

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

*The impact of the practice of physical and sports activities to reduce test anxiety among high school students*

أ. حنة الهاشي

جامعة عمارتليجي الأغواط – الجزائر-

البريد الإلكتروني : hichem.hn1984@gmail.com

### ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة الأثر الذي تحدثه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية في التقليل من قلق الامتحان باعتباره نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان ، وكانت استجابته غير متزنة وقد توصل الباحث الى وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة التربوية والرياضية و التقليل من بعض المشكلات النفسية المصاحبة للتحصيل الدراسي مثل قلق الامتحان .  
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي ، القلق العام ، قلق الامتحان.

### Abstract :

*The study aimed to know the effect of the exercise of physical and sports activities within the educational institutions in reducing the concern of the exam as a kind of anxiety of the situation associated with the exam positions, so that these positions in the individual feeling a sense of fear when faced, And if an increase in an individual, it leads to the impediment to the performance of the exam, and his response was not balanced and the researcher found a positive interaction between the exercise of educational and sports activities and reduce some of the psychological problems associated with academic achievement such as fear or anxiety of exam*

**Keywords:** Physical activity sports, general anxiety, exam anxiety

## 1- الإشكالية :

لو نظرنا إلى مجتمعنا فسوف نجد أن القلق يزداد انتشارا بسرعة كبيرة . كانتشار النار في الهشيم . ولكن يجب بداية أن نعلم أن القلق حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب ، فلا دوام للقلق ، ومن رحمة الله عز وجل أن هذا المرض نفسي، وليس جسميا، بمعنى أنه ليس بسبب ميكروبات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتمرضه ولكن هو حالة عارضة من الحزن والتوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعتري الإنسان ، فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى الأحسن وناله الفرح والسرور انزاح القلق وانتهى ، وبما أننا في عصر السرعة وتفشي الفساد في البلاد والعباد، وتسلب الظالمين وسيادتهم على ربوع الأرض ، مع اصطناع الأزمات الاقتصادية ، وكثرة الفتن ، وعدم تراحم الناس بعضهم مع بعض ، فإن التوتر سمة العصر والقلق مرض العصر ، وهما يعترضان الإنسان المسكين بلا هوادة ولا رحمة .

وقد بين لنا معلمنا الأعظم الرسول صلى الله عليه وسلم كيف تتغلب على القلق فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : دخل رسول الله صل الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة ، فقال صلى الله عليه وسلم : (( يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في غير وقت الصلاة )) ؟ . قال يا رسول الله هموم ركيثي وديون لزممتي .. قال صل الله عليه وسلم : (( أفلا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله همك ، وقضى دينك )) ؟ قال : بلى يا رسول الله ، قال صل الله عليه وسلم : (( قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال )) . ففعل ذلك فأذهب الله عنه همه وقضى دينه . (صحيح سنن أبي داود ، ص 219)

والقرآن الكريم فيه شفاء من جميع الأمراض النفسية ، وعلى رأسها التوتر والقلق ، فالله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم : ﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ سورة الرعد: الآية 28 . فإذا اطمان القلب انشرح الصدر وذهبت الهموم وقضينا على التوتر والقلق .  
واعلم يقيناً بأن الله هو مفرج الهم . وكاشف الغم ، ومجيب دعوة المضطرين ، وفي ذلك يقول عز وجل : ﴿...وَإِنْ يَسْأَلُكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ...﴾ سورة الأنعام: الآية 17 . ويقول سبحانه : ﴿...أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاً وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ﴾ سورة النمل: الآية 62 . صدق الله العظيم

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام إلا أنه بجانب الاهتمام الكبير به ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من القلق مثل قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم . إذ أن قلق الامتحان يعتبر من أخطر ما يهدد التحصيل الدراسي لدى التلاميذ ، حيث تشير الدراسات إلى وجود علاقة جوهرية موجبة بين قلق الامتحان وانخفاض التحصيل الدراسي ومثال على ذلك التحصيل الدراسي لدى عينات متنوعة شملت الفئة المتمدرسة ، وذلك لبيان ومعالجة القصور الذي ظهر في الانجاز الأكاديمي ، وخاصة عند التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان ، كما أكدت دراسة كل من ألين وليبري و واين وهنريش ودراسة هولاهان 1980 ودراسة هانسلي 1985 . وبالتالي أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ ، وتزداد نسبة انتشاره بين هؤلاء في مختلف مراحلهم التعليمية ، حيث أكدت دراسات كل من دينياتو 1995 وهمبري 1997 أن " قلق الامتحان ينمو طرديا بتقدم سنوات الدراسة " .

ومن هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها لعلاج مشكلة قلق الامتحان والرفع من مستوى الأداء الأكاديمي . ومما لاشك فيه أن اجتياز الامتحان بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية يتطلب تحضيرا نفسيا وتجنب الضغوط النفسية المفروضة على التلميذ من طرف الأسرة والأساتذة والتي قد تشكل قلقا نفسيا يعيق أدائه في الامتحان وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة في النفس و أشارت دراسة جيزي وتراك j ,Traci , Gizzi ( 2001 ) عن التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين " تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة " حيث بحثت الدراسة تأثير المدرسة في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين من حيث المخاطرة الظاهرة في سلوكياتهم والمتمثلة في ( الغياب عن الدراسة بدون إذن ، سلوكيات جنسية ) ومن خلال قياس متغيرات الدراسة الثلاثة ( تأثير التوجه نحو المستقبل ، الاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة ) وجد أنها منبئات كامنة لسلوك المراهقين و أنها وراء سلوك المراهقة لديهم ، ومن هنا يظهر اهتمام الدراسة بالتوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بالسلوك . وقد أشارت الكثير من الدراسات أن التلميذ وخاصة في مرحلة المراهقة يشعر بالراحة والرضا النفسي عند ممارسته للأنشطة الرياضية الترويحية مثلما أشار إليه المفكر ريد Reed " أن النشاط الرياضي الترويحي يمدنا بتهديب الإرادة ويقول أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستنا بل على النقيض فانه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه .(محمد الحماحي ، 1962 ، ص3و4)

كما ذكر المؤلف تشيرلر في رسالته " جماليات التربية " أن " الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب . فالنشاط البدني الرياضي إذا هو جزء هام بالنسبة للإنسان عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل وخارج المؤسسات التعليمية بصفة عامة لما يمدهم من معارف واكتساب المهارات وخصائص بدنية يحتاجها التلميذ المراهق في العملية التعليمية و حتى في حياته اليومية ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني الرياضي ما ذكره سقراط " أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح لشعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي " .

ومن ما سبق التطرق إليه فان التلميذ في المرحلة الثانوية يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية و النفسية والسلوكية والتفكيرية ، ويجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية والإيجابية ، وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة الامتحان ، غير أن علماء التربية والأخصائيين استدرکوا الموقف من خلال إدراج النشاط البدني الرياضي باعتباره محركا إيجابيا ومن هنا تتضح معالم إشكالية الدراسة ، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أن النشاط البدني الرياضي هو متنفسا ومجالا للتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي لدى التلاميذ فإننا نطرح التساؤل الآتي:

ومن هنا تتضح معالم إشكالية الدراسة والتي كانت على النحو التالي :

التساؤل العام : هل يوجد أثر للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوي ؟

#### التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في رهبة الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في ارتباك الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في توتر أداء الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في نقص مهارات الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .؟

#### فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في رهبة الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في ارتباك الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في توتر أداء الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .

4- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في نقص مهارات الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين .

#### أهداف الدراسة :

- محاولة تسليط الضوء على فهم مشكلة قلق الامتحان بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه الاضطرابات.

- تبصير الأساتذة والأخصائيين النفسانيين والقائمين على العملية التعليمية بدور التربية البدنية والرياضية وكذا أبعادها التربوية في مواجهة قلق الامتحان ومدى تأثيره على تحصيلهم الدراسي.

#### الكلمات الدالة في الدراسة :

##### 1- النشاط البدني الرياضي :

هو أحد الأشكال التربوية التي تساهم في تكميل البرامج التربوية المختلفة الذي يسعى إلى تنشئة الفرد وتنميته تنمية متكاملة بدنيا وحسبا وحروريا ووجدانيا وعاطفيا.(محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992، ص132)

##### 2- القلق ANXIETY :

هو انفعال مكتسب ، واستجابة انفعالية غير سارة لخطر فعلي أو رمزي يهدد أمن الشخص وطمأنينته . ومصدر التهديد لا يكون دائما واضحا ، بل قد يكون غامضا ويتميز بالتوتر والشعور بالكدر والخوف الغامض من المجهول ، ويصاحبه إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي ( التلقائي) وبالتالي تظهر التغيرات الفسيولوجية خاصة عندما تكون نوبة القلق حادة مثل ازدياد ضربات القلب ، وزيادة التنفس ، وارتفاع ضغط الدم ، وفقدان الشهية... الخ . كما قد يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق.(ازاك م ماكس ، 1996 ، ص 31)

#### قلق الامتحان ANXIETY OF EXAM :

يعرفه سيبيلبيرجر SPIELBERGER (1980) بأنه " سمة الشخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال ، ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل ، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقة عن أداء الامتحان ، وكانت استجابته غير مترنة ".(عباس الشوريحي ، وعفاف دانيال ، 2001 ، ص 209)

#### الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع ، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الإطلاع على الممارسة الميدانية في الثانوية المختارة للدراسة والاتصال ببعض التلاميذ من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح ، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة ( أوقات دراستهم ، أوقات ممارستهم لحصص التربية البدنية والرياضية ...)

#### الخصائص السيكومترية للمقياس :

استخدمت طريقتين لحساب صدق وثبات المقياس على عينة التقتين (ن = 80) التي تم اختيارها من أقسام ثانوية محمد البشير الإبراهيمي بسيدي عامر للسنة الدراسية 2013/2012 ، مناصفة بين الذكور والإناث ، وتتراوح أعمارهم بين (15- 18) سنة وتمثل النتائج في مايلي :

أولاً- حساب صدق المقياس : وقد استخدمت طريقتين لحساب صدق المقياس : الصدق التمييزي و الصدق التلازمي.  
الصدق التمييزي : استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل و أبعاده الستة . وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أُل (27%) الأعلى و الأدنى من الوسيط والجدول التالي يوضح قيم (ت) :

جدول رقم (01) يوضح قيم ت لحساب الصدق التمييزي

يتضح من خلال الجدول(01) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القيم الإحصائية		العدد	مجموعة المقارنة	البعد
		ع	م			
0.01	130.01	5.15	56.72	22	أعلى من الوسيط	رهبة الامتحان
		5.40	35.5	22	أدنى من الوسيط	
0.01	13.6	1.62	52.09	22	أعلى من الوسيط	ارتباك الامتحان
		5.79	34.27	22	أدنى من الوسيط	
0.01	17.31	2.49	36.81	22	أعلى من الوسيط	توتر الامتحان
		3.22	21.40	22	أدنى من الوسيط	
0.01	17.09	3,26	33,13	22	أعلى من الوسيط	انزعاج الامتحان
		3,00	16,72	22	أدنى من الوسيط	
0.01	12.52	1,90	37,22	22	أعلى من الوسيط	نقص مهارات الامتحان
		4,56	23,63	22	أدنى من الوسيط	
0.01	21.37	1,41	17,00	22	أعلى من الوسيط	اضطراب اخذ الامتحان
		1,19	8,45	22	أدنى من الوسيط	
0.01	15.62	15,59	233	22	أعلى من الوسيط	الدرجة الكلية
		22,45	139,86	22	أدنى من الوسيط	

قلق الامتحان والمقياس ككل ، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس و أبعاده .

الصدق التلازمي : طبق مقياس قلق الامتحان والمحك في نفس الوقت ( قدم المقياس أولاً واستغرق تطبيقه 55 دقيقة ، ثم قدم المحك واستغرق تطبيقه 20 دقائق ) . واستخدمت طريقة الارتباط بين المقياس ومحك خارجي يتمثل في اختبار قلق الامتحان (TAS) لسارسون Sarason ، ترجمه أربعة مختصين في القياس والتقويم التربوي ، ووفق أحمد عودة من بين تلك الترجمات ووضع في صورته النهائية ، بحيث أصبح يحمل 33 عبارة نهائية بدل من 37 وطبق الباحث الاختبار على 82 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة . وتأكد الباحث من صدق وثبات الاختبار باستخدام الصدق التلازمي وبلغ معاملته (0.73) وبلغ معامل ألفا كرونباخ (0.81)

طبق المحك على 80 تلميذ وتلميذة من تلاميذ الثانوية وتم حساب ثباته بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معاملته (0.43) وبعد التصحيح بمعادلة سيرمان براون بلغ معاملته (0.60) ، وكذلك تم حساب صدق المحك بأسلوب المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة "ت" (9.05) وهي كلها معاملات دالة مما يؤكد صدق وثبات المقياس ، وتتمثل معاملات الصدق التلازمي للمقياس بأبعاده في مايلي :

جدول رقم (2): يوضح معامل الصدق التلازمي لمقياس قلق الامتحان

البعد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
رهبة الامتحان	0.55	0.01
ارتباك الامتحان	0.56	0.01
توتر الامتحان	0.55	0.01
انزعاج الامتحان	0.59	0.01
نقص مهارات الامتحان	0.57	0.01
اضطراب اخذ الامتحان	0.58	0.01
الدرجة الكلية	0.70	0.01

يتضح من الجدول(03) أن معاملات الارتباط بين مقياس قلق الامتحان بأبعاده والمحك (tas) كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يؤكد

تمتع المقياس بالصدق المحكي

ثانيا- ثبات المقياس : تم استخدام طريقتين لحساب معامل الثبات على عينة التقنين وهي : ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين ، والجدول التالي يوضح نتائج معامل الثبات:

البعد	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
رهبة الامتحان	0.93	0.71*
ارتباك الامتحان	0.82	0.70*
توتر الامتحان	0.76	0.75*
انزعاج الامتحان	0.83	0.73*
نقص مهارات الامتحان	0.81	0.50**
اضطراب اخذ الامتحان	0.65	0.79*
الدرجة الكلية	0.80	0.84*

جدول رقم (04): يمثل معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان

0,05\*\*

0,01\*

يتضح من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق ، ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ ، حيث اتضح أن كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01 حدود الدراسة :

الحدود المكانية : ثانوية محمد البشير الإبراهيمي بسيدي عامر

الحدود الزمانية : لقد مرت دراستنا بمراحل زمنية شهدت زيارة ميدانية كانت بمثابة دراسة استطلاعية وبعد ذلك تم تحديد أفراد العينة ومن ثم تطبيق مقياس قلق الامتحان ، وامتدت الدراسة من 24 أبريل 2017 الى غاية 7 ماي 2017 منهج الدراسة : اعتمد الباحث على منهج الدراسات السببية المقارنة وهو نوع من أنواع المناهج الوصفية مجتمع وعينة الدراسة :

استخدمت في هذا البحث عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بجميع مستوياتها الأولى ، الثانية والثالثة ثانوي وكذا جميع التخصصات العلمية والأدبية والتسيير والاقتصاد للعام الدراسي 2016/2017 من ثانوية محمد البشير الإبراهيمي سيدي عامر وقد تكون مجتمع البحث من 654 تلميذ وتلميذة ، وجد 40 تلميذ لا يمارسون التربية البدنية والرياضية في الثانوية وقد تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل لغرض إجراء المقارنة ، أما العينة الأخرى فقد تم اختيار 40 منهم بطريقة عشوائية ، وقد تم اختيار هذا العدد ليكون هناك تجانس بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة للتربية البدنية والرياضية . وتراوح أعمار أفراد العينة بين (15 - 18) سنة . أدوات جمع البيانات والمعلومات

مقياس قلق الامتحان :

من إعداد محمد حامد زهران (1999)<sup>1</sup> ، أعدده لمقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على ستة أبعاد هي :

- ✓ رهبة الامتحان ، وفقراته من رقم (1) إلى رقم (26) .
- ✓ ارتباك الامتحان ، وفقراته من رقم (27) إلى رقم (45) .
- ✓ توتر الامتحان ، وفقراته من رقم (46) إلى رقم (60) .
- ✓ انزعاج الامتحان ، وفقراته من رقم (61) إلى رقم (72) .
- ✓ نقص مهارات الامتحان ، وفقراته من رقم (73) إلى رقم (86) .
- ✓ اضطراب أخذ الامتحان ، وفقراته من رقم (87) إلى رقم (93) .

الوسائل الإحصائية : لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة ، وذلك بغرض معرفة اثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الخفض من قلق الامتحان، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي :

#### • اختبار (ت) T.Test

عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (03): يوضح نتائج محور رهبة الامتحان

القيم المحاور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة

دال إحصائيا	0.000	7.525	4.331	62.353	الممارسين	رهبة الامتحان
			4.142	36.745	غير الممارسين	

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين بلغت قيمته 62.353 والانحراف المعياري 4.331 بينما قدر المتوسط الحسابي لمجموعة غير الممارسين 36.745 والانحراف المعياري 4.142 كما أن قيمة "ت" قدرت ب 7.525 والقيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ( $36.745 < 62.353$ ) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (04): يوضح نتائج محور توتر الامتحان

القيم المحاور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
توتر الامتحان	الممارسين	38.331	0.322	5.655	0.002	دال إحصائيا
	غير الممارسين	25.144	1.112			

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين بلغت قيمته 38.331 والانحراف المعياري 0.322 بينما قدر المتوسط الحسابي لمجموعة غير الممارسين 25.144 والانحراف المعياري 1.112 كما أن قيمة "ت" قدرت ب 5.655 والقيمة الاحتمالية 0.002 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ( $25.144 < 38.331$ ) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

جدول رقم (05): يوضح نتائج محور ارتباك الامتحان

القيم المحاور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ارتباك الامتحان	الممارسين	46.015	0.445	9.636	0.000	دال إحصائيا
	غير الممارسين	29.141	1.322			

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين بلغت قيمته 46.015 والانحراف المعياري 0.445 بينما قدر المتوسط الحسابي لمجموعة غير الممارسين 29.141 والانحراف المعياري 1.322 كما أن قيمة "ت" قدرت ب 9.636 والقيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ( $29.141 < 46.015$ ) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

جدول رقم (06): يوضح نتائج محور ارتباك الامتحان

القيم المحاور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نقص مهارات الامتحان	الممارسين	32.554	2.744	11.778	0.0091	دال إحصائيا
	غير الممارسين	21.666	1.511			

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين بلغت قيمته 32.554 والانحراف المعياري 2.744 بينما قدر المتوسط الحسابي لمجموعة غير الممارسين 21.666 والانحراف المعياري 1.511 كما أن قيمة "ت" قدرت ب 11.778 والقيمة الاحتمالية 0.0091 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ( $21.666 < 32.554$ )

#### تفسير النتائج :

من النتائج المتحصل عليها نجد أن جميع الفرضيات الجزئية تحققت مما يدل على تحقق الفرضية العامة ومنه يمكن أن نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في قلق الامتحان ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي أثر على التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية  
 إن من أهداف إجراء هذا البحث هو علاج بعض المشكلات الدراسية التي تعاني منها التلاميذ بالمدارس ، ألا وهي قلق الامتحان وذلك بمعرفة أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف منه ، ومن ثم معرفة أثرها في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

باعتبار مستوى القلق يزداد أكثر في هذه المرحلة ، بسبب تعرضهم المستمر لمواقف التقويم التي تقرر وتحدد مصيرهم كإمتحان الانتقال إلى الجامعة على سبيل المثال  
وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات ، حيث أظهرت النتائج أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في خفض مستوى قلق الإمتحان ، وبالتالي فقد تحققت الفرضية  
وتتفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من الدراسات العربية و الأجنبية ومنها دراسات كل من : أبونتي و أبونتي & Aponte (1971) <sup>2</sup> ، و بيجز وفيلتون Biggs & Felton (1976) <sup>3</sup> ، وبرودي Brody (1976) ، و أوستين و آخرون Austin & All (1995) و شينك Shenk (1998) ودراسة لحواح جمال (2008/2007) ، و نحال حميد (2009/2008) ، ودراسة عكوش مراد (معهد دالي إبراهيم – الجزائر -) التي أكدت على وجود تفاعل إيجابي بين ممارسة الأنشطة التربوية والرياضية و بعض المشكلات الدراسية  
توصيات الباحث :

- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التربية البدنية والرياضية بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الإمتحان بصفة خاصة .
- الاهتمام بالبرامج التربوية الرياضية باعتبارها أحد الأساليب الهامون لعلاج المشكلات الدراسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المدرسة، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها والتكفل بها.
- إعداد برامج تربوية رياضية جماعية مصغرة قائمة على أساس حاجات ورغبات التلاميذ يسهم فيها أساتذة التربية البدنية ومستشاري التوجيه
- إعداد مناهج خاص بالتربية البدنية والرياضية يستخدم فنيات ذات فاعلية في علاج المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الإمتحان بصفة خاصة
- العمل على اتخاذ مؤشرات أخرى للتقييم إلى جانب النقطة ، لتخفيف ضغط الإمتحان وتقليل التهديد الذي يشعر به التلاميذ
- العمل على أن يكون للإعلام - من خلال البرامج التعليمية - دور في ترشيد قلق الإمتحان
- ضرورة العمل على تزويد مناهج التربية البدنية بأنشطة تربوية ورياضية ترشد تلاميذ المرحلة الثانوية إلى: كيفية استثمار الوقت وتخطيطه ، والاستعداد للإمتحان ، وإتباع أساليب فعالة في التعامل معه.

## المراجع

- 1- صحيح سنن أبي داود ، تحقيق محمد ناصر الدين الألباني ، مكتبة المعارف ، المجلد 4 ، ط 1 ، 1999
- 2- إزاك م ماركس : التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق ، القاهرة، 1996
- 3- سليمة سايحي : فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة ماجستير ، كلية علم النفس ، جامعة ورقلة ، 2004
- 5- محمد الحماحي : فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 1962.
- 6- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.
- 7- عباس الشوريحي وعفاف دانيال : العلوم السلوكية ، مكتبة النهضة المصرية ، الجيزة ، 2001 ، ط1
- 8- Wittmaier, B. C, Test anxiety and study habits , journal of educational research , 65(8) , (1972).02
- 9- Dudley , B.C , coparaison of study habits and academically unsuccessful , American Indian students in higher education D.A.I, 46(10) , (1986).