب.ر والرفع من معامل المادة ليهتم بها التلاميذ أكثر.

3.1.7.1. دراسة العمراوي هارون و متشوك أحمد 2013 تحت عنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. بكالوريا."

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية الاجتماعية التي تواجههم و إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية، ومعرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حولها ، و إبراز مدى أهميتها في مساعدة التلاميذ في تحسين حالتهم المزاجية و إظهار دورها في التخفيف من حدة القلق لدى المقبلين على البكالوريا.

المنهج : اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي  
عينة البحث : مجتمع متكون من 800 تلميذ مقل على شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 80 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

أدوات الدراسة : فقد تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة، والتي تم تحليلهم إحصائيا باستعمال النسبة المئوية والدرجة المئوية واختبار كاف تربيع.

نتائج الدراسة : حيث توصل الباحثون إلى أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر ويرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه، كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتذيل التوتر الذي يشعرون به، هدفه اكتساب الراحة النفسية بسبب حبهم وولعهم بها ، باعتبارها الوسيلة والمتنفس الوحيد لإخراج مكبوتاتهم وضغوطاتهم النفسية وأوصى الباحثون على:

. توعية التلاميذ بأهمية ت.ب.ر لمل لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية لدى التلاميذ.

. الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.

. معاملة أساتذ ت.ب.ر لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة بالبكالوريا.

4.1.7.1. دراسة حدادي سعاد وسردوك سماح سنة 2013/2012 تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق العام لدى الم ارقق في مرحلة الثانوية، حيث كانت مشكلة البحث كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى الم ارقق في المرحلة الثانوية.

هدف الدراسة هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة ت.ب.ر في التخفيف من درجة القلق لدى المراهق ومعرفة الحالات السيكولوجية والنفسية للم ارقق ومعرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية ومساهمته في التقليل من القلق الذي تلاميذ المرحلة الثانوية.

المنهج : اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي  
عينة البحث : مجتمع مكون من 1500 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية .  
أدوات الدراسة : فهي تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة وقد تم تحليلهم إحصائيا بالاستعمال النسب المئوية وكاف تربيع ودرجة الحرية.

نتائج الدراسة : حيث توصل الباحثون إلى أن الضغط النفسي والمشاكل الأسرية تؤدي إلى حدوث القلق لدى المراهق ،إضافة إلى أن البيداغوجية المستعملة من طرف الأستاذ يجعل من حصة ت.ب.ر مجالا للتنفيس والتقليل من القلق للم ارقق في المرحلة الثانوي، وأهم ما أوصى به الباحثون:

- . إعطاء الأهمية اللازمة لمرحلة المراهقة كونها حساسة بالنسبة للتلميذ المراهق.
- . ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق.
- . تنشيط الحصة بالنشطة التنافسية والترويحية وكذلك تنظيم دورات تنافسية في المتوسطات.

5.1.7.1. دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 بعنوان دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط  
هدف البحث : يهدف البحث إلى إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط . و

معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تغيير مزاج التلاميذ و معرفة أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية يعثها للارتياح النفسي للتلاميذ

منهج البحث : المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث تم اختيار عينة مكونة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط و يقدر عددهم بـ 165 تلميذ ذكور و إناث و كان اختيارهم عشوائيا و هم التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة .

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ .

6.1.7.1. دراسة مجاهد كمال 2016 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة العنف المدرسي لدى التلميذ المراهق في الطور الثانوي .

هدف الدراسة : التعرف على ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من مظاهر العنف المدرسي و الحد منه عند التلاميذ المرهقين في الطور الثانوي .

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : شملت عينة البحث 360 تلميذ بولاية تلمسان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

### نتائج الدراسة :

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة العنف المدرسي اللفظي عند التلميذ المراهق في الطور الثانوي .

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة العنف المدرسي الجسدي عند التلميذ المراهق في الطور الثانوي .

7.1.7.1. دراسة علوش هوارية 2016 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدة تلاميذ مرحلة المتوسط " .

هدف الدراسة : التعرف على واقع و دور حصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الصحي في المؤسسات التربوية .

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من مجموعة من المتوسطات و قد شملت 120 تلميذ و 12 أستاذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دور في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط

8.1.7.1. دراسة بك عبد القادر 2017 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في

التخفيف من حدة القلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط "

أهداف البحث : معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تحسين نفسية المراهق ( التلميذ )

إظهار أهمية التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى

التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط .

**المنهج : المنهج الوصفي المسحي**

**عينة الدراسة :** تم توزيعه استبيان على مستوى المتوسطات و قد شملت عينة البحث التلاميذ و الاساتذة و قد بلغ عددها 145 وقد قسمت إلى 130 استمارة خاصة بالتلاميذ و 15 استمارة خاصة بالأساتذة تم اختيارها بالطريقة العشوائية .  
**أداة الدراسة :** تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

**نتائج الدراسة :** مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

**9.1.7.1 دراسة قلال محمد و يوسف و زيتوني أحمد 2017 بعنوان " أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي "**  
**أهداف البحث :** يهدف هذا البحث إلى إبراز أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي .

**المنهج : المنهج الوصفي المسحي**

**عينة الدراسة :** تم توزيعه استبيان على مستوى الثانويات و قد شملت عينة البحث التلاميذ و قد بلغ عددها 812 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية .  
**أداة الدراسة :** تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

**نتائج الدراسة :** مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي .

**10.1.7.1. دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي "**  
**هدف الدراسة :** معرفة مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في التقليل و التخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة الضغوطات التي يعيشها .

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : تم توزيعه استبيان على مستوى الثانويات و قد شملت عينة البحث التلاميذ و قد بلغ عددها 94 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية .  
أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .  
نتائج الدراسة : مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الطور الثانوي

2.7.1. دراسات تناولت متغير القلق و قلق الامتحان "

1.2.7.1. دراسة عبد الرحمن العسيوي 1974 بعنوان "ظروف الامتحانات وما ينجم عنها من مشاعر القلق والتوتر ومحاولة الوصول إلى مدى الارتباط بين إهمال الطالب لدراسته الجامعية لفترة طويلة وشعوره بالقلق اتجاه الامتحان ."

هدف الدراسة : ومن بين أهدافها التعرف على ظروف الامتحانات وما ينجم عنها من مشاعر القلق والتوتر ومحاولة الوصول إلى مدى الارتباط بين إهمال الطالب لدراسته الجامعية لفترة طويلة وشعوره بالقلق اتجاه الامتحان، إضافة إلى محاولة التعرف على مدى الارتباط بين عوامل القلق ودوافعه، ومعوقات الدراسة وعوامل الجنس والخبرة التعليمية بالجامعة.

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في عدد من طلاب جامعة بيروت بلغ عددهم (244) طالب، باستخدام اختبار يضم عددا من الأسئلة المحددة  
أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة :

. ظاهرة القلق من الامتحان ظاهرة عامة يتأثر بها الصغار والكبار من الطلاب على حد سواء.



- ما نسبته 95,73% يعانون من القلق.
- قلق الإناث من الامتحان أكبر من قلق الذكور.
- أهم سبب في شعور الطلبة بالقلق إزاء الامتحان هو الخوف من سوء التقدير والرسوب ورد فعل الأسرة.

### 2.2.7.1 . دراسة Hansley 1985 بعنوان "العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي

" هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث : حيث تكونت عينة الدراسة من 62 طالبا في السنة الثانية في القياس النفسي في جامعة ووترلو بأمريكا، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس قلق الامتحان المعتدل، مستخدما النسب المئوية ومعاملات الارتباط لاختبار صحة الفروض .

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق امتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئاً للغاية.

### 3.2.7.1 . دراسة عبود 1995 بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى

القلق الناتج عن الحرمان الوالدي لدى الأطفال " .

هدف البحث : هدفت الدراسة إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى القلق لدى الأطفال المحرومين من أحد الوالدين بسبب الطلاق

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من 40 طالب وطالبة وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات بحيث تتراوح أعمارهم ما بين (9 - 11) سنة .  
أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق في وجود الاختبار لصالح التطبيق القبلي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعة نفسها على اختبار القلق بعد فترة المتابعة.

#### 4.2.7.1 دراسة صالح 1997 بعنوان "مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق

الامتحان و تحسين الأداء الدراسي في امتحان آخر العام ."

هدف الدراسة : معرفة ما مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان و تحسين الأداء الدراسي في امتحان آخر العام.

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من 60 طال من الباقيين للإعادة في الثانوية العامة، قسموا على أربع مجموعات تجريبية وتم جمع المعلومات باستخدام قائمة الاختبار .

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام.

نتائج الدراسة : وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات أفرد المجموعات التجريبية لصالح الإرشاد الجمعي المباشر

#### 5.2.7.1 دراسة الحربي 2013 بعنوان فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق

الامتحان لدى طلاب وطالبات المدينة المنورة .

هدف الدراسة : هدفت دراستها إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية والتعرف على اختلاف قلق

الاختبار بين الطلاب والطالبات تبعا لاختلاف مرحلة الدراسة، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم .

**المنهج :** المنهج الوصفي المسحي

**عينة الدراسة :** وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سارسون لقلق الامتحان، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريئ

**أداة الدراسة :** تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

**نتائج الدراسة :** قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الامتحان تبعا للمرحلة الدراسية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس

**6.2.7.1.** دراسة شريك ويزة 2017 بعنوان " مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق "

**هدف الدراسة :** التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الرابعة متوسط .

**المنهج :** المنهج الوصفي المسحي

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث من مجموعة من المتوسطات و قد شملت 97

تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

**أداة الدراسة :** تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

**نتائج الدراسة :** مستوى درجات قلق الامتحان متوسط لدى تلاميذ عينة الدراسة و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس و الإعادة .

7.2.7.1. دراسة علي محمد 2018 بعنوان " قلق الامتحان و علاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " .

هدف الدراسة :تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغير الجنس و التخصص العلمي .

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من مجموعة من المتوسطات و قد شملت 86

تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة.

وجود فروق في مستوى قلق الامتحان يعزى لمتغير الجنس و التخصص العلمي .

3.7.1. الدراسات الأجنبية:

1.3.7.1

2.3.7.1. دراسة Lawson 1991 بعنوان "أثر برنامج تدريس مع استخدام شريط فيديو على

التحصيل وخفض قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة "

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية استخدام شرائط الفيديو

المسجل عليها إرشاد لخفض قلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل في مادة الأحياء.

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة : وشملت العينة على 54 طالب، وجمعت البيانات باستخدام قائمة قلق

الامتحان واختبار تحصيلي في مقرر الأحياء

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : وأوضحت النتائج أن قلق الامتحان يؤثر في التحصيل الدراسي تأثيرا سلبيا. كما أظهرت أن الجمع بين شرائط الفيديو والمحاضرات العادية هي أفضل الأوضاع، بحيث يرفع مستوى التحصيل ويخفض قلق الامتحان.

3.3.7.1. دراسة Wachelka & Katz 1999 بعنوان " تخفيض قلق الاختبار وتحسين

المستوى الأكاديمي لكل من طلبة الثانوية العامة وطلبة الكليات ممن يعانون من صعوبات تعليمية"

هدف الدراسة : استهدفت تخفيض قلق الاختبار وتحسين المستوى الأكاديمي لكل من طلبة الثانوية العامة وطلبة الكليات ممن يعانون من صعوبات تعليمية

المنهج : المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث : استخدم اختبار المجموعة الضابطة العشوائية المطبق عليها الاختبار القبلي والبعدي من أجل التعرف على فاعلية المعالجة السلوكية المعرفية لتخفيض مستوى قلق الاختبار و تحسين المستوى الأكاديمي للطلبة الذين يعانون من صعوبات في التعلم وارتفاع نسبة القلق والتوتر في الاختبارات .

أداة الدراسة : تناول البحث تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام .

نتائج الدراسة : وجود انخفاض واضح في مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة المجموعة التجريبية في درجاتهم عندما أجابوا على أسئلة قائمة قلق الاختبار وأن هذا الانخفاض يحدث سريعا، عند استخدام الطرق المعرفية السلوكية.

#### 4.7.1. التعليق على الدراسات:

نظار لتعدد المتغيرات المتضمنة ببحث و المتمثلة القدرات البدنية والوظيفية وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيح للطلاب الباحثان من إطلاع و دراسة .

#### 1.4.7.1. من حيث المنهج:

لاحظ الطالبان الباحثان من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:  
اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث مثل دراسة علوش هوارية 2016 ، دراسة مجاهد كمال 2016 ، دراسة العمراوي هارون ومنتشوك أحمد 2013، دراسة حدادي سعاد وسردوك سماح 2013 ، دراسة حموش علي وبختي سعيد وقدير لياس 2013 ، دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 ، دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 ، دراسة بك عبد القادر 2017 ، دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 ، دراسة قلال محمد و يوسف و زيتوني أحمد 2017 ، دراسة شريك ويزة 2017 ، دراسة علي محمد 2018 ، دراسة عبد الرحمن العسيوي 1974 ، دراسة عبود 1995 ، دراسة صالح 1997 ، دراسة الحربي ، دراسة Hansley 1985 ، دراسة Lawson 1991 ، دراسة Wachelka & Katz 1999

#### 2.4.7.1. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و جنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر 800 تلميذ في دراسة العمراوي هارون ومنتشوك أحمد 2013 و 165 تلميذ في دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 و 86 تلميذ في دراسة علي محمد 2018 و 360 تلميذ في راسة مجاهد كمال 2016 أما من ناحية الجنس فمنهم ذكور و منهم إناث كما لوحظ أيضا عدم وجود اختلاف في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها مثل دراسة علوش هوارية 2016 ، دراسة مجاهد كمال 2016 ، دراسة العمراوي هارون ومنتشوك أحمد 2013، دراسة حدادي

سعاد وسردوك سماح 2013 ، دراسة حموش علي وبختي سعيد وقدير لياس 2013 ، دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 ، دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 ، دراسة بك عبد القادر 2017 ، دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 ، دراسة قلال محمد و يوسف و زيتوني أمحمد 2017 ، دراسة شريك ويزة 2017 ، دراسة علي محمد 2018 ، دراسة عبد الرحمن العسيوي 1974 ، دراسة عبود 1995 ، دراسة صالح 1997 ، دراسة الحربي ، دراسة Hansley 1985 ، دراسة Lawson 1991 ، دراسة Wachelka & Katz 1999

**3.4.7.1. من حيث الأدوات:**

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من استبيان كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث إلى المقاييس والاستبيانات و نجدها في كل الدراسات .

**4.4.7.1. المعالجة الإحصائية:**

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الصغيرة.

اما بالنسبة للعينات الكبيرة فتم استخدام اختبار ك2 و النسبة المئوية فقط وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss23 في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة .

#### **5.4.7.1. من حيث النتائج:**

حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دور في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة العنف المدرسي اللفظي

عند التلميذ المراهق في الطور الثانوي .

التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر ويرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه ،كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتذيل التوتر الذي يشعرون به، هدفه اكتساب الراحة النفسية بسبب حبهم وولعهم بها

للت.ب.ر أثر ايجابي على الحالة النفسية لتلاميذ الطور ال اربع متوسط وأن حصة التربية البدنية و الرياضية تعطي راحة ورغبة للتلميذ للتحضير للامتحان شهادة التعليم المتوسط،

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة. تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ .

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الطور الثانوي



### 5.7.1. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمثابفة تبين للطالبان الباحثان بعض الاختلافات ونقاط التشابه مابين الدراسات المثابفة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ(60) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و مجموعة الغير ممارسين لأي نشاط رياضي و اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي مثلما استخدمت كل الدراسات الدراسة المثابفة التي استخدمت المنهج الوصفي .
- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان الباحثان الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .
- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحد من الضغوطات المهنية و النفسية واحدة أو اثنين أو ثلاثة على الأكثر في حين تناولت هذه الدراسة متغير جائحة كورونا والذي يعدوا موضوعا جديدا بالنسبة للمواضيع الأخرى .

الباب الأول :

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي ، مفهومها و أنواعها و تصنيفاته و أهميته...

أما في الفصل الثاني فقد تطرقتا إلى مفهوم الضغوطات النفسية و مصادرها و أنواعها و كذا تم التطرق إلى فيروس كورونا

# الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

## تمهيد

### 1. مفهوم التربية

#### 1.1. مفهوم التربية البدنية و الرياضية

##### 1.1.1. مفهوم التربية البدنية

##### 2.1.1. مفهوم التربية الرياضية

##### 3.1.1. التربية البدنية و الرياضة في الجزائر

##### 4.1.1. علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة

##### 5.1.1. الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية

##### 6.1.1. أهمية التربية البدنية و الرياضية

##### 7.1.1. أهداف التربية البدنية و الرياضية

##### 8.1.1. تقسيم حصة التربية البدنية و الرياضية

##### 9.1.1. واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة

##### 10.1.1. تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية و الرياضية

##### 11.1.1. المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية

##### 12.1.1. أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية

##### 13.1.1. أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية

##### 2.1. أهمية التربية البدنية للمراهق

## الخلاصة

## تمهيد :

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي ادمج محورهما كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات اكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى ، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه .

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء

مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميتها .

### 1. مفهوم التربية :

التربية جملة من الانفعال و الآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر، و في الغالب ارشد في صغير ، و التي تنتج نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج .

أما ليطري *littré* فيعرف التربية بأنها :هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، و انه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ، و مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو . (لوبير، صفحة 27)

## 1.1. مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

التربية البدنية و الرياضية هي : ( نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة ) . (د.إدريس، بدون تاريخ ، صفحة 71) و يعرفها ويست و بوتشر **west and butcher** :أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. أما تشارلز **charles** : جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام . (الخولي، 1990، صفحة 92)

ويرى الطالبان الباحثان أن التربية البدنية والرياضية هي " مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المارد تتميتها في مرحلة من مراحل التعلم.

### 1.1.1. مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لذلك"

كما تعرف من وجهة نظر الحركة على أنها" التربية من أجل الحركة ومن خلالها (أمين أنور الخولي، 2000، صفحة 25)

ومن الناحية الفسيولوجية فتعني " جميع العمليات المختلفة والمتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء المورفولوجي والوظيفي لحياة الفرد. وهو تغيير تؤكد أهميته بالنسبة للم ارهق العديد من الدراسات والبحوث في مجال فسيولوجيا النمو والتعلم الحركي.

ومن خلال مجمل التعاريف السابقة التي تعرف التربية البدنية من نواحي مختلفة يمكن القول أن التربية البدنية هي

مجموعة الأساليب والطرق التي تستخدم بطريقة منظمة ومنهجية لتحقيق النمو  
الفسولوجي والحركي للفرد. (غالب، 2002، صفحة 61)

### 2.1.1. مفهوم التربية الرياضية:

يفهم البعض من الناس التربية الرياضية على أنها ممارسة أنواع الرياضة فقط،  
والبعض الآخر يظن أنها تنمية القدرات الجسمية فقط ، إلا أنها تتعدى تلك المفاهيم  
ويمكن توضيح ذلك من خلال التعاريف التالية:

"التربية الرياضية هي تربية عن طريق الرياضة".

والتربية تعني بمفهومها العام "جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية  
قدراته واتجاهاته وغير ذلك من أشكال القيم الايجابية للسلوك في المجتمع الذي  
يعيش فيه

فهذا يرى الطالبان الباحثان أن المعنى فالتربية الرياضية تنمي وتعزز الجوانب  
الايجابية للسلوك من خلال تربية وتنمية البدن.

انطلاقاً من تعريف التربية فالتربية الرياضية هي عملية اكتساب الفرد للمهارات  
وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية، وتكوين العادات الصحية السليمة  
للفرد . (الكاشف، 2004، صفحة 13)

ويعرفها تشارلز بوتشر على أنها "جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه  
تكوين المواطن الصالح من النواحي المختلفة وذلك عن طريق ممارسة أنواع من  
النشاط البدني. (شرف، 2005، صفحة 18)

فهو يرى أن التربية الرياضية أصبحت علم ، لأن العلم بمفهومه الحديث يساوي  
التجربة فمختلف النظريات الخاصة بالتربية الرياضية حديثاً تستمد من تلك البحوث  
والتجارب التي تقام في المعاهد وكليات التربية الرياضية .

### 3.1.1. التربية البدنية و الرياضة في الجزائر :

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف

-المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات ، و بعد الاستقلال

عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام ، من اجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة و السباحة التي لها المهام التالية :-  
الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية .

التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية، و تنظيم المنافسات الرياضية، و كان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي أصابه و كان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية و التعبئة الجماهيرية .

و على المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات ، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية :

المادة 76- 35 المؤرخة في 16 ابريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية و التكوين ، و هذه المادة تنص على : -" كل جزائري له الحق في التربية و التكوين " ، و بأنها إجبارية ( المادة 5 ) و مجانية (المادة7) ، كما لعب القطاع المدرسي دور هام و حيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد اثر كثي ار في تكوين المكونين و توفير الهياكل و العتاد الأساسيين للتربية البدنية و الرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987 ، و لم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرايدي ) و ( الشلف ) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية - قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا 1340 سنويا . مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي و التقني في



مادة التربية البدنية ، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين - PA - لسد هذا الفراغ سنة 1981 م . و في سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة و سطيف ثم تحولت إلى مستغانم و كذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرا و المهام التي أوكلت لهم هي :

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للطور الثانوي و

التقني

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية و الرياضية في معاهد التعليم .(حمزة، 2010،  
صفحة 21)

#### 4.1.1. علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كشيء ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية . (الشاطي، 1992،  
صفحة 11) .

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمينأونور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة تحقيق أهداف التربية .

و يتمثل أرينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الراضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا

يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

### 5.1.1. الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

عند تحليل التعاريف السابقة للتربية البدنية والتربية الرياضية، يمكن إيجاد الفرق بينهما فلو نظرنا إلى تعريف تشارلز بوتشر للتربية الرياضية، فإنه يدل على اكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية، الانفعالية والاجتماعية، عن طريق ممارسة ألوان الفرد لبعض المواقف التربوية والتعليمية التي يتعرض لها أثناء ممارسته للرياضة، فهي عبارة عن تربية بدنية ورياضية وبالتالي فالتربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى من التربية البدنية. (عزمي، 2004، الصفحات 12-13) ، ولا يختلف عبد الحميد شرف عن الفرق السابق فانطلاقا من نظرية "وحدة الفرد" والتي تقول بأن الفرد ذو أبعاد أربعة رئيسية بدني ، عقلي، نفسي واجتماعي ، فالتربية البدنية تهتم بتطوير البدن دون النظر إلى مظاهر النمو الأخرى أما التربية الرياضية فتجمع بين مختلف الجوانب ولا يمكن تنمية جانب دون أن تتأثر باقي الجوانب. (شرف، 2005، الصفحات 26-27)

و يرى الطالبان الباحثان أن درس التربية البدنية والرياضية هو اللبنة الأساسية أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهاج، وتنفيذ درس التربية البدنية من أهم واجبات المدرس، فلكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي(حركي ، معرفي ، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية.

### 6.1.1. أهمية التربية البدنية والرياضية :

اهتم الانسان منذ القديم بصحته وجسمه ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية، والتي اتخذت أشكالاً متعددة كاللعب والرقص والتدريب البدني، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب الصحي والبدني فحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية لها على الجوانب النفسية ، الاجتماعية، العقلية والمعرفية وكذا الجوانب المهارية الحركية ، وهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً متكاملًا. (أمين أنور الخولي، 2000، الصفحات 25-41)

ونظراً لأهميتها فهي تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية، لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها والمتمثل في:

- المساهمة الفعالة في التربية الشاملة عن طريق النشاط الحركي الذي يمنح للتلميذ معاشية حالات متنوعة واقعية ومجسدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلاليته و تصرفاته ، عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي ضمن تعليمات ذات أبعاد تربوية تسعى من خلالها تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة.
- المواجهة المستمرة لقواعد الحركة وأنظمة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أشكالها، بحيث تستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها في الزمان والمكان ، وحسب كل وضعية أو موقف تعليمي يفيد. (بايلي، 2005، صفحة 20)

وبالتالي تتضح أهميتها أيضاً باعتبارها مادة أساسية في المنهج الدراسي المعتمد، وتقر إدارة التربية والتشغيل ،على أن التربية البدنية والرياضية تنمي القدرات التنافسية البدنية والثقة لدى التلاميذ، كما تنمي قدرتهم على استخدامها في أداء عدد من الأنشطة، كما تعزز مهارت البدنية ونمو الجسم والمعرفة به في وضع الحركة واكتشاف التلاميذ لقدارتهم ورغباتهم ويختارون النشاط البدني الذي سوف يمارسونه طوال الحياة . أي

أن التربية البدنية والرياضية تهيأ الفرد لتحقيق مسار ايجابي في الحياة. (اللجنة الوطنية، 2005، صفحة 96)

### 7.1.1. أهداف التربية البدنية والرياضية :

تختلف أهداف التربية البدنية والرياضية من مجتمع إلى آخر، وهذا الاختلاف يرجع على الطرق والأساليب التي يتلقاها التلميذ والبيئة التي يوجد بها: ولقد قامت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية بوضع ميثاق للتربية البدنية وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي وردت فيه:

- يجب إتاحة الفرصة لكل شخص لكي يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يشترك في الأنشطة المختارة تبعا لميوله.
- يجب تشجيع كل شخص على الاشتراك في أوجه النشاط التي تلائم مع حالته الجسمية ومقدرته وميولاته الاجتماعية.
- يجب العمل على النهوض بكل ما هو من شأنه نشر التربية البدنية للحصول على أقصى فائدة تربوية. (الكاشف، 2004، صفحة 19)
- كما يرى **عبد الحميد شرف** أن الهدف الرئيسي للتربية البدنية والرياضية هو "تنمية شاملة متزنة للفرد وتعديل سلوكه ليتكيف مع مجتمعه". (شرف، 2005، صفحة 22) وهذا الهدف يتحقق من خلال الأغراض التالية:
- مساعدة التلميذ على تبني أي اختيار يواجهه في الحياة والمبادرة في أخذ القرارات وسط الجماعة.
- المساهمة في إدراك العلوم التي لها علاقة بالرياضة ، كالفيزياء وعلم النفس الرياضي
- تدعيم المعارف الضرورية لتسيير وتنظيم العمل الذي يفيد في تنظيم وتسيير حياته الطبيعية .
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتبني المسؤوليات (اللجنة الوطنية، 2005، صفحة 98)
- تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جديدين للذات الجسمية.

الارتقاء بالكفاءة البدنية وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافع. إذن فالتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هي الوحيدة التي تهتم بالتنمية البدنية والمهارية الحركية للتلميذ دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية التلاميذ. (أمين أنور الخولي، 2000، صفحة 28)

#### 8.1.1. تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية: هناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن

- الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي، جزء رئيسي وجزء ختامي.
- **الجزء التمهيدي:** ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإدارية والإحماء.
- **الجزء الرئيسي:** ويشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي لأغراض الدرس.
- **الجزء الختامي:** ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الفصل. (أمين أنور الخولي، 2000، صفحة 33)

إن هذا التقسيم لا يعني استقلال كل جزء بشكل خاص عن سابقه، فالإحماء لا بد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسي، أي أن يركز على إحماء العضلات والمفاصل التي سيتم التركيز عليها لتحمل أحمال عالية في الجزء الرئيسي، كما أن الجزء الختامي وأنواع النشاطات التي يتم القيام بها تتوقف على كمية ونوع الحمل في الفترة الرئيسية.

#### 9.1.1. واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة: يجب عليه مراعاة مايلي:

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول.
- الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث الكم والنوع
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلميذ في تلك المرحلة
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف
- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ من أجل إظهار ميوله واستعداداته
- توجيه التلميذ بحذر حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة ، لأنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج .

فبمراعاة هذه المبادئ يمكن كسب ثقة المراهق وتحويل تلك الاضطرابات والطاقة الزائدة لأوجه النشاط الرياضي المفيد. (محمد سعد زغول و آخرون ، 2002، الصفحات 59-60)

### 10.1.1. تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن هذا التقسيم تطور مع تطور مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية واجتماعية). (شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، 2000، صفحة 25)

وهو ما ذهب إليه "بلوم" في تصنيفه للأهداف، والذي يعتبر من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف، والذي يتألف من ثلاثة مجالات رئيسية:

- **المجال المعرفي (الإدراكي):** وهذا المجال يهتم بالنمو العقلي وتنمية مهارت التفكير، ويقسم إلى ستة مستويات (الحفظ والتذكر، الفهم والاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب والتقويم) .
- **المجال الوجداني (الانفعالي):** وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات وينقسم إلى المستويات التالية (الاستقبال، الاستجابة، التقدير، تنظيم القيم وأخي ار تمثيل هذه القيم وتجسيدها)
- **المجال النفس حركي:** وهو عبارة عن مجموعة المهارت المكتسبة عبر عدة خطوات كما يلي:  
(المحاكاة ، التناول والمعالجة، الدقة ،الت اربط، الإبداع). فتقسيم بلوم هذا يتفق مع أغلب التقسيمات، وهو المعمول به كونه يربط بين مختلف نواحي وجوانب الشخصية. (محمد سعد زغول وآخرون ، 2001، صفحة 37).

### 11.1.1. المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية :

- وهي مختلف الأسس التي يجب مراعاته لنجاح الحصة وهي كما يلي:
  - تكون مشتقة من الوحدة التعليمية، وتستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ.
  - تستدعي سلوكيات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم
  - تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.
  - استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتناسب وطبيعة التعلم .
  - المزج بين المهارات الفنية الرياضية والسلوكيات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة .
  - تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط ، ومؤشرات الكفاءة المنتظرة.
  - تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ .
  - تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى، وتساعد على التطلع والاكتشاف والتجربة .
- بالإضافة إلى المبادئ المذكورة، يجب الأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص التلاميذ الذين سوف يتم تعليمهم ، وفقا لمبدأ مراعاة الفروق الفردية .

### 12.1.1. أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

#### • الأنشطة الجماعية:

- التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعاشية الجماعية، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام الغير...الخ.
- تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتميئتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

## • الأنشطة الفردية:

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسيير الذاتي) وشعوره بروح المسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه. كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف. (اللجنة الوطنية، 2005، الصفحات 96-97-98)

### 13.1.1. أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيد صحيا ، بدنيا و عقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية . (حمزة، 2010، صفحة 22)

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

#### أهداف المجال الحسي الحركي :

- في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات



التالية : إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا: يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية . التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ . تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل . تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة ..

**أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :**

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :

حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار.

دمجه في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .

تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة .

#### **أهداف المجال المعرفي :**

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن الم ارهق من أن يكتسب المعارف التالية :

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .

- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية

- فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية .

(حمزة، 2010، صفحة 23)

### 2.1. أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته

حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة

وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم

الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات

البدنية و النفسية ، و يأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني

و عموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة

البدنية و الكفاءات البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع

من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف

بالاضطرابات والانديفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة

و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته . (اسعد، 1997،

صفحة 255).

## الخلاصة :

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة . فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني :

القلق

و

قلق الامتحان

## الفصل الثاني : القلق و قلق الامتحان

2. تعريف القلق
  - 1.2. أنواع القلق
  - 2.2. النفسي العام
  - 1.2.2. أعراض القلق النفسي
  - 3.2. الأعراض النفسية للقلق
  - 1.3.2. الأعراض السريرية للقلق
  - 4.2. الأعراض الجسمية للقلق
  - 5.2. أعراض اجتماعية للقلق
  - 6.2. أعراض معرفية للقلق
  - 7.2. مستويات القلق
  - 8.2. نظريه التحليل النفسي
  - 1.8.2. نظرية فرويد
  - 2.8.2. نظرية أوتورانك Otorank
  - 3.8.2. المدرسة الإنسانية
  - 4.8.2. النظرية السلوكية
  - 9.2. تعريف قلق الامتحان
  - 1.9.2. أنواع قلق الامتحان
  - 2.9.2. مظاهر قلق الامتحان
  - 5.9.2. مصادر قلق الامتحان
  - 6.9.2. مكونات قلق الامتحان
  - 7.9.2. أسباب قلق الامتحان
  - 8.9.2. إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

إن حياة الإنسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة، لا سيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات النفسية من أكثرها تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

ولعل ابرز هذه الانفعالات والأكثر شيوعا وانتشارا انفعال القلق، لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار والمراهقين.

والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلا انه يختلف من فرد لآخر، لذا وجب علينا إن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له. إن قلق الامتحان باعتباره حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب قبل الاختبار وخلالها وتنتشأ من خلال تخوفه من الفشل أو الرسوب في هذا الاختبار فقد تؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير، إذ سنتطرق في فصلنا هذا إلى إعطاء صورة واضحة عن قلق الاختبار وتبسيطها في ذهن التلميذ.

## 2. تعريف القلق :

لغة :

يرجع أصل مصطلح القلق Anxiety إلى الكلمة اللاتينية Anger التي تعني الكبت أو الاختناق الحويلة (الحويلة، 2010، صفحة 23)

و يعرف القلق لغة في معجم الوسيط : قلق الشيء أي حركه ، فلم يستقر في مكان واحد ، و لم يستقر على حال . و اضراب و انزعج فهو قلق ... معجم الوسيط

ص18

اصطلاحا :

لقد تعددت مفاهيم القلق باختلاف مواضيع البحث من طرف الباحثين من حيث نظرة كل منهم من زاويته .

فيعرف عثمان عن فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ،  
و يسبب له كثيرا من الكدر و الضيق ، و الألم ، و القلق يعني الانزعاج و الشخص  
القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما ، و متوتر الاعصاب ، و مضربا ، كما أن  
الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور و يفقد القدرة  
على التركيز . (عثمان ي.، 2001، صفحة 18)

القلق مفهوم رئيسي في علم النفس المرضي والطبيب النفسي يعرف أنه العرض  
الرئيسي الدال على الاضطراب العصابي ، وهو أحد المفاهيم الأساسية في التحليل  
النفسي وضعه ( فرويد )، وهو متغير أساسي في كثير من البحوث والدراسات التي  
أجريت من قبل علماء النفس التجريبي وأصحاب نظريات التعلم ، ومع ذلك فإن التراث  
السيكولوجي زاخر بمجموعة كبيرة من المصطلحات مختلفة الإشارة إلى مفهوم القلق  
ذاته . (محمد، 2004:242).

والقلق بصفة عامة هو : خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف  
أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالبا ما تصاحب هذه  
الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية ، مثل ازدياد ضربات القلب ، الغثيان ، عدم القدرة  
على النوم ، وقد تصاحب القلق توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي ، عدم القدرة  
على التفكير بصورة مناسبة . (البليشي، 2004، صفحة 12)

ولقد عرفه (محمد، 2004:241) بأنه " حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال  
مراعاة الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف " .

أما (البليشي، 2004، صفحة 17) فيعرفه كسمة : هو استعداد سلوكي يكتسب في الطفولة  
المبكرة والمتوسطة ، ويتحدد مستواها عند الإنسان في مرحلة الطفولة المتأخرة ، أي  
قبل المراهقة مباشرة إلى حد ما في سنوات المراهقة والرشد .

و مما سبق يرى الطالبان الباحثان أن جل التعريفات تصب على أن القلق حالة غير  
سارة و شعور مزعج إلا أهم اختلفوا في تناوله من حيث تفسيراتهم فمنهم من ركز على  
القلق كاستجابة للخطر ، و منهم من ركز على مظاهره من حيث الاعراض

الفيزيولوجية و النفسية و الجسمية . إلا أن تعريف السيد عثمان كان شاملا و ملما في جوانبه النفسية و الإنتاجية خاصة و ما يتماشى و موضوع البحث .

## 1.2. أنواع القلق :

حدد البليشي ثلاث أنواع للقلق كالتالي :

### 1.1.2. القلق المطلوب :

ليس كل قلق يعتبر سيء ، بل هناك قلق طبيعي ، فالإنسان لابد أن يكون قلقا من سقوطه من أعلى مبنى أو مرتفع ، أو المشي في شارع تجوبه السيارات السريعة ، أو من قبول العمل عند الله ... فهذا القلق طبيعي إذ انه نافع لنا ولغيرنا .

### 2.1.2. القلق المقبول :

هناك قلق يعترى جميع الناس من الحروب أو القلق على صديق مسافر أو ولد مريض، فهذا مقبول ما لم يصل حد التأثير المستمر على دورة الحياة .

### 3.1.2. القلق المرفوض :

هو الهم على الحاضر ، والخوف الدائم على المستقبل ، فهذا إذا طغى أصبح مرفوضا، ومنه الوسواس المستمرة في عقل الإنسان . (البليشي، 2004، صفحة 15) وهناك أنواع أخرى للقلق نذكرها كالتالي :

### 1.3.1.2. القلق الظاهر :

يقصد به بصورة أساسية وجود علاقات فسيولوجية مميزة مع وجود سلوك التجنب والتفادي ، كذلك انه القلق الذي يمكن للآخرين إدراكه .

### 2.3.1.2. القلق الخفي الكامل :

وهو القلق غير الفعال أو غير القائم بالفعل ، ولكن إذا قوبل بالقلق الظاهر فانه يحمل دلالات القلق ، أي أنه عملي ، وقائم بالفعل ، ولكنه إذا قوبل بالقلق انفعالا وإلا فانه من المستحيل بالنسبة له أن يكون فعالا وقائما بالفعل ، ولا يمكن أن يرى أو يجرب .

### 3.3.1.2. القلق الواعي والقلق غير الواعي :

حيث يصنف الإكلينيكيون القلق غالبا على إنه واع أو غير واع ، ويتركز اهتمام واضعي هذين المصطلحين في الجانب الذاتي من مظاهر القلق ، ويترادف الوعي



بمعناه مع القدرة على التعبير عن الشيء الوصفي ، ووصفه بالألفاظ ، وبناءا عليه فان القلق الواعي يثير القلق غير الواعي للاستجابة الفسيولوجية أو السلوكية ، أحدهما أو كليهما المميّزة له في غياب التقدير الذاتي .

#### 4.3.1.2. القلق الحاد :

يحدث في القلق الحاد نوبات فجائية في الأعراض الحادة التي تسيطر على المريض لعدة دقائق في المرة الواحدة تبعث فيه حالة من الرعب المرضي ، يقولون انه أكثر إيلاما من أية حالة جسمانية حادة .

#### 5.3.1.2. القلق المزمن :

يحتوي على أعراض أقل حدة ، وقد يكون الشكلاّن من المعوقات مما تجعل المريض يسعى لمساعدة الطبيب . (حسن، 2004، الصفحات 243-244)

وكما يرى التحليليون أن القلق نوعين :

#### • القلق الموضوعي ( السوي ) :

حيث يكون المصدر خارجيا وموجودا بالفعل ، وهو قلق واقعي ، ويحدث هذا القلق لدى الأسوياء والعاديين في مواقف الانتظار والتوقف مثل موقف الامتحان ، أو الانتقال إلى بيئة جديدة ، أو مواجهة خطر حقيقي .

#### • القلق العصابي :

وهو داخلي المصدر لا يمكن تجنبه أو تجنب مصدره ، فأسبابه لا شعورية ، دوافعه مكبوتة غير معروفة ، وهذا النوع من القلق يكون شديدا غير محتمل ، وقد يظهر دون وجود أسباب خارجية ، أو نتيجة لوجود أسباب خارجية واهية لا تتناسب مع شدته ، وبعبارة أخرى فان القلق العصابي هو نتاج الصراع بين الدوافع المكبوتة في ( الهو ) وبين قوى الكبت ( الحيل الدفاعية اللاشعورية ) في الأنا ، وعادة ما تقف الأنا العليا ( المثل والقيم ) في جانب الأنا ضد الهو في هذا الصراع .

وهذا القلق العصابي إما أن يكون قلق الأنا تجاه الهو ، ويسمى في هذه الحالة القلق الهائم أو القلق الهيّلة ، وإما أن يكون قلق الأنا تجاه الأنا العليا ويسمى في هذه الحالة القلق الأخلاقي ( مشاعر الإثم والخزي الاشمئزاز ) . (داود وآخرون، 28ص1992 )

## 2.2. القلق النفسي العام :

وتعريف القلق النفسي العام هو : " حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة ، لا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية " ويكون هنا المريض في حالة قلق - عصبية - كثير الاهتمام بالأمر الصحي والعائلي ، دائم التوقع السيئ ويستثار من أقل مؤثر خارجي أو داخلي ، له ردود أفعال عصبية وعنيفة وغير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي . (رضا، 2008)

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي. ويقلق الأشخاص المصابين بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. و يتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال. وبالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية، و يصبح الأشخاص المصابين بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة وبصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي. ويختلف مرض القلق العام عن أنواع القلق الأخرى في أن الأشخاص المصابين بهذه الأعراض عادة يتجنبون مواقف بعينها. ولكن، كما هو الحال في أعراض القلق الأخرى، فإن مرض القلق العام قد يكون مصحوباً بالاكتئاب والإدمان وأعراض القلق الأخرى. وبشكل عام فإن المرض يبدأ في الطفولة أو المراهقة. ويحدث هذا المرض عادة في النساء أكثر من الرجال ويبدو أنه شائع في عائلات بعينها. ويؤثر هذا العرض في 2-4% من الأفراد سنويًا.. (جمال، 2008).

### 1.2.2. أعراض القلق النفسي :

أعراض القلق بشكل عام :

يعرف القلق بأن تكون أعراضه سائدة ، وهو حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ، ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات ، مثل سرعة دقات القلب و الخفقان والعرق ، الارتعاش واضطرابات المعدة ، والشعور بالافتقار المزيد من الهواء في الرئتين وآلام في الصدر . (حسن، 2004، الصفحات 241-242)

ان من الأعراض النفسية للقلق بشكل عام التوتر العام ، والقلق على الصحة والعمل ، وعدم الاستقرار ، والشعور بانعدام الأمن والراحة ، والحساسية المفرطة ، وعدم الاستقرار والخوف ، حيث يكون الفرد خائفا ، ولكنه لا يعرف مصدر الخوف ، ويكون متوقعا لحدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء ، هذا إلى جانب الشك والتردد والاكنتاب ، والضيق وترقب المستقبل ، بالإضافة إلى توهم المرض ، وبطبيعة الحال فان هذه الأعراض تؤدي إلى تدهور قدرة الفرد على الإنجاز و العمل ، كما تؤثر على توافقه الاجتماعي والمهني والأسري . (البليشي، 2004، صفحة 16)

### 3.2. الأعراض النفسية للقلق :

الخوف ، والتوتر والتهيج العصبي ، وعدم القدرة على التركيز ، وفقد الشهية للطعام ، وشرب الخمر أو تناول العقاقير المنومة والمهدئة . (عكاشة، 2000، الصفحات 144-146)

#### 1.3.2. الأعراض السريرية للقلق :

1. الخوف الهائم المبهم الذي لا مصدر له ولا مبرر ولا تفسير له .
2. صداع وتوتر وغالبا ما يكن موضع الصداع مؤخرة الرأس ، وقد يصحب ذلك شعور الفرد بالدوار وعدم التوازن ، ويدعى هذا الصداع Tension Headache .
3. الفرد القلق حساس جدا أو يهيج بسرعة و لأتفه الأسباب ، وربما ينفزع جدا من الأصوات والضوضاء والأضواء الساطعة .

4. الخوف من الجنون خاصة عندما تكون حالة المريض مصحوبة بأعراض العصاب القهري ( الوسواس القهري) .
  5. ضعف عام في الجسم ، وشعور بضيق في الصدر ، وزيادة في عدد مرات التنفس وعمقه مع شعور بالاختناق .
  6. صعوبة في التركيز أو فترات نسيان يتوهم المريض أنها بداية الخرف .
  7. ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في عدد ضربات القلب .
  8. الزيادة في عدد مرات التبول أو إفراز السكر في البول ، ولعل ذلك يفسر علاقة التبول السكري بالحالات النفسية .
  9. اضطراب في النوم يمتاز بصعوبة في النوم في ساعات الليل الأولى ، وتدخل النوم أحلام مزعجة .
  10. تيبس الفم والبلعوم مع صعوبة في البلع وتعسر في الهضم .
- وفي الحقيقة أن للقلق مجموعة من الأعراض الفسيولوجية التي تميزه ، وتدفعنا للاستدلال عليه من خلال هذه الأعراض التي يمكننا ملاحظتها عند الكشف على المريض ، وهذه الأعراض لا تحدث جميعها في وقت واحد ، كما وأنها إذا وجدت فإنها لا تكون لدرجة واحدة ، أي أن الاختلاف ليس في المنحى ولكنه في الدرجة التي تعتمد على نوع الموقع وشدة الباعث على القلق . (أبو الخير ، 2001،الصفحات 76-77).

#### 4.2. الأعراض الجسمية للقلق :

تصيب العرق و ارتعاش اليدين ، وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات ، والنشاط الحركي الزائد ، والدوار والغثيان ، والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج ، وفقد الشهية وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق ، واضطراب التنفس ونوبات التنهد والشعور بالضيق في الصدر ، والتعب والصداع المستمر والأزمات العصبية مثل مص الأصابع ، وهز الكتفين ... الخ . (البليشي، 2004، صفحة 17)

#### 5.2. اعراض اجتماعية للقلق :

سرعة اتخاذ القرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله ، كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين ،

حيث يميل للعزلة و البعد عن التفاعلات الاجتماعية و يبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف مع الظروف و الأشخاص و الموافق الاجتماعية  
6.2. أعراض معرفية للقلق :

اضراب التفكير ، عدم القدرة على التركيز ، احتلال الأنية ( العالم يبدو و كأنه غير حقيق و شيء مغاير لا يمكن الإمساك به)  
7.2. مستويات القلق :

يقسم (basaowriter 1955) مستويات القلق إلى ثلاث مستويات و هي كالتالي :  
و تؤكد الحقائق التجريبية علة وجود علاقة بين القلق و مستوى الأداء ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط . و يتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتز لمستويات القلق المنخفضة و المتوسطة و العالية .  
1.7.2. المستوى المنخفض :

يحدث حالة تنبيه العام و يزداد تيقظه لديه الحساسية للاحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ، و يكون الفرد في حالة تحفز و تأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، و لهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع .و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إنذار لخطر على وشك الوقوع و يظهر من هذا المستوى أن درجة القلق ترتفع عندما يحدث للفرد تنبيه عام ، أي في البيئة التي يعيش فيها و يعتبر هذا المستوى من القلق قلق عادي عند الفرد لأن وظيفته تنبيه للخطر على وشك الوقوع (شانلي، 2001، صفحة 110)  
2.7.2. المستوى المتوسط :

و في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته ، و تسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة و تمون استجابته و عاداته هي تلك العادات الجديدة ، و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة . (شانلي، 2001، صفحة 111)

### 3.7.2. المستوى العالي :

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد و يحدث تكون إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد و هو في مرحلة الطفولة ، و ينخفض التآزر و التكامل انخفاضا كبيرا ، و بالتالي لم يعد الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة و الغير الضارة ، بالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتميزة و يظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، و تشتت فكره و وحدته ، و سرعة تهيجه ، و عشوائية سلوكه ، و كأن أجهزة الضغط المركزية لديه اختلت . (عثمان ف.، 2001، صفحة 28)

و يلاحظ الطالبان الباحثان من خلال هذه المستويات أنه كلما ازدادت درجة القلق و ارتفعت ازداد اضطراب سوك الفرد ففي المستوى المنخفض للقلق و الذي يعتبر قلق عادي ، يقوم بأنذار الفرد إلى خطر على وشك الوقوع و بالتالي مواجهة مصادر القلق و في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على سلوكه و يفقد المرونة في ذلك و في المستوى المرتفع للقلق فهنا يفقد الفرد السيطرة على سلوكه في المواقف التي تسبب القلق و يكون غير قادر على التركيز .

### 8.2. نظريه التحليل النفسي:

أشار علاء كفاي، وفاء صلاح الدين، أحمد روبي (1990، 575 - 578) عن فرويد Freud أن مشاعر القلق تعنى اقتراب دوافع الهيى والأفكار غير المقبولة والتي تعاونت الأنا مع الأنا الأعلى على كبتها من منطق اللاشعور، ولذلك تكون وظيفة القلق هنا إنذار الأنا لكي يحشد مزيداً من القوى الكابتة ليمنع المكبوتات من الإفلات من أثر اللاشعور والنفاد إلى الشعور.

### 1.8.2. نظرية فرويد :

وأوضح فرويد أن القلق يختلف عن بقيه العواطف الأخرى مثل الغضب والاكتئاب النفسي، وذلك لما يسببه القلق من تغيرات فسيولوجية داخلية في الإنسان وأخرى خارجية تظهر عليه ملامحها بوضوح.

وقد ميز فرويد بين ثلاث صور للقلق كل واحد تقابل المنظومات النفسية للشخصية حسب افتراض نظريته وهى: القلق الموضوعي: وتقابل الأنا، القلق العصابي ويقابله الهو، القلق الأخلاقي ويقابله الأنا الأعلى. (فرويد، 1989)

### 1.1.8.2. القلق الموضوعي:

ويطلق عليه قلق الواقع وهو اقرب أنواع القلق إلى السواء وهو ينتج عن إدراك الفرد لخطوباً في البيئة وهو يشبه ما أسماه "سبيلبرجر" بقلق الحالة أي انه ينشأ عن مصادر خطر حقيقية أو مثيرات خارجية في البيئة.

### 2.1.8.2. القلق العصابي :

وهو ينشأ نتيجة محاوله المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاز إلى الشعور والوعي وهو يرجع إلى عامل خارجي، وهو يقابل الهي الغريزية و قد أكد فرويد أن القلق يؤدي إلى كبت هذه الرغبات ،و أن القلق العصابي هو العامل المسبب لنشوء الأمراض العصابية . (الحويلة، 2010، صفحة 45)

3.1.8.2. القلق الأخلاقي: وهو ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للأنا عندما يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم والأخلاق التي يمثلها الأنا الأعلى، ومصدر هذا القلق هو الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والخلفية وما يترتب على ذلك من شعور بالخزي والإثم والخجل.

ويرى الطالبان الباحثان مما سبق أن تلك النظرة الفرويدية هي نظره من جانب واحد إلى النفس البشرية وهو الجانب المادي، حيث ركز في نظريته على الصراع بين العقل والمبادئ والأخلاق من اجل التحكم في الغرائز، وفى هذا تبسيط مخل في تفسير السلوك الإنساني المعقد.

## 2.8.2. نظرية أوتورانك Otorank :

يرى رانك أن الصيغة الأولى للقلق كانت نتيجة مثير مفاجئ عنيف ، ناتج عن فصل الطفل عن امه بالولادة ، فصدمة الميلاد هيا لمسئولة عن حدوق القلق لدى الفرد ، ول قد أطلق رانك على ذلك القلق الأولي و اعتبر أن قلق الميلاد هو المصدر الذي تنشأ عنه حالات القلق اللاحقة ، إذا اعتبرها تفريغا لشحنة انفعال القلق الاولي . و يذهب أوتورانك إلى أن القلق الاولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته هما : خوف الحياة و خوف الموت ، فخوف الحياة هو القلق من التقدم و الاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقته و أوضاعه ، أما خوف الموت فهو قلق من التوتر و فقدان الفردية و ضياع الفرد من المجموع ، أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير فالقلق في رأي رانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفعالات المختلفة . (دايلي، 2013، الصفحات 123-124)

## 3.8.2. المدرسة الإنسانية :

أشار حميدان إلى أن أصحاب المذهب الإنساني يرون أن القلق هو الخوف من المجهول وما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان وإنسانيته وتؤكد هذه المدرسة أن كل إنسان يسعى لتحقيق وجوده عن طريق استغلال إمكانياته وتمميتها، والاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة في تحقيق حياه إنسانية راقية ويشعر الفرد بالسعادة بالقدر الذي يحقق به ذاته، ويشعر بالضيق والتوتر النفسي بنفس القدر الذي يفشل فيه في تحقيق ذاته، وعلى ذلك فكل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق ذاته يثير قلقه، وهذا يعنى أن مثيرات القلق عند المدرسة الإنسانية ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس مدرسة التحليل النفسي التي تعزى أسباب القلق للماضي حيث تشير إلى أن الاستعداد للقلق ينمو من خلال خبرات مؤلمه تعرض لها الشخص في حياته خاصة في مرحلة الطفولة.



والاتجاه الوجودي كأحد روافد المدرسة الإنسانية يعتقد أن القلق ينشأ عند الفرد إذا فشل في معرفه مغزى وجوده والهدف من حياته، وهو القلق الذي يعرف كثير في الكتابات النفسية بالقلق الوجودي (كفافي، 1990، الصفحات 576-578)

ويتضح مما سبق تركيز تلك المدرسة في تفسيرها للقلق على الحاضر والمستقبل وفي ذلك تجاهل لماضي الفرد والذي قد يساهم في تشكيل حقيقة الحاضر وطموحات المستقبل، كما ان خبرات الماضي سواء كانت سعيدة أو مؤلمة يتم تخزينها في الذاكرة بعيدة المدى وقد ينعكس ذلك على اتزان الفرد الانفعال أثناء مواقف التقويم والتي ربما تهدد ذات الفرد.

#### 4.8.2. النظرية السلوكية:

أشار كفافي، روبي (1990، 575: 578) إلى أن أصحاب النظرية السلوكية يرون القلق كسلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والسلبي، وتفسر النظرية السلوكية قلق الحالة في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، وبذلك يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير الجديد صفة المثير المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق. (كفافي، 1990، صفحة 576)

ويتضح من النظرية السابقة التبسيط الشديد لمظاهر السلوك الإنساني المعقد، حيث اقتصر تفسيرهم على العلاقة بين المثير والاستجابة، كما أن هناك خلط واضح بين مفهوم القلق والخوف، فالخوف Fear ينشأ كنتيجة لمثير واضح مصدره، أما القلق Anxiety ربما ينشأ من مثير غير محدد، فإذا كان الفرد يستطيع تحديد ما يثير خوفه فإنه يجد صعوبة في تحديد ما يثير قلقه.

وأشار على شعيب (1987، 296) عن سيلبرجر Spielberg أن كلا من الخوف والقلق ما هما إلا انفعال إنساني ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي وكوسيلة دفاع تكيفيه مع المواقف المتسمة بالخطر.

## 9.2. تعريف قلق الامتحان:

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان.

- و يعرفه عبد الخالق بأنه: نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث يثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف والهم العظيم عند مواجهته الامتحانات، أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحان عاليا يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها محددة، وهم يميلون للتوتر والكدر والتحفيز الايجابي، في المواقف السابقة للامتحان. (لامية بخوش، 2003، ص100).

- يعرفه سيلبرجر (1984): على أنه سمة في الشخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، وهما أبرز عناصر قلق الامتحان، ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل وتحدد الانفعالية على أنها رد فعل الجهاز العصبي الأتونيومي.

-قلق الامتحان حالة من الضيق والتوتر التي يشعر بها الطالب في موقف التقويم.

-قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام الذي يعيشه التلميذ أثناء فترة الامتحان. (ابتسام سالم المزوغي، 2011، ص89).

-يعرفه جون بأنه :حالة يمر بها التلميذ نتيجة الزيادة في درجة الخوف و التوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و الفيزيولوجية. (الداهري، صالح حسن، 2005، ص207)

-يعرفه حامد زهران بأنه : نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار ، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالانزعاج والانفعالية ، وهي حالة وجدانية مكدره تعتري الفرد في الموقف السابق للاختبار أو موقف الاختبار ذاته ، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و الخوف من الاختبار.(حامد زهران،2000،ص96).

-يعرفه سيبر بأنه: حالة خاصة من القلق العام و يشير إلى الاستجابات السلوكية و الفيزيولوجية التي تصاحب الفرد حول احتمال وقوع الفشل.

-أما سارسن فقد اعتبر قلق الامتحان مجموعة من الاستجابات الخاصة بمجموعة معينة من المثيرات التي ارتبطت بخبرة الفرد عن التقويم و الامتحان. من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن قلق الامتحان قلق نوعي ومحدد يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان أو التقويم ،يخبر خلاله حالة نفسية متميزة بسيطرة أفكار التخوف من الفشل وارتفاع في النشاط العصبي اللاإرادي ، وتصاحب هذه الحالة النفسية أع ارض فيزيولوجية، وقد يؤثر قلق الامتحان سلبا في النتائج الدراسية للتلميذ.

### 1.9.2. أنواع قلق الامتحان:

#### 1.1.9.2.قلق الامتحان الميسر:

إن هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد، هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان، أي يعتبر قلقا دافعا ينشط ويحفز على الإستعداد لشهادة التعليم الثانوي .

-ويلاحظ أن قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان إلى تحسين أداء في شهادة التعليم الثانوي.

## 2.1.9.2. قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق هذا النوع من القلق له آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عند الخوف والانزعاج والرغبة من الامتحان وهذا التوتر حتما سيعيق قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها وعدم فهمها وبالتالي يؤدي به إلى الارتباك، وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح. (محمد حامد زهران، 2000، ص98).

## 2.9.2. مظاهر قلق الامتحان:

### 1.2.9.2. الخوف والرغبة من الامتحان:

إن الخوف من الامتحان مظهر من مظاهر القلق الذي ينتاب أي طالب مقبل على أداء الامتحان فلا يخلو أي ممتحن من هذا الشعور.

## 2.2.9.2. التوتر قبل الامتحان:

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر القلق، فالتوتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصا إذا كان امتحان لدراسة كإمتحان شهادة البكالوريا فهذا التوتر يظهر منذ البداية السنة نجد الطالب يدرس و يراجع دروسه المعتادة بالإضافة إلى إقباله على الدروس التذعيمية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، ص93).

## 3.2.9.2. الشعور بقصور لاستعداد للامتحان:

يشعر الطالب أنه غير مستعد تماما أياما قبل إجراء الامتحان أنه غير مستعد لهذا الامتحان حتى و إن كان قد حضر له جيدا ولكن يبقى غير متأكد وهذا يرجع إلى القلق الذي لا يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة.

#### 4.2.9.2. اضطرابات الفيزيولوجية أثناء الامتحان:

ترافق الممتحن اضطرابات فيسيولوجية كثيرة مثل: سرعة ضربات القلب وكذلك الزيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة و زيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان، خاصة في الأيام الأولى أو الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا، ففي هذه الساعة تلاحظ الخوف والتوتر وتصبب العرق وارتعاش في اليدين وجفاف الفم.

#### 5.4.9.2. الرعب الانفعالي:

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه ينسى ما ذكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن القلق أو بمجرد إطلاع الطالب على ورقة الامتحان يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى أتفه الأسئلة. (موسى ابراهيم حريزي، 1991، 106).

#### 5.9.2. مصادر قلق الامتحان:

يتحدث عن هذا الأمر الأستاذ سمير شقير فيقول مصادر الخوف متعددة وتعتمد من حالة كل طالب بشكل خاص، ولكن بصورة عامة يمكن ذكر أهم مصادرها:

- 1- الكمال الزائد وما يرتبط به من عقاب مثلا نطلب مستوى معين التحصيل وهو عادة مرتفع جدا، فنحن نطلب من الطالب الإيقاف والحصول على علامة أكثر من 9% وألا نقيمه فاشلا ولا نعزز أو نقدر ألا الإنفاق الكامل بالامتحان أو هو نظريا سيء.
- 2- التوقع المرتفع من الوالدين خاصة عندما تكون أعلى من إمكانيات الطالب.
- 3- عدم الاستعداد المناسب للامتحان ومظاهره وعدم إعطاء المادة الدراسية الوقت الكافي من التحضير أو نقص المعلومات في طريقة الدراسة الصحيحة فليست العبرة في إعطاء وقت طويل مع إهمال طريقة الدراسة الصحيحة مثل توزيع وقت الدراسة

وإتقان جزء من المادة ثم ننتقل إلى الجزء الآخر، كذلك عدم التنويع في الدراسة، أي تدرس مادة واحدة لفترة طويلة فمن المحبذ دراسة فصل من مادة التاريخ على سبيل المثال ثم مادة العربية الخ.

4-تقليد الخوف من الامتحان: فإن ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق هو عامل مهم في تطوير المخاوف إذ أن الطلبة يتعلمون الخوف عن طريق التقليد ومن المعتاد أن نرى لدى الطلبة شديدي الخوف من الامتحان واحد من الوالدين أو الأسرة أو البيئة المحيطة به يخافون من الامتحان (عبد الحليم عبد الله البلبيسي، 2013، ص138).

- خوف الطالب من النتائج السيئة أو العقاب.
  - نظم الامتحانات نفسها.
  - ما يبثه المدرسون من خوف في الطلبة حول الامتحانات.
  - التصورات الخاطئة عن الامتحانات ونتائجها.
  - وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد
  - التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات
  - ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي.
  - عدم الاستعداد اللازم للاختبار
- و يمكن التعرف على المشكلة من خلال ملاحظة العديد من أع ارض القلق لدى الطالب مثل:

ارتعاش اليدين، وحدث حالة من الانشغال العقلي حول الإمتحان ونتائج المتوقعة،  
تصيب العرق .(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص284).

## 6.9.2. مكونات قلق الامتحان:

يتضمن قلق الإمتحان ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في ما يلي:

- المكون المعرفي:

أو ما يعرف بالإنزعاجية حيث ينشغل الفرد بالتفكير بتبعات الفشل مثل فقدان

المكانة و التقدير و هذا يمثل سمة القلق. (رضوان، 2002، ص264)

- المكون الفسيولوجي:

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي

المستقبل (اللاإرادي) مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية عدد منها: إرتفاع ضغط الدم و

انقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدلات ضربات القلب ، وسرعة التنفس و العرق

... الخ (القرطبي، 1998، ص122)

- المكون الانفعالي:

أو ما يطلق عليه الانفعالية، حيث يشعر الفرد بالضيق و التوتر و الهلع من

الامتحانات. (رضوان، 2002، ص264)

## 7.9.2. أسباب قلق الامتحان:

يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب نذكر منها:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مارجعتها قبل الاختبار أو

استدعائها في موقف الاختبار ذاته.

- إرتباط الإختبار بخبرات الفشل.

- عدم الإستعداد للإختبار كما يجب والضعف في مهارت الاختبار لدى

الطلبة. (زهرا، 2000، ص85).

- التفكير السلبي بالذات و الإمتحان ،وذلك من خلال تركيز التلميذ على سلبياته أو نقاط ضعفه ، الأمر الذي يشعره بالإحباط و يولد لديه إحساسا بالعجز و بعدم القدرة على الإنجاز.

- المناخ المدرسي التسلطي و الذي يكثر فيه تهديد التلاميذ والتوعد بهم.(أبوسكينة وارغب،2012،ص195).

### 8.9.2. إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية:

يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة و اللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجتار مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحازنه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائدها:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.

- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.

- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.(الدلفي، 2001، صفحة 38)

فقد أوضح كل من ميبلر وليلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام



الألعاب يساعد الم ارق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى  
الاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب .

لذلك فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمرهقين الذين يعانون من  
القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور  
بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من  
العناء والضغوط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضية في معظمها  
تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور  
الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق  
وتمنح الم ارق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على  
التكيف في حياته مع المجتمع.

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثر ار في الوقاية وكذا  
معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أع ارضه، فتمارين اللياقة البدنية،  
تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من  
هذا الأخير وجعله أكثر ات ازنا من الجانب الانفعالي . (الحماحي، 1999، صفحة  
75)

#### خلاصة الفصل:

تطرقنا في فصلنا هذا إلى الحديث عن قلق الامتحان الذي يعتبر ألم داخلي وذلك  
لما يسببه من شعور بالضيق والانزعاج وهو حالة توتر شامل مستمرة نتيجة توقع الشر  
أو الخطر الذي قد يحدث وهذا فإن الإنسان يعيش في المجتمع المليء بالمشاكل من  
شتى الجوانب وبالأخص الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات  
نفسية وهي الأكثر تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو  
على الأقل التخفيف من حدتها .

# الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالبان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

## الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. المتغيرات المشوشة (المخرجة )

6.1. الدراسة الاستطلاعية

7.1. التجربة الرئيسية

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

## تمهيد:

سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان الباحثان في معالجة النتائج الخام.

### 1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من دراستنا تم استخدام المنهج الوصفي .

### 2.1.مجتمع :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتمدرسون في المؤسسات التربوية للتعليم الثانوي لولاية عين تموشنت .

3.1. عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان على

1.3.1. عينة التجربة الاستطلاعية ب: 15 تلميذ يدرسون السنة الثالثة ثانوي ( البكالوريا)

2.3.1. عينة البحث الأساسية ب: تمت الدراسة على تلميذ موزعين على الشكل

التالي:

- (40) تلميذ يدرسون حصة التربية البدنية و الرياضية .

- (20) تلميذ يزاولون أي نشاط رياضي .

### 4.1. مجالات البحث:

1.4.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ بولاية عين

تموشنت و البالغ عددهم 60 تلميذ وقسمت إلى 40 تلميذ ممارسين لحصة التربية

البدنية و الرياضية و 20 غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية (إعفاء)

**2.4.1. المجال المكاني:** أجريت الدراسة في مختلف المؤسسات التربوية للتعليم الثانوي لولاية عين تموشنت .

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة البحث من مختلف ثانويات الولاية .

الرقم	الثانويات	عينة الممارسين	عينة الغير ممارسين
01	ثانوية أحمد الرحماني العامرية	8	2
02	ثانوية العقيد لطفي العامرية	7	3
03	ثانوية داودي محمد المالح	8	4
04	ثانوية تافنة حاسي الغلة	7	5
05	ثانوية أبي ذر الغفاري ح.بوججر	5	3
06	ثانوية بن دلة علي ع.تموشنت	5	3

**3.4.1. المجال الزمني:** هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في

الموسم 2022/2021 و كانت بداية من 2021/12/15 إلى 2022/05/05

**5.1. متغيرات البحث:**

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

**1.5.1. المتغير المستقل:**

ويتمثل في: حصة التربية البدنية و الرياضية .

**2.5.1. المتغير التابع:**

ويتمثل في : قلق الامتحان .

**6.1. ضبط متغيرات البحث:**

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض

على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة.  
(تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة .  
و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث:  
- إشراف الطالبان الباحثان بنفسهما على توزيع الاستبيان على التلاميذ و الحرص على استرجاعهما وكذا مصداقية الأجوبة .

**1.6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين**  
معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير العمر الزمني.  
جدول رقم (02) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة f	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	17.37	0.80	17.35	081.	0.013	0.910	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.910) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير العمر الزمني  
**2.6.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :**

جدول رقم (03) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغير العمر الزمني

Tests of normalit

Kolmogrov-smirnov		Shapiro-Wilk		المتغيرات
القيمة الاحتمالية sig	Statistic	القيمة الاحتمالية sig	Statistic	
0.000	0.310	0.002	0.843	العمر

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي. - وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :  
 > متغير العمر الزمني بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (0.002 sig) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .  
 و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (0.000 sig) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامترى غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارامترى لا معلمي هو مقياس مان ويتني (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

3.6.1. عرض نتائج اختبار مان ويتني (u) .

ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين الممارسين و الغير ممارسين .  
 جدول رقم (04) يبين قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
العمر الزمني	30.70	1228	30.10	602	392	0.138	0.890	غير دال إحصائيا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان قيمة مان وتتي بلغت (392) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية (0.890 sig) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الممارسين والغير الممارسين في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة .

#### 4.6.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاول الطالبان الباحثان التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة و ذلك بضبطها و تحديدها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي، 1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها ، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

- تم ضبط متغير الجنس و تم إجراء الدراسة على جنس ذكور فقط .

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ ، أو حادث عرقل سيرها .

- السيطرة على أداة القياس .

طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات و أنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة .

## 7.1. الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرص الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الادوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ( البكالوريا ) و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلص و حسين ،2000،ص143).

وقد قام الطالبان الباحثان بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية:

### 1.7.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى :الخطوة الأولى " تمثلت في قيام الباحث باستطلاع

رأي الخبراء ، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم المتغيرات التي سيتم التطرق إليها في الدراسة و قد تم إعداد مقاييس خاصة بقلق الامتحان و تم عرضها على مجموعة من الخبراء قصد الاستبيان في صورته النهائية و التي تقي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة الاستبيان للتطبيق على عينة البحث

### 2.7.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأسس العلمية للاختبارات في هذه الفترة ، تناول الطالبان الباحثان الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم في البحث .

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ،1993،ص152) و على

أساس هذه الطريقة قام الباحثان بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 7 أيام مع تثبيت كل المتغيرات ( نفس التوقيت ، نفس المكان نفس العينة ) و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

#### 1.2.7.1. وصف المقياس :

##### 1.1.2.7.1. أولا : مقياس قلق الامتحان - سارسون

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر ، و يتضمن المقياس 38 عبارة .

طريقة الاجابة على المقياس:

- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين ( 38 - 152 ) على اعتبار أن التقدير من ( 1 ) إلى ( 5 )

#### التصنيف

- 75 فما دون / درجة القلق طبيعية

76 - 104 / درجة القلق متوسطة

اكثر من 105 / درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج

الجدول رقم (05) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس قلق الامتحان لسارسون

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

## صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس و بين كل محاوره ، و هذا ما يؤكد الأغا ، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه ( الأغا إحسان محمود ، 1999 ) .

## صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق الامتحان لسارسون :

جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق الامتحان لسارسون .

الرقم	الفقرات	مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس .	0.433	0.099
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .	0.270	0.330
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .	0.960**	0.000
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .	0.970**	0.000
5	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات .	0.741**	0.002
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .	0.970**	0.000
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً	0.961**	0.000
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .	0.214	0.443
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .	0.950**	0.000

0.003	0.719**	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .	10
0.031	0.548*	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .	11
0.006	0.677**	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا .	12
0.000	0.910**	اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .	13
0.330	0.270	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة .	14
0.005	0.682**	اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .	15
0.603	0.146	اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .	16
0.000	0.947**	بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
0.020	0.591*	اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له .	18
0.000	0.892**	اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .	19
0.000	0.961**	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا	20
0.000	0.950**	اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .	21
0.297	0.288	أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
0.032	0.554*	اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا	23
0.603	0.146	اشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان .	24
0.000	0.865**	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا .	25
0.000	0.914**	اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .	26
0.000	0.811**	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .	27

0.000	0.961**	اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاؤ الامتحان	28
0.000	0.805**	اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
0.003	0.709**	اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .	30
0.202	0.349	اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .	31
0.006	0.675**	اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .	32
0.443	0.241	اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم	33
0.702	0.108	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .	34
0.006	0.675**	اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .	35
0.001	0.706**	غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم .	36
0.278	0.300	اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي .	37
0.012	0.632**	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المقياس بالسؤال أقل قيمة 0.146 و أعلى قيمة 0.970 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

صدق التمييزي : المقارنة الطرفية :

من أجل حساب الصدق التمييزي للمقياس ، رتبنا الدرجات الكلية لمقياس القلق الامتحان لسارسون في الفئة العليا و الدنيا من أعلى إلى أدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية المحددة بـ 15 تلميذ ، ثم استعملنا اختباراً (ت) لعينتين مستقلتين ، و تمت

مقارنة متوسط درجات ذوي القلق المرتفع بمتوسط درجات ذوي القلق المنخفض بالنسبة لتوزيع الدرجات ككل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين .

جدول رقم (07) يبين صدق التمييزي لمقياس قلق المتحان لسارسون .

المقياس	الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة الإحصائية
مقياس سارسون	العليا	7	106.42	4.54	12.583	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	8	64.12	7.79			

بين الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (106.42) و قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الدنيا (64.12) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت 12.583 و التي هي أكبر من الجدولية عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائية و عليه فإن المقياس قادر على التمييز بين التلاميذ ضعيفي قلق الامتحان و مرتفعي قلق الامتحان .

ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (08) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور لمقياس قلق المتحان لسارسون :

المقياس	Cronbach's Alpha
المقياس ككل	0.928

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته (0.928) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالبان الباحثان على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (09) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق المتحان لسارسون باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل الارتباط	معامل (Spearman-brown)	
معامل الارتباط بعد التصحيح		
0.935	0.966	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (09) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت قيمته بمعامل التصحيح سبيرمان (0.966) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى تطبيقها على عينة البحث .

و في ضوء ما سبق يجد الطالبان الباحثان أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في مقياس قلق المتحان لسارسون و يمكن أن تطمئن الطالبان الباحثان لتطبيق الاداة على عينة البحث .



### ج - الاختبار و إعادة الاختبار :

تم إيجاد الثبات بطريقة إعادة الاختبار من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون المبين في الجدول الآتي :

جدول رقم (10) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق المتحان لسارسون باستخدام الاختبار و إعادة الاختبار.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	الدلالة الإحصائية
التطبيق - 1	85.40	22.72	0.897**	دالة إحصائية
التطبيق - 2	83.86	20.73		

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نجد أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و الثاني لمقياس قلق الامتحان وصل إلى (0.897) و هذا بين لنا أن معامل الارتباط قوي و دال إحصائياً و هذا دلالة على ثبات مقياس قلق الامتحان مما يطمئن الطالبان الباحثان في تطبيقه على عينة البحث .

#### 2.1.2.7.1. ثانيا : مقياس قلق الامتحان :

قامت مجموعة من الدكاترة الباحثين ببناء المقياس و هم ك السيد مصطفى السنباطي، عمر إسماعيل علي ، أحلام عبد السميع العقباوي (2009) من مصر ، و اشتمل المقياس على الأعراض الرئيسية لقلق الامتحان و هي ( النفسية الانفعالية - الاجتماعية - الجسمية - العقلية المعرفية ) ، و التي حددت كأبعاد للمقياس و قد بلغ عدد فقرات المقياس 48 فقرة صيغت كلها في الاتجاه الإيجابي ، يقابل كل فقرة خمسة بدائل للإجابة بدرجة ( كبيرة جدا - كبيرة - متوسطة - قليلة - قليلة جدا ) و يقابلها خمسة أوزان ( 1-2-3-4-5 ) ، يتوزع المقياس على ثلاث مستويات تم تقسيمها على أساس طريقة coballa .

بالنسبة للبعد :

. المستوى المنخفض ( 12 - 30 ) .

. المستوى المتوسط ( 31 - 42 ) .

. المستوى المرتفع ( 43 - 60 ) .

بالنسبة للمقياس :

. المستوى المنخفض ( 48 - 120 ) .

. المستوى المتوسط ( 121 - 168 ) .

. المستوى المرتفع ( 168 - 240 ) .

كما يتناول المقياس الأعراض كأبعاد له و هي موضحة في الجدول كالتالي :

جدول رقم (11) يبين أبعاد و الأعراض لكل مقياس و عدد الفقرات .

الفقرات	عدد الفقرات	الأعراض	البعد
12 - 1	12	الخوف ، القلق و الارتباك ، توقع الفشل ، الشعور بخيبة الأمل ، الشعور بعصبية زائدة ، الغضب الشديد و ازدياد العدوانية	النفسي الانفعالي
24 - 13	12	الشعور بالعزلة و الانطواء ، عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية ، انعدام الجو الأسري ، فتور العلاقات الاجتماعية	الاجتماعي
36 - 25	12	فقدان الشهية للطعام ، ارتباك المعدة و الرغبة في القيء ، تصبب العرق ، سرعة دقات القلب ، ارتعاش اليدين ، الشعور بالإجهاد و التعب الجسمي، الإغماء أثناء الاختبارات	الجسمي
48 - 37	12	الشعور بالنسيان و عدم القدرة على تركيز الانتباه ، صعوبة في التذكر و التفكير ، عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة .	العقلي المعرفي

صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق الامتحان

البعد الاول : النفسي الانفعالي

جدول رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد النفسي الانفعالي

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات.	0.375	0.168	0.415	0.124
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.	0.417	0.122	0.316	0.251
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.	0.998**	0.000	0.975**	0.000
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات.	0.990**	0.000	0.975**	0.000
5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات	0.616*	0.015	0.719**	0.002
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات.	0.998**	0.000	0.970**	0.000
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئاً في الاختبار.	0.990**	0.000	0.970**	0.000
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات.	0.100	0.900	0.166	0.553
9	أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالاختبارات.	0.998**	0.000	0.976**	0.00
10	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات.	0.725**	0.002	0.712**	0.003
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له.	0.378	0.164	0.511	0.052
12	ينتابني الشك في قدرتي علي الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار.	0.784**	0.001	0.699**	0.004

يوضح الجدول رقم (12) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير النفسي الانفعالي ،و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة

0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.100) و أعلى قيمة (0.998) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.166) و أعلى قيمة و (0.970) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

### البعد الثاني: الاجتماعي

#### جدول رقم (13) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الاجتماعي

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل و تحقيق رغباتي في الدراسة.	0.836**	0.00	0.900**	0.000
2	أشعر بالضيق و العجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني.	0.417	0.122	0.316	0.251
3	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات.	0.728**	0.002	0.707**	0.003
4	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات.	0.100	0.900	0.101	0.721
5	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.	0.939**	0.000	0.955**	0.000
6	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات.	0.706**	0.003	0.612*	0.015
7	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات.	0.823**	0.000	0.885**	0.000
8	أفتقد للجو الأسري المناسب والمشجع علي للدراسة والمذاكرة.	0.998**	0.000	0.975**	0.000
9	أشعر بالضيق الشديد للإحاح المستمر من الوالدين علي المذاكرة.	0.998**	0.000	0.970**	0.000

0.262	0.309	0.120	0.419	10	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الاختبارات.
0.048	0.518*	0.108	0.432	11	أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات
0.721	0.101	0.902	0.100	12	اقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات

يوضح الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الاجتماعي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.100) و أعلى قيمة (0.998) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.101) و أعلى قيمة و (0.975) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الثالث : الجسمي

جدول رقم (14) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الجسمي

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بعدم الراحة في النوم قرب الاختبارات.	0.911**	0.000	0.919**	0.000
2	أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبار.	0.617*	0.014	0.831**	0.000
3	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار.	0.848**	0.000	0.975**	0.000
4	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات.	0.617*	0.014	0.831**	0.000
5	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الاختبار.	0.804**	0.000	0.676**	0.006
6	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات.	0.182	0.517	0.350	0.200

0.010	0.638*	0.000	0.848**	7	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات.
0.553	0.166	0.141	0.398	8	أشعر برغبة في القىء أثناء أداء الاختبار.
0.646	0.129	0.905	0.100	9	أشعر بالرعدة والرجفة في يداي خلال أداء الاختبارات.
0.010	0.638*	0.000	0.848**	10	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار.
0.002	0.733**	0.000	0.903**	11	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات.
0.292	0.292	0.595	0.150	12	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات.

يوضح الجدول رقم (14) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الجسمي، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.100) و أعلى قيمة (0.911) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.129) و أعلى قيمة و (0.975) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الرابع: العقلي المعرفي

جدول رقم (15) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد العقلي المعرفي .

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات.	0.508	0.053	0.593*	0.020
2	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات.	0.216	0.440	0.323	0.240
3	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات.	0.946**	0.000	0.934**	0.000
4	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار.	0.912**	0.000	0.933**	0.000
5	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار.	0.620*	0.014	0.612*	0.015
6	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار.	0.216	0.440	0.323	0.240
7	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات.	0.374	0.170	0.427	0.112
8	أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار	0.956**	0.000	0.965**	0.000
9	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات	0.881**	0.000	0.831**	0.000
10	أفكر في أشياء خارج الاختبار	0.872**	0.000	0.922**	0.000
11	أفكر في نتائج فشلي أثناء الاختبارات	0.835**	0.000	0.881**	0.000
12	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات.	0.986**	0.000	0.950*	0.000

يوضح الجدول رقم (14) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير العقلي المعرفي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.216) و أعلى قيمة (0.986) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.323) و أعلى قيمة و (0.950) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه

### الصدق البنائي

جدول رقم (16) يبين الصدق البنائي لمقياس قلق الامتحان

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	المحاور
0.000	0.983**	النفسي الانفعالي
0.000	0.975**	الاجتماعي
0.000	0.940**	الجسمي
0.000	0.986**	العقلي المعرفي

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.940 – 0.986) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالبان الباحثان على تطبيقه على عينة البحث .

### صدق التمييزي : المقارنة الطرفية :

من أجل حساب الصدق التمييزي للمقياس ، رتبت الدرجات الكلية لمقياس القلق الامتحان لسارسون في الفئة العليا و الدنيا من أعلى إلى أدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية المحددة بـ 15 تلميذ ، ثم استعمل اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، و



تمت مقارنة متوسط درجات ذوي القلق المرتفع بمتوسط درجات ذوي القلق المنخفض بالنسبة لتوزيع الدرجات ككل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين .

جدول رقم (17) بين الصدق التمييزي للدراسة الاستطلاعية .

المقياس و الأبعاد	الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة الإحصائية
النفسي الانفعالي	العليا	7	30	0.000	64.232	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	7	17.37	0.51			
الاجتماعي	العليا	7	34	0.001	68.996	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	7	21.37	0.53			
الجسمي	العليا	7	37.14	5.01	5.779	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	7	21.75	5.25			
العقلي المعرفي	العليا	7	35	0.57	16.720	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	7	20.62	2.19			
مقياس ككل	العليا	7	136.14	5.04	15.646	0.000	دال إحصائيا
	الدنيا	7	81.12	7.79			

بين الجدول رقم (16) و من خلال البعد النفسي الانفعالي أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (30) و قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الدنيا (17.37) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت (64.232) و التي هي أكبر من الجدولية (1.77) عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائيا و من خلال البعد الاجتماعي أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (34) و قيمة المتوسط

الحسابي للدرجة الدنيا (21.37) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت (68.996) و التي هي أكبر من الجدولية (1.77) عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائيا ، و من خلال البعد الجسمي أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (37.14) و قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الدنيا (21.75) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت (5.779) و التي هي أكبر من الجدولية (1.77) عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائيا، و من خلال البعد العقلي المعرفي أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (35) و قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الدنيا (20.62) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت (16.720) و التي هي أكبر من الجدولية (1.77) عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائيا ، و من خلال المقياس ككل أن قيمة المتوسط الحسابي في الدرجة العليا (136.14) و قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الدنيا (81.12) و من خلال قيمة ت المحسوبة التي بلغت (15.646) و التي هي أكبر من الجدولية (1.77) عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة (0.05) كما أن قيمة sig كانت (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و من تظهر وجود فروق دالة إحصائيا عليه فإن المقياس قادر على التمييز بين التلاميذ ضعيفي قلق الامتحان و مرتفعي قلق الامتحان .

ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (18) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس قلق الامتحان:

Cronbach's Alpha	المحاور
0.835	النفسي الانفعالي
0.716	الاجتماعي
0.823	الجسمي
0.801	العقلي المعرفي
0.947	المقياس ككل

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تتراوح قيمته ما بين (0.716 - 0.835) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.947) ، و هذا ما يطمئن الطالبان الباحثان على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (19) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس قلق الامتحان باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل الارتباط	معامل (Spearman-brown)	
0.973	0.986	النفسي الانفعالي
0.970	0.987	الاجتماعي
0.390	0.562	الجسمي
0.728	0.843	العقلي المعرفي
0.945	0.972	المقياس ككل

يبين الجدول رقم(18) أن معاملات ثبات المقياس بمعامل التصحيح سبيرمان تراوحت بين(0.562 – 0.987) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.972) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى تطبيقها على عينة البحث .  
و في ضوء ما سبق يجد الطالبان الباحثان أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في مقياس قلق الامتحان و يمكن أن تطمئن الطالبان الباحثان لتطبيق الاداة على عينة البحث .

ج - الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار :

تم إيجاد الثبات بطريقة إعادة الاختبار من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون المبين في الجدول الآتي :

جدول رقم (20) بين الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار لمقياس قلق الامتحان .

المقياس و الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	الدالة الإحصائية
النفسي الانفعالي	التطبيق - 1	23.26	6.52	0.975**	دالة إحصائية
	التطبيق - 2	21.40	6.55		
الاجتماعي	التطبيق - 1	27.26	6.59	0.821**	دالة إحصائية
	التطبيق - 2	24.73	7.04		
الجسمي	التطبيق - 1	28.93	9.36	0.991**	دالة إحصائية
	التطبيق - 2	26.33	9.55		
العقلي المعرفي	التطبيق - 1	27.33	7.59	0.987**	دالة إحصائية
	التطبيق - 2	25.00	7.55		
مقياس ككل	التطبيق - 1	106.80	29.12	0.992**	دالة إحصائية
	التطبيق - 2	102.00	28.33		

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نجد أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و الثاني للبعد النفسي الانفعالي بلغ (0.975) ، و البعد الاجتماعي (0.821) و البعد الجسمي (0.991) كما البعد العقلي المعرفي (0.987) و لمقياس قلق الامتحان وصل إلى (0.992) و هذا بين لنا أن معامل الارتباط قوي و دال إحصائياً و هذا دلالة على ثبات مقياس قلق الامتحان مما يطمئن الطالبان الباحثان في تطبيقه على عينة البحث .

### 3.7.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332 ) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

### 8.1. التجربة الرئيسية :

من خلال التجربة الرئيسية قمنا بتوزيع استبيان قلق الامتحان لسارسون و مقياس قلق الامتحان المتكون من أربعة أبعاد على مجموعة من التلاميذ بمختلف المؤسسات التربوية لولاية عين تموشنت و حرصنا على استرجاع الاستبيانات على التلاميذ ، تم قمنا بعملية فرز الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الغير الممارسين .

## 9.1 . الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

. المتوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

. الوسيط .

. معامل الالتواء .

. معامل التقلطح .

. اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .

. اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

. اختبار ت ستودنت لعينتين مستقلتين .

. اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

\* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (spss23).

## خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث .... إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحثان الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع



## الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة

4.2. الاستنتاجات

5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات

6.2. التوصيات

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لمقاييس قلق الامتحان .

## 1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (21) يبين مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم وقيمة ك2 المحسوبة لعينة الدراسة ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

العينة	الدلالة الإحصائية	ك2 الجدولية	قيمة اختبار ك2	مستويات قلق الامتحان			عينة الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	
				مرتفع	معتدل	منخفض	القلق	التكرار
40	دال إحصائياً	5.99	8.52	13	21	6	القلق	التكرار
				23.5%	52.5%	15%	النسبة %	سارسون
40	دال إحصائياً	5.99	10.07	4	18	18	البعد النفسي	التكرار
				10%	45%	45%	النسبة %	الانفعالي
40	دال إحصائياً	5.99	11.14	4	21	15	البعد الاجتماعي	التكرار
				10%	52.5%	37.5%	النسبة %	
40	دال إحصائياً	5.99	18.2	2	24	14	البعد الجسمي	التكرار
				5%	60%	35%	النسبة %	
40	غير دال إحصائياً	5.99	5.44	7	19	14	البعد العقلي	التكرار
				17.5%	47.5%	35%	النسبة %	المعرفي
40	دال إحصائياً	5.99	8.14	5	19	16	المقياس ككل	التكرار
				12.5%	47.5%	40%	النسبة %	

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن قلق الامتحان لسارسون و قلق الامتحان و أبعاده مزع على ثلاث مستويات مختلفة ( منخفض - معتدل - مرتفع ) كالتالي :

في مقياس قلق الامتحان لسارسون عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (6) تلميذا و بنسبة (15%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (21) و بنسبة (52.5%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (23.5%) و بعدد(13) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (8.52) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المعتدل .

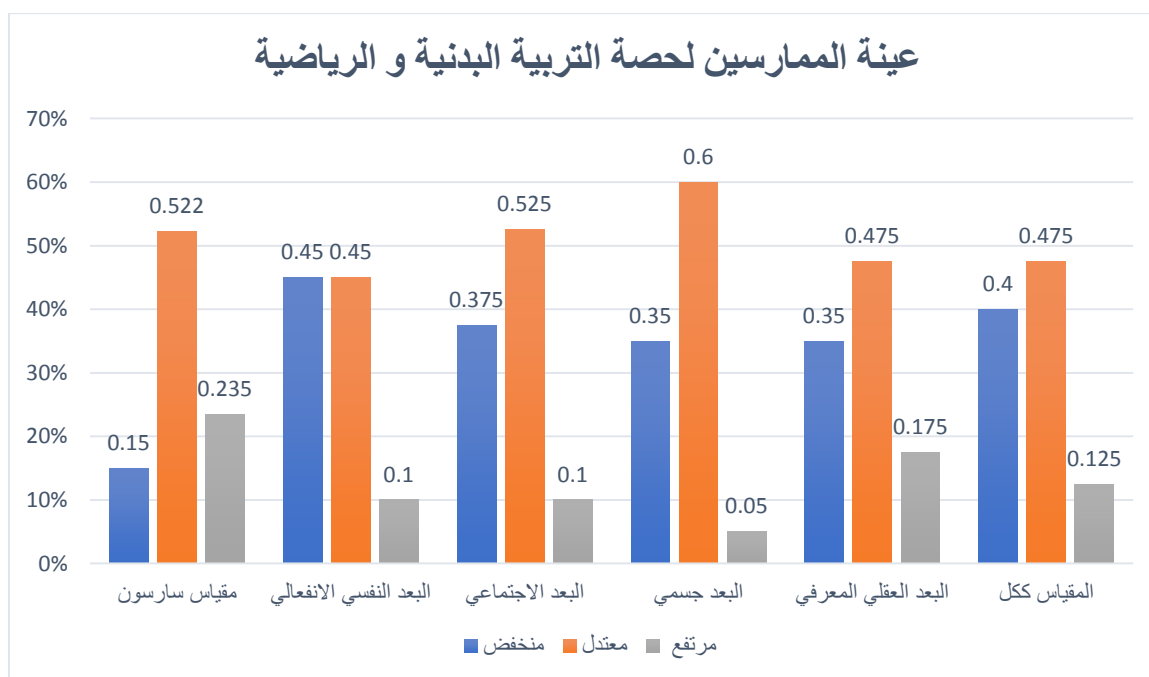
في البعد النفسي الانفعالي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (18) تلميذا و بنسبة (45%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (18) و بنسبة (45%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (10%) و بعدد(4) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (10.07) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المعتدل و المنخفض .

في البعد الاجتماعي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (15) تلميذا و بنسبة (37.5%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (21) و بنسبة (52.5%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (10%) و بعدد(4) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (11.14) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المعتدل .

في البعد الجسمي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (14) تلميذا و بنسبة (35%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (24) و بنسبة (60%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (5%) و بعدد(2) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (18.2) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المعتدل .

في البعد العقلي المعرفي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (14) تلميذا و بنسبة (35%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (19) و بنسبة (47.5%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (17.5%) و بعدد (5) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (5.44) و التي هي أصغر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

في المقياس ككل عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (16) تلميذا و بنسبة (40%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (19) و بنسبة (47.5%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (12.5%) و بعدد (5) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (8.4) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و من يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المعتدل .

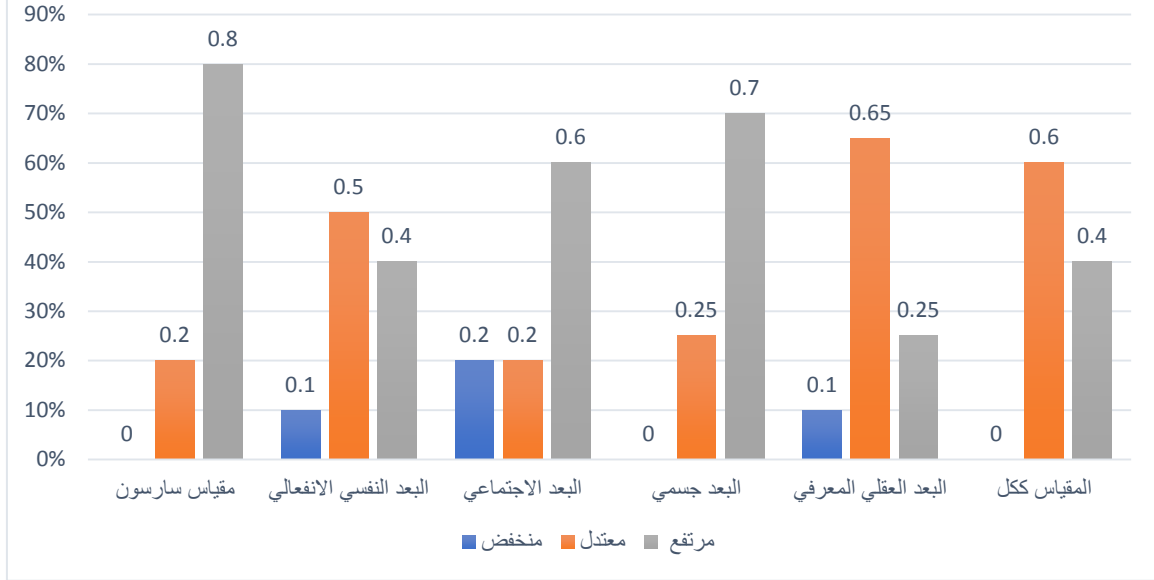


الشكل رقم (01) يبين مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم المحسوبة لعينة الدراسة ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

جدول رقم (22) يبين مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم وقيمة ك2 المحسوبة لعينة الدراسة الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

العينة	الدلالة الإحصائية	ك2 الجدولية	قيمة اختبار ك2	مستويات قلق الامتحان			عينة الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	
				مرتفع	معتدل	منخفض	قلق الامتحان	سارسون
20	دال إحصائيا	5.99	14.96	16	4	00	التكرار	قلق الامتحان
				80%	20%	00%	النسبة %	سارسون
20	غير دال إحصائيا	5.99	5.13	8	10	2	التكرار	البعد النفسي الانفعالي
				40%	50%	10%	النسبة %	
20	دال إحصائيا	5.99	6.4	12	4	4	التكرار	البعد الاجتماعي
				60%	20%	20%	النسبة %	
20	دال إحصائيا	5.99	10.87	15	5	00	التكرار	البعد الجسمي
				75%	25%	00%	النسبة %	
20	غير دال إحصائيا	5.99	5.88	7	11	2	التكرار	البعد العقلي المعرفي
				25%	65%	10%	النسبة %	
20	غير دال إحصائيا	5.99	4.68	8	12	00	التكرار	المقياس ككل
				40%	60%	00%	النسبة %	

## عينة الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية



الشكل رقم (02) يبين مستويات قلق الامتحان ومستوى التقييم المحسوبة لعينة الدراسة الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .  
 من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن قلق الامتحان لسارسون و قلق الامتحان و أبعاده مزع على ثلاث مستويات مختلفة ( منخفض - معتدل - مرتفع ) كالتالي :

في مقياس قلق الامتحان لسارسون عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (00) تلميذا و بنسبة (00%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (4) و بنسبة (20%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (80%) و بعدد(16) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (14.96) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المرتفع .

في البعد النفسي الانفعالي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (2) تلميذا و بنسبة (10%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (10) و بنسبة (50%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (40%) و بعدد(8) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (5.13) و التي هي أصغر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية .

في البعد الاجتماعي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (4) تلميذا و بنسبة (20%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (4) و بنسبة (20%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (60%) و بعدد (12) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (6.4) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض .

في البعد الجسمي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (00) تلميذا و بنسبة (00%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (5) و بنسبة (25%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (75%) و بعدد (15) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (10.87) و التي هي أكبر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المستوى المرتفع .

في البعد العقلي المعرفي عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (2) تلميذا و بنسبة (10%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (11) و بنسبة (55%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (35%) و بعدد (7) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (5.88) و التي هي أصغر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و منه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

في المقياس ككل عدد التلاميذ في المستوى المنخفض (00) تلميذا و بنسبة (00%) و في المستوى المعتدل عدد التلاميذ (12) و بنسبة (60%)، أما المستوى المرتفع فبلغت النسبة (40%) و بعدد (8) . و من خلال نتائج ك2 نجد أن قيمة ك2 الجدولية قد بلغت (4.68) و التي هي أصغر من الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و من يوجد فروق ذات دلالة إحصائية .

#### تفسير النتائج :

في بعد القلق النفسي الانفعالي و المتمثل في الخوف، القلق والارتباك ، توقع الفشل و الرسوب ، الشعور بخيبة الأمل ، الشعور بالعصبية الزائدة ، الغضب الشديد وازدياد

العدوانية ، كما يشكل هذا البعد المكون الانفعالي و يشمل المظاهر النفسية لقلق الامتحان الذي يمثل " حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف مهددة للشخصية ، مصحوبة بتوتر وتحفز انفعالي وانشغالات عقلية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ، وهو ما يؤثر على المهام العقلية والمعرفية لكثير من التلاميذ في موقف الامتحان " ( الشايب و غربي، 2013 ، ص 269 ). و هذه الحالة تثير في التلميذ شعور بالانزعاج تصيبه قبل الموقف الامتحاني أو أثناءه وتتسم هذه الحالة بالتوتر والخوف منه.

والملاحظ أن المستوى المعتدل سجل المرتبة الأولى عند (21) تلميذا و بنسبة (52.5% ) عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ، و هؤلاء التلاميذ يتميزون بالهدوء النفسي وعدم الاضطراب، و ممارسة للنشاط الرياضي تساعدهم على التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم بدقة . مما يجعلهم يتكيفون مع الموقف الامتحاني بكل ايجابية و ثقة لاتخاذ القرار الصحيحة و الأداء الجيد في امتحان شهادة البكالوريا. هذا ما أشار إليه "أحمد عبادة ونبيل الزهار (1987) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء ، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة ، إلا أن التطرف في الإثارة و الانفعال يتعارض مع الأداء " (الصافي ، 2002 ، ص 74) ، على غرار ذلك لاحظنا ظهور القلق النفسي الانفعالي في المستوى المرتفع عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ في البعد الانفعالي في المستوى المرتفع بنسبة (80%) وهذا راجع لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي فيزداد قلق و عدم وجود وقت للترفيه و الترويح عن أنفسهم.



أما بعد القلق الاجتماعي و المتمثل في الشعور بالعزلة و الانطواء ، عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية ، فتور العلاقات الاجتماعية ، انعدام الجو الأسري المشجع على الدراسة ، المعاملة الوالدية ، المستوى الاقتصادي و الثقافي للوالدين .

حيث سجل المستوى المنخفض بنسبة (37.5%) في المرتبة الثانية و المرتبة الأولى بالمستوى المعتدل بنسبة (52.5%) عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يمكن تفسير هذه النتيجة بسبب عامل الخبرة المفرحة التي يكتسبها التلميذ من خلال أداء الامتحانات الرسمية السابقة كإمتحان شهادة التعليم المتوسط ، و الممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية و الدخول في جو اجتماعي و تحاوري مع الزملاء على غرار ذلك لاحظنا المستوى المرتفع عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ في البعد الاجتماعي المستوى المرتفع بنسبة (60%) وهذا راجع لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي فيزداد قلق و عدم وجود وقت للترفيه و الترويح عن أنفسهم ، وعليه يستشف الطالبان أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى قلق الامتحان عند تلاميذ البكالوريا .

في حين نجد بعد القلق الجسمي و المتمثل في فقدان الشهية للطعام ، ارتباك المعدة الرغبة في القيء ، تصبب العرق ، سرعة دقات القلب ، ارتعاش اليدين ، الشعور بالإجهاد والتعب الجسمي، الإغماء أثناء الاختبار التي تمثل المكون الفزيولوجي لقلق الامتحان و من الأعراض الجسمية لقلق الامتحان .

فبلغ المستوى المعتدل المرتبة الأولى بنسبة (60%) عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و يمكن رد هذه النتيجة أن المراهق في هذه المرحلة هو مقبل على دخول مرحلة الشباب و قدرته في التحكم في سلوكاته الجسدية خاصة الممارسين للنشاط الرياضي ، كما أن حالات القلق الجسمي تكون غير موجودة بنسبة كبيرة قبل الامتحان بل تظهر يوم الامتحان كآليات دفاعية للهروب من موقف ، على

غرار ذلك لاحظنا المستوى المرتفع عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ في البعد الجسمي المستوى المرتفع بنسبة (75%) وهذا راجع لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي فيزداد قلق و عدم وجود وقت للترفيه و الترويح عن نفسهم ، وعليه يستشف الطالبان أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى قلق الامتحان عند تلاميذ البكالوريا .

بعد القلق العقلي المعرفي و المتمثل في الشعور بالنسيان و عدم قدرة على التركيز والانتباه ،صعوبة في التذكر ، صعوبة في التفكير. و الذي يمثل المكون الانشغالي المعرفي و الأع ارض المعرفية العقلية .

فقد احتل المستوى المعتدل المرتبة الأولى عند التلاميذ الممارسين لحة التربية البدنية و الرياضية بنسبة (75.5%) و المستوى المنخفض في المرتبة الثانية بنسبة (35%) على غرار ذلك لاحظنا المستوى المرتفع عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ في البعد الجسمي المستوى المعتدل بنسبة (65%) و المستوى المرتفع بنسبة (25%) وهذا راجع لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي فيزداد قلق و عدم وجود وقت للترفيه و الترويح عن نفسهم و يمكن تفسير هذه النتيجة أن القلق محل البحث مرتبط بموقف تقويمي و هو امتحان شهادة البكالوريا و الذي يعتمد في نماذج اختبارته على استرجاع المعلومات و استخدام واسع لقدرة التذكر ، كما يتمحور في الخوف من نسيان المعلومات عند أغلب التلاميذ من مختلف المستويات. و من خلال مقياس القلق لسارسون نجد عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية نجد أن المستوى المرتفع في المرتبة الأولى بنسبة (52.5%) على غرار التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية فنجد المستوى المرتفع في المرتبة الأولى بنسبة (80%) و نفس ذلك و عليه يمكن القول أن عينة البحث لديها قلق معتدل و هذا المستوى يساعد التلميذ على انجاز امتحانه بثقة عالية و تميز و تظهر مساهمة المحيط الاجتماعي و المدرسي في توفير الظروف الملائمة للتلميذ من

بيئة آمنة نفسيا و تكوين بيداغوجي جيد ، مما يجعل التلاميذ يحضرون لامتحان شهادة البكالوريا بكل ثقة و دافعية انجازية عالية ، وهذا ما جاءت به نتائج دراسة سيثي وسود (0891 Sethi & Sud) أن "المستوى المتوسط الأمثل من قلق الاختبار يسهل الإنجاز في شتى مستويات القابلية " (المزوعي ، 2011 ، ص 96). فكلما كان قلق الامتحان ضمن نطاق معتدل ومحدود مثل دافعا إيجابيا لدى التلميذ الذي يؤدي إلى النجاح ، بعيدا عن القلق المنخفض الذي يثبط همته و لا المرتفع الذي يربكه. و المستوى المنخفض و المرتفع معيقان لأداء التلميذ لامتحان شهادة البكالوريا و هذا ما أثارت إليه دراسة دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 حيث وجد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة . و تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ و للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ .

## 2.2.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (23) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية

### Tests of normality

Komogorov – smirnov <sup>a</sup>			Shapiro – wilk			المحاور
Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig	
0.229	60	0.000	0.816	60	0.013	النفسي الانفعالي
0.258	60	0.000	0.750	60	0.001	الاجتماعي
0.574	60	0.131	0.937	60	0.141	الجسمي
0.180	60	0.046	0.875	60	0.016	العقلي المعرفي
0.167	60	0.046	0.910	60	0.026	المقياس ككل
0.186	60	0.035	0.511	60	0.024	مقياس القلق لسارسون

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي.

قيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا لقيم sig :

- البعد النفسي الانفعالي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig 0.013) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (sig 0.000) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- البعد الاجتماعي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig 0.001) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (sig 0.000) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- البعد العقلي المعرفي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig 0.016) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (sig 0.046) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- المقياس ككل بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig 0.026) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (sig 0.046) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- مقياس القلق لسارسون بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig 0.024) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (0.035 sig) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

- وقيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :  
 ➤ البعد الجسمي لاختبار شابيرو ولك قيمة (0.141 sig) وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (0.131 sig) وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتني (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

### 3.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

#### 3.2.2. عرض و مناقشة نتائج مقياس القلق الامتحان لسارسون .

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق لسارسون باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين	مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
مقياس.القلق الامتحان لسارسون	23.08	923	45.35	103	4.660	0.000	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس القلق لسارسون بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (4.660) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق **H1** معنوي و نرفض الفرض الصفري **H0** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس القلق لسارسون و هو لصالح الممارسين.

و هذا ما يظهر أن درجات مجموعة الممارسين أقل من درجات الممارسين و يعزي الطالبان الباحثان ذلك كون أن عينة الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية نسبة قلق الامتحان منخفضة بالنسبة لعينة الغير الممارسين التي لاحظنا ارتفاع في نسبة درجات القلق الامتحان ، و يفسر الطالبان الباحثان ذلك إلى فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا و التي تشمل على مجموعة من الألعاب الترويحية و النشاطات الرياضية ساعدت على التخفيف من القلق لدى التلاميذ .

4.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

عرض و مناقشة نتائج مقياس القلق الامتحان

البعد الأول : النفسي الانفعالي

جدول رقم (25) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد النفسي

الانفعالي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

المتغير	الممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
البعد النفسي الانفعالي	22.90	916	45.70	914	0.000	دال إحصاء

يا								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

يتضح من خلال الجدول رقم (24) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في البعد النفسي الانفعالي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (96) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق H1 معنوي و نرفض الفرض الصفري H0 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في البعد النفسي الانفعالي و هو لصالح الممارسين.

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
البعد الاجتماعي	23.70	948	44.10	948	128	4.307	0.000	دال إحصاء يا

البعد الثاني : الاجتماعي

جدول رقم (26) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد

الاجتماعي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس القلق لسارسون بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (128) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق H1 معنوي و نرفض الفرض الصفري H0 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في البعد الاجتماعي و هو لصالح الممارسين.

البعد الثالث : الجسمي

جدول رقم (27) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد الجسمي باستعمال اختبار ت ستيودنت :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة ت	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصاء يا	0.000	5.036	3.513	45.15	9.091	36.90	البعد الجسمي

يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في البعد الجسمي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار ت ستيودنت نجد قيمة ت (5.036) و هي أكبر من الجدولية (2.01) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق **H1** معنوي و نرفض الفرض الصفري **H0** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في البعد الجسمي لسارسون و هو لصالح الممارسين.



البعد الرابع : العقلي المعرفي

جدول رقم (28) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان في البعد العقلي المعرفي باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصاء يا	0.000	4.057	142	868	43.40	962	24.05	البعد العقلي المعرفي

يتضح من خلال الجدول رقم (27) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في البعد العقلي المعرفي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (142) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق H1 معنوي و نرفض الفرض الصفري H0 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في البعد العقلي المعرفي و هو لصالح الممارسين.

المقياس ككل :

جدول رقم (29) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس القلق الامتحان ككل باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المقياس ككل	22.36	894.50	46.78	935.50	74.50	5.107	0.000	دال إحصاءيا

يتضح من خلال الجدول رقم (28) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس القلق ككل بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (75.50) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق  $H_1$  معنوي و نرفض الفرض الصفري  $H_0$  و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس القلق ككل و هو لصالح الممارسين و هذا ماجاء في دراسة دراسة العمراوي هارون و متشوك أحمد 2013 ، دراسة حدادي سعاد و سردوك سماح سنة 2012/2013 ، دراسة بك عبد القادر

2017 . حيث أكدوا أن مادة التربية البدنية و الرياضية تتميز عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في قدرته .

#### الاستنتاجات :

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا .

يتميز التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية بنسبة قلق الامتحان منخفض أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من قلق الامتحان .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق

الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق

الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي .

إن التربية الرياضية تعتبر مظهرا من مظاهر التربية العامة تعمل على تحقيق

أغراضها عن طريق النشاط الحركي و خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن

في النواحي البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية .

مناقشة النتائج بالفرضيات :

#### 1.4.2. الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه " نسبة قلق المتحان عند التلاميذ الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية منخفضة مقارنة مع غير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية "

يتضح من خلال النتائج المستخلصة أن التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يتميزون بقلق امتحان مرتفع وفي جميع الأبعاد وفي المقياس ككل ، في حين تميز أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة منخفضة و معتدلة من قلق الامتحان وهذا ما أشارت إليه المستويات من خلال الجداول (21-22) في جميع الأبعاد أما بالنسبة للمقياس ككل فجاء المستوى منخفض ، و كذا مقياس سارسون لقلق الامتحان ويعزو الطالبان ذلك إلى إسهامات ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية والأثر الايجابي الذي تركه لدى الممارسين. إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير في بعث الراحة النفسية، ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. و هذا ما تشير إليه دراسة العمراوي هارون ومنتشوك

أحمد 2013 و دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 و دراسة بك عبد القادر 2017 و دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 و دراسة قلال محمد و يوسف و زيتوني أحمد 2017 وكانت اهم النتائج التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر و يرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه ، كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتذيل التوتر الذي يشعرون به ، ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ البكالوريا ، مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الطور الثانوي ، مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأول يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية الأولى تحققت.

#### 2.4.2. الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية و الرياضية " .

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية وفي جميع الأبعاد والمقياس ككل. ويعزو الطالبان ذلك إلى إسهام حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل والحد من قلق الامتحان التي يتعرض لها التلاميذ في ظل ما تمر به البشرية في ظل جائحة كورونا، فقد اتضح من خلال الجدول رقم (24) أن هناك فروق في متوسطات الممارسين و الغير الممارسين و قد كانت لصالح الممارسين كونهم لديهم مستوى من القلق الامتحان منخفض على غرار الغير

الممارسين الذين لاحظنا أن لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان فلحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير إيجابي على نفسية المراهق خلال ألعاب و الأنشطة البدنية و الرياضية فالجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته ، و وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات الدراسة الطويلة و يساعد على استعادة الطاقة المستنفدة و هو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و النفسي ، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة دراسة حموش علي وبختي سعيد و قددير لياس سنة 2013/2012 و دراسة بك عبد القادر 2017 و دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 و دراسة قلال محمد و يوسف و زيتوني أحمد 2017 حيث أكدوا على أن للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ و ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ البكالوريا و مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض و عليه نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

#### 2.4.2. الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى قلق الامتحان بين الممارسين و غير الممارسين في الجانب النفسي و الاجتماعي و الجسمي و العقلي ."

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية وفي جميع الأبعاد والمقياس ككل. ويعزو الطالبان ذلك إلى إسهام حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل والحد من قلق الامتحان التي يتعرض لها التلاميذ ، فقد اتضح من خلال الجداول رقم (25-26-27-28-29) أن هناك فروق في متوسطات

الممارسين و الغير الممارسين و قد كانت لصالح الممارسين كونهم لديهم مستوى من قلق الامتحان منخفض في مختلف الأبعاد الخاصة بمقياس قلق الامتحان و يتبين لنا الدور الحيوي و الإيجابي الذي تقدمه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي و هي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمان عيسوي في كتابه علم النفس النمو أن التربية البدنية و الرياضية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهق و المراهقة عن طريق الألعاب و الممارسة الرياضية و البدنية و خاصة الجماعية لأنها محببة و تزيل القلق في هذه الفترة و منها فأنشطة التربية البدنية و الرياضية تساهم في إتاحة فرض المتعة و البهجة للتلاميذ و المناخ السائد و المصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ يسوده المرح لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب و الحركة باعتبار أن اللعب عنصر حيوي فقد ساهم في تخفيف قلق الامتحان لدى التلاميذ و هذا ما جاء في دراسة دراسة العمروي هارون و متشوك أحمد 2013 ، دراسة حدادي سعاد و سردوك سماح سنة 2013/2012 ، دراسة حموش علي و بختي سعيد و قدير لياس سنة 2013/2012 ، دراسة لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 ، دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 ، دراسة بك عبد القادر 2017 . حيث أكدوا أن مادة التربية البدنية و الرياضية تتميز عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في قدرته، طريق دمج في الفوج و مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار و أيضا تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية)، كما أنها وسيلة للتلميذ لتعبير عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة و من خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثالث يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول أن الفرضية الثالثة تحققت.

### 3.4.2. الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن " تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا" . ومن خلال نتائج الدراسة التي أفرزتها تبين لنا ان لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية دور في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا التي يعاني منها التلاميذ خاصة في ظل هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم بصفة عامة والجزائر خاصة وهي جائحة كورونا ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بك عبد القادر 2017 و دراسة بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 حيث أكدوا أن مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، و مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الطور الثانوي ويضيف حازم وآخرون أن العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء .(حازم النهار وآخرون،2010، ص289) . و أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الغير الممارسين .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية العامة تحققت.



### التوصيات :

- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية
- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية من شأنه أن يقلل من القلق لدى التلاميذ .
- الاهتمام باهداف التنمية النفسية للتربية البدنية و الرياضية من طرف كافة أساتذتها و ذلك من خلال المنتقيات و الندوات .
- حث التلاميذ على الاهتمام بحصة ت.ب.ر والقيام بها بكل إرادة واستعداد.
- إيجاد طرق وحلول للمشاكل التي يعانيها التلاميذ لتسهيل الحصة عليهم.
- توفير كل المستلزمات الرياضية أثناء حصة ت.ب.ر والرفع من معامل المادة ليهتم بها التلاميذ أكثر.

## الخاتمة :

التربية البدنية هي عبارة عن اسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطور الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي و الروحي ، من خلال الانشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره ، وبذلك فإن معنى التربية الرياضية او البدنية اعمق من كونها مجرد العاب وتدريبات رياضية مختلفة ، فهي مجال كبير وخاص بحد ذاته

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ، و التربية البدنية هي عبارة عن اسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطور الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي والروحي ، من خلال الانشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره ، وبذلك فإن معنى التربية الرياضية او البدنية اعمق من كونها مجرد العاب وتدريبات رياضية مختلفة ومع اقتراب الامتحانات العملية سواء كانت فصلية او نهائية يعيش الطلبة من حالة القلق والارباك مما يولد لدى الغالبية منهم فترة عصبية من ال لا تركيز او عدم الثقة ، والخوف من الاخفاق او عدم تحقيق نتيجة مرضية لهم ، وان القلق من عدم اداء المهارة المطلوبة هي حالة تصيب كل الطلبة تقريباً بدرجة مختلفة ، وتبرز اهمية هذه الدراسة من خلال ايجاد مستوى التباين للقلق الامتحاني بين طلبة التربية الرياضية وايجاد الفوارق وما الدوافع التي تسبب حدوث حالة القلق لدى الطلبة ، وهدف البحث الى التعرف على مستوى التباين لقلق الامتحان العملي بين بعض طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب وطالبات كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ديالى

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير في تخفيف نسبة القلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصة وخارج أوقاتها.

## المصادر و المراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. اسعد، م. إ. (1997). *مشكلات الطفولة و المراهقة* . بيروت: دار الآفاق الجديدة، الطبعة الثانية.
1. الخولي، أ. أ. (1990). *أصول التربية البدنية و الرياضية*. دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.
2. الشاطي، م. ع. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية*. بدون طبعة.
3. الحماحي، محمد. 1999. *فلسفة اللعب*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ط1.
4. الحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى محمد محمد. 2013. *الترويج بين النظرية و التطبيق* .
5. الخولي، أمين أنور. 1990. *أصول التربية البدنية و الرياضية*. دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.
6. الخولي، أنور. 2001. *مناهج التربية البدنية المعاصرة أصول التربية البدنية والرياضية*. القاهرة : دار الفكر العربي ط3.
7. الدلفي، محسن علي. 2001. *تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع*. الأردن: دار الفرقان، عمان.
8. الداھري، صالح حسن. 2005. *مبادئ الصحة النفسية* . الأردن : دار وائل ، الطبعة الأولى عمان.
9. الريحاني، سليمان. 1981. *أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل و خفض قلق الامتحان* . الأردن : المجلة العربية للبحوث التربوية.
10. الضامن، منذر عبد الحميد. 2003. *الإرشاد النفسي* . الكويت: مكتبة الفلاح الطبعة الأولى.
11. الشاطي، محمود عوض بسيوني ، د. فيصل ياسين. 1992. *نظريات و طرق التربية البدنية*. بدون طبعة.
12. الشاطي، محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين. 1992. *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ط2.

13. الكاشف، هنية محمود. 2004. دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي. الاسكندرية : دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ط1.
14. اللجنة الوطنية للمناهج . 2003. الوثيقة المارفقة لمناهج السنة الثانية متوسط. الجزائر: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.
15. المحاسنة، إبراهيم محمد. 2006. تعلم التربية البدنية. عمان: دار جرير للنشر و التوزيع ط1.
16. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. 2000. مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة : دار الفكر العربي ط1.
17. أنور، الخولي أمين. 2001. أصول التربية الرياضية التاريخ و الفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي ط 3.
18. أبو سكيانة، نادية وآخرون (2012): مشكلات الطفولة بين النظرية والتطبيق،(ط1)،الأردن،دار الفكر.
19. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2009): الإرشاد المدرسي، (ط1) الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
20. ابتسام سالم المزوغي (2011): الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع أبريل الليبية، العدد 2،
21. الحماحي، م. (1999). فلسفة اللعب. القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ط1.
22. الحويلة، أ. ه. (2010). القلق و الاسترخاء العضلي . الكويت: كلية العلوم الاجتماعية الطبعة الأولى.
23. الخولي، أ. (2001). مناهج التربية البدنية المعاصرة أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي ط3.
24. ليبيا، المجلة العربية لتطوير التفوق جامعة الجبل الغربي.

25. بايلي، جوناثان دوهيرتي و ريتشارد. 2005. دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة. القاهرة: ترجمة منال كرم، ط1، مجموعة النيل العربية.
26. حسنين، محمد صبحي. 2004. القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي ط6.
27. حمزة، و. (2010). الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية. جامعة محمد خيضر بسكرة : مذكرة لنيل شهادة ليسانس .
28. خطيب، منى الحديدي و جمال. 2009. المدخل إلى التربية الخاصة . عمان : دار الفكر .
29. شرف، عبد الحميد. 2005. التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط2.
30. شرف عبد الحميد. 2000. تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنش ط1.
31. شريف، عبد القادر السيد. 2014. مدخل إلى التربية الخاصة . القاهرة : دار الجواهر للنشر و التوزيع .
32. عزمي، محمد سعيد. 2004. أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ط1.
33. غالب، ريسان مجيد ولؤي. 2002. التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع ط1.
34. فهيم، ناهد محمود سعد ونبيلي رمزي. 2004. طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ط2.
35. محمد سعد زغلول و آخرون . 2002. مدخل التربية الرياضية. القاهرة: بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر .

36. محمد سعد زغلول وآخرون . 2001. *تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط1.
37. د. إدريس، أ. أ. (بدون تاريخ). *التربية الرياضية المدرسية*. دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة.
38. لويير، ل. (.s.d). *ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة*. بيروت: دار العلم للملايين ط5.
39. البليشي. (2004). *القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية*. دراسة نفسية المجلد 14 العدد 3.
40. جمال، أ. ا. (2008). *القلق النفسي*.
41. حسن، م. (2004). *الشخصية و الدافعية والعدوانية و القلق و الثقة النفسية*. مصر : بدون طبعة .
42. دايلي، ن. (2013). *الضغط النفسي عند المرأة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق*. الجزائر : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير .
43. رضا، م. (2008). *القلق النفسي*.
44. شاذلي، ع. ا. (2001). *التوافق النفسي عند المسنين*. الاسكندرية مصر: المكتبة الجامعية .
45. عثمان، ف. ا. (2001). *القلق و إدارة الضغوط النفسية*. مصر: دار الفكر العربي ط1.
46. عثمان، ي. (2001). *علم النفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة*. الدوحة ، قطر: دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع .
47. عكاشة، م. ف. (2000). *علم النفس الصناعي*. الاسكندرية : مطبعة الجمهورية .
48. فرويد، س. (1989). *الكف و العرض و القلق*. مصر: ترجمة محمود عثمان نجاتي دار الشروق ط4.



49. كفاي، أ. م. (1990). بناء مقياس القلق الرياضي . قطر : حوليات كلية التربية العدد 7 المجلد 7
50. حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي (2013): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي، (ط1) عمان: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
51. رضوان، سامر جميل (2002): الصحة النفسية، (ط1)، الأردن، دار المسيرة.
52. الزوبيعي عبد الجليل وآخرون (1980): الاختبارت والمقاييس النفسية، (ط1) العراق: دار الكتب للنشر والتوزيع.
53. عبد الرحمان الوافي (2004): مدخل إلى علم النفس. (ط4) الحج ازتر: دار هومه للنشر والتوزيع.
54. القريطبي، عبد المطلب أمين (1998): في الصحة النفسية، (ط1)، مصر، مصر، دار الفكر العربي.
55. محمد عبد الظاهر الطيب (1996): مشكلات الأبناء من الجنين إلى الم ارق، (ب\_ط) الإسكندرية:
56. دار المعرفة الجامعية.
57. موسى إبراهيم حزيبي (1991): مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، (ط1).
58. لامية بوخوش (2003): العلاقة بين المعلم والمتعلم و الم ارق وانعكاساتها على التحصيل الدارسي من جهة نظر التلاميذ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم اجتماع التنمية جامعة منتوري قسنطينة.
59. حازم النهار و آخرون . 2010. الرياضة و الصحة في حياتنا . الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع عمان.
60. حمزة، وقاف . 2010. الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية . جامعة محمد خيضر بسكرة : مذكرة لنيل شهادة ليسانس.

61. شريك، ويزة. 2019. قلق الامتحان و علاقته بالثقة بالنفس و دافعية الانجاز الدراسي . الجزائر: اطروحة دكتوراه تخصص علوم التربية جامعة الجزائر.
62. عبده، حسن السيد أبو. 2002. الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم . مصر : دار الإشعاع الفنية . الاسكندرية.
63. عضاضة، أحمد مختار .بدون سنة .التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلي .بيروت: مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر ط3.

#### الموسوعات و المعاجم و المجلات :

64. نجار، فريد . 2003. المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية(انجليزي- عربي . لبنان: مكتبة لبنان.
65. اللجنة الوطنية، للمناهج. 2005. الوثيقة المارفقة لمناهج السنة الاربعة متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية. الجزائر: بدون طبعة..

#### الدراسات و البحوث العلمية :

66. غندير خالد و مقداد عبد الغني 2012 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا
67. دراسة حموش علي وبختي سعيد وقدير لياس سنة 2013/2012 تحت عنوان "دور ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة تعليم المتوسط
68. العمراوي هارون ومنتشوك أحمد 2013 تحت عنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. بكالوريا

69. لعريبي حمزة و رافع احمد 2015 بعنوان دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط
70. مجاهد كمال 2016 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة العنف المدرسي لدى التلميذ المراهق في الطور الثانوي .
71. دراسة علوش هوارية 2016 بعنوان "دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدة تلاميذ مرحلة المتوسط
72. بك عبد القادر 2017 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط "
73. قلال محمد و يوسف و زيتوني أمحمد 2017 بعنوان " أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي "
74. بن عبد السلام محمد و حرواش لمين 2018 بعنوان "دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي
75. عبد الرحمن العسيوي 1974 بعنوان "ظروف الامتحانات وما ينجم عنها من مشاعر القلق والتوتر ومحاولة الوصول إلى مدى الارتباط بين إهمال الطالب لدراسته الجامعية لفترة طويلة وشعوره بالقلق اتجاه الامتحان
76. عبود 1995 بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى القلق الناتج عن الحرمان الوالدي لدى الأطفال " .
77. صالح 1997 بعنوان "مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان و تحسين الأداء الدراسي في امتحان آخر العام
78. الحربي 2013 بعنوان فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب وطالبات المدينة المنورة
79. شريك ويزة 2017 بعنوان " مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق "
80. دراسة علي محمد 2018 بعنوان " قلق الامتحان و علاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

الملاحق

**الملحق 1 : اختبار ليفين لقياس التجانس للعمر الزمني بين عينتي البحث :**

Group Statistics					
العينة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر. الزمني	ممارسين	40	17,3750	,80662	,12754
	غير ممارسين	20	17,3500	,81273	,18173

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
العمر. الزمني	Equal variances assumed	,013	,910
	Equal variances not assumed		

**الملحق 2 : اختبار التوزيع الطبيعي بالنسبة للعمر الزمني :**

Tests of Normality							
العينة		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
العمر. الزمني	ممارسين	,304	40	,000	,844	40	,000
	غير ممارسين	,317	20	,000	,843	20	,004

a. Lilliefors Significance Correction

**الملحق 3 اختبار مان ويتني بالنسبة للعمر الزمني :**

Ranks				
العينة		N	Mean Rank	Sum of Ranks
العمر. الزمني	ممارسين	40	30,70	1228,00
	غير ممارسين	20	30,10	602,00
Total		60		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	العمر. الزمني
Mann-Whitney U	392,000
Wilcoxon W	602,000
Z	-,138
Asymp. Sig. (2-tailed)	,890

a. Grouping Variable: العينة

#### الملحق 4 : نتائج اختبار الفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان لسارسون

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,928	38

#### الملحق 5 : نتائج اختبار التجزئة النصفية لمقياس قلق الامتحان لسارسون

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,859
		N of Items	19 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,864
		N of Items	19 <sup>b</sup>
	Total N of Items		38
Correlation Between Forms			,935
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,966
	Unequal Length		,966
Guttman Split-Half Coefficient			,953

- a. The items are: من 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، من 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، من 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، من 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38.
- b. The items are: من 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، من 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، من 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، من 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38.

Correlations			
		كلية 2	كلية 1
كلية 2	Pearson Correlation	1	,897**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
كلية 1	Pearson Correlation	,897**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### الملحق 6 : نتائج الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان لسارسون

Group Statistics					
	jj	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كلية 1	العليا	7	106,4286	4,54082	1,71627
	الدنيا	8	64,1250	7,79079	2,75446

المقياس الثاني

الملحق 7 : نتائج الصدق البنائي لمقياس قلق الامتحان

		Correlations				
		كلية	البعء1	البعء2	البعء3	البعء4
كلية	Pearson Correlation	1	,983**	,983**	,940**	,986**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
	N	15	15	15	15	15
البعء1	Pearson Correlation	,983**	1	1,000**	,864**	,983**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
	N	15	15	15	15	15
البعء2	Pearson Correlation	,983**	1,000**	1	,864**	,983**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000
	N	15	15	15	15	15
البعء3	Pearson Correlation	,940**	,864**	,864**	1	,885**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000
	N	15	15	15	15	15
البعء4	Pearson Correlation	,986**	,983**	,983**	,885**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	15	15	15	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق 8 : نتائج الفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,947	48

## الملحق 9 : نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس قلق الامتحان

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,893
		N of Items	24 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,902
		N of Items	24 <sup>b</sup>
	Total N of Items		48
Correlation Between Forms			,945
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,972
	Unequal Length		,972
Guttman Split-Half Coefficient			,958

a. The items are: من 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، من 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24،

من 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، من 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47،

من 48.

b. The items are: من 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، من 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24،

## الملحق 10 : نتائج الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار لمقياس قلق الامتحان

### Correlations

		كلية. تطبيق 1	كلية. تطبيق 2
كلية. تطبيق 1	Pearson Correlation	1	,992**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
كلية. تطبيق 2	Pearson Correlation	,992**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



**Correlations**

		البعء 1. التطبيق 1	البعء 1. التطبيق 2
البعء 1. التطبيق 1	Pearson Correlation	1	,975**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
البعء 1. التطبيق 2	Pearson Correlation	,975**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

		البعء 2. التطبيق 1	البعء 2. التطبيق 2
البعء 2. التطبيق 1	Pearson Correlation	1	,821**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
البعء 2. التطبيق 2	Pearson Correlation	,821**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

		البعء 3. التطبيق 1	البعء 3. التطبيق 2
البعء 3. التطبيق 1	Pearson Correlation	1	,991**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
البعء 3. التطبيق 2	Pearson Correlation	,991**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Correlations

		البعد.4.التطبيق1	البعد.4.التطبيق2
البعد.4.التطبيق1	Pearson Correlation	1	,987**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
البعد.4.التطبيق2	Pearson Correlation	,987**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### الملحق 11 نتائج اختبار التوزيع الطبيعي :

#### Tests of Normality

	العينة	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
كلية جمع	ممارسين	,135	40	,066	,934	40	,022
	غير ممارسين	,237	20	,004	,889	20	,026
بعد1	ممارسين	,114	40	,200*	,937	40	,027
	غير ممارسين	,344	20	,000	,695	20	,000
بعد2	ممارسين	,202	40	,000	,900	40	,002
	غير ممارسين	,315	20	,000	,734	20	,000
بعد3	ممارسين	,136	40	,062	,963	40	,212
	غير ممارسين	,151	20	,200*	,912	20	,070
بعد4	ممارسين	,125	40	,119	,939	40	,031
	غير ممارسين	,235	20	,005	,812	20	,001
كلية2	ممارسين	,139	40	,049	,917	40	,006
	غير ممارسين	,196	20	,044	,903	20	,047

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
-جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

### استمارة ترشيح الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على استبيان قلق الامتحان الموجه لتلاميذ السنة الثالثة ثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي بعنوان: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا

و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

د/ مقراني جمال

الطالبان الباحثان :

حمو بوطريق شكري

خلول حمزة

السنة الجامعية : 2022/2021

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر  أنثى

السن :

الشعبة : علوم تجريبية  تقني رياضي  أداب و فلسفة

شعب اخرى .....

والمطلوب منك قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة وموضوعية وأن تضع علامة ( √ ) تحت الدرجة التي تراها مناسبة لك أو تحدث لك كما لو كنت أمام اختبار حقيقي.

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذا المقياس إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

مقياس قلق الاختبار

م	العبارات	الدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات.					
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.					
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.					
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات.					

					5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات
					6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات.
					7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئاً في الاختبار.
					8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات.
					9	أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالاختبارات.
					10	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات.
					11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له.
					12	ينتابني الشك في قدرتي علي الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار.

الدرجة					العبارات	م
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً		
					أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل و تحقيق رغباتي في الدراسة.	13
					أشعر بالضيق و العجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني.	14
					أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات.	15
					أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات.	16
					أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.	17
					أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات.	18
					أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات.	19
					أفتقد للجو الأسري المناسب	20

					والمشجع علي للدراسة والمذاكرة.	
					أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة.	21
					أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الاختبارات.	22
					أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات	23
					اقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات	24

الدرجة	العبارات	م
--------	----------	---

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً		
					25	أشعر بعدم الراحة في النوم قرب الاختبارات.
					26	أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبار.
					27	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار.
					28	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات.
					29	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الاختبار.
					30	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات.
					31	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات.
					32	أشعر برغبة في القيء أثناء أداء الاختبار.
					33	أشعر بالرعشة والرجفة في يداي خلال أداء الاختبارات.
					34	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار.



					35	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات.
					36	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات.
					37	أشعر بعدم القدرة علي التركيز وقت الاختبارات.

الدرجة					م	العبارات
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً		
					38	يقلقتني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات.
					39	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات.
					40	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات.
					41	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار.
					42	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار.
					43	أشعر بالضيق لتداخل بعض

					المعلومات لدي وقت الاختبار.	
					أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات.	44
					اشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار	45
					تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات	46
					أفكر في أشياء خارج الاختبار	47
					أفكر في نتائج فشلي أثناء الاختبارات	48

### مقياس قلق الامتحان – سارسون

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر ، لذا فانه ليس هناك

إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة .

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك .  
في المكان الذي تشعر انه X اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارة	
					اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس .	1
					اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .	2
					اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .	3
					عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .	4
					أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات .	5
					تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .	6
					اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً	7
					ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .	8
					اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .	9
					عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .	10
					إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .	11
					عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً .	12
					اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .	13
					اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة .	14
					اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .	15

				اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .	16
				بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .	17
				اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له .	18
				اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .	19
				أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا .	20
				اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .	21
				أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
				اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا	23
				اشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان .	24
				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا .	25
				اشعر بصداخ شديد قبل وأثناء الامتحان .	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .	27
				اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان .	28
				اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
				اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .	30
				اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .	31
				اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .	32
				اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم .	33
				يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .	34
				اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .	35
				غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم .	36
				اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي	37
				اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38

الرقم	الاسم و اللقب	التخصص	الإمضاء
٠١	د. نيا حسين عاك	تربية نفسية	نيا حسين
٠٢	رئيسوع القادر	-	رئيسوع القادر
٠٣	د. مقرر في جهاك	٩١	مقرر في جهاك
٠٤			



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education And Scientific Research  
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم  
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم: 2022/04/25

قسم : التربية البدنية والرياضية  
الرقم: 2022 /04/ 125

إلى السيد (ة): مدير التربية .