

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
(17-18 سنوات)

كروم بشير

جامعة عمار ثليجي بالأغواط ، الجزائر

Bachir.ker.univ@gmail.com

قبل للنشر في: 2018-12-15

قدم للنشر في: 2018-08-24

Abstract:

In the secondary stage, the student faces biological, psychological, behavioral and reflective changes, and finds himself living in the field of negative and positive emotions. He/she also passes through psychological pressure, especially during the examination period. Thus, the scientists and specialists in the education think about incorporating physical, sports education, and recreational activity as a positive engine. The recreational and sports activity is; therefore, an important part for human being in general and for the students inside and outside the educational institutions in particular. It provides them with the needed knowledge, skills and physical characteristics in the educational process and even in their daily life. The oldest texts pointed to the importance of recreational and sports activity; and thus, Socrates said, "That the citizen has to practise sport to maintain his physical fitness as a citizen fit for his people and ready to the call of the homeland."

Key words :Recreational Sports Activity ,Exam concern , secondary stage

الملخص :

إن التلميذ في المرحلة الثانوية يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية والتفكيرية، ويجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية والايجابية، وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة الامتحان، غير أن علماء التربية والأخصائيين استذكروا الموقف من خلال إدراج التربية البدنية والرياضية والنشاط الترويحي باعتباره محركا ايجابيا، فالنشاط الرياضي الترويحي إذا هو جزء هام بالنسبة للإنسان عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل وخارج المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لما يمدهم من معارف واكتساب المهارات وخصائص بدنية يحتاجها التلميذ المراهق في العملية التعليمية وحتى في حياته اليومية ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط الرياضي الترويحي ما ذكره سقراط " أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح لشعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي."

كلمات مفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي ، قلق الإمتحان ، المرحلة الثانوية

مقدمة :

لنظرنا المجتمع معنفسو فنجد أن القلق زاد انتشارا بسرعة كبيرة، ولكن يجب اذابة أن نعلم أن القلق حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب، فلا دوام للقلق، ومن رحمة الله عز وجل أخذ المرض النفسي، وليس جسديا، بمعنا أهلبسبب سبب ميكروبيات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتعرضه، ولكن هو حالة عارضة من أحوال زوال التوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعتري الإنسان، فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى أحسن حالها لفرح السرور وانزاح القلق وانتهى.

كما أن النشاط الرياضي الترويحي وما يحتويه من أنشطة بدنية تروية رياضية دافعة لكل هذا .

ولقد ارتأينا في هذه الدراسة أن نعلم صبا بالبحث أثر برنامج رياضي تروحي يحمي من قلق حيا لجزء الأخير وبالضبط خفضا لقلق الذي هو أحد الأمراض القابعة في النفس جعلنا الامتحان كدليل على هذا أو أنها دورا كدبازالة بعض أعراض المرض.

كما أن عنوان الدراسة (فاعلية برنامج رياضي تروحي يحمي من قلق الامتحان)
يوضح أهداف الدراسة وأثره وتشخيصه فالأثر هنا ما يحدثه البرنامج الرياضي التروحي على خفض قلق الامتحان لانزعجها كليا إذ اعداها للقلق متعدد حقا وإنما العلا جيكو نبال تكيف مع هواله من خفض دور همتشويشالدهنوضبط سلوكه .

الإشكالية :

لقد 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 المتوسطة، وذلك لبيان ومعالجة القصور الذي ظهر في الانجاز الأكاديمي، وخاصة عند التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان، كما أكدت دراسة كل من ألين وليرنيو ونيوهنريش ودراسة هولاهان 1980 ودراسة هانسلي 1985. وبالتالي أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ، وترداد 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 للتلاميذ 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 وأشارت دراسة جيزي وتراك ج. Gizzi, Trac. (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 المخاطر 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 وأنها 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 يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستنا بل على النقيض فانه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.¹

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

- ما مدى فاعلية برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى رهبة الامتحان ؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى ارتباك الامتحان؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى أداء الامتحان ؟
- فرضيات الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى رهبة الامتحان لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى ارتباك الامتحان لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى أداء الامتحان لصالح المجموعة التجريبية.

اهداف الدراسة :

يهدف موضوع الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى فاعلية البرنامج الرياضي المقترح على خفض قلق الامتحان، وهذا الهدف لا يمكن الكشف عنه إلا من خلال التعرف على الأهداف التالية:

¹ محمد الحماحي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1962. ص3-4

- معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى (رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر أداء الامتحان، نقص مهارات الامتحان، انزعاج الامتحان، اضطراب الامتحان)
أهمية الدراسة:

تستمد هذه الظاهرة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.

- الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة، فالدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة ألا وهو موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها على خفض قلق الامتحان لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهو شريحة تلاميذ المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة)، ومن هنا تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة.

تحديد المفاهيم الأساسية:

● النشاط الرياضي الترويحي:

لغة: من الفعل راح ومعناه السرور والفرح

اصطلاحاً: هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد ذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.¹

● قلق الامتحان:

اصطلاحاً: يعرفه سيلبيرجر 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 شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير مترنة."²

إجرائياً: أقصد به حالة انفعالية مركبة غير سارة تصيب أفراد عينة البحث بسبب إدراكهم للموقف الاختباري على أنه مصدر تهديد، وتكون مصحوبة باضطرابات في النواحي المعرفية والانفعالية والجسمية.

● المرحلة الثانوية:

¹محمد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط3 سنة 1999 ص29

²عباس الشوريجي وعفاف دانيال: العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، الجيزة، 2001، ط1 ص209

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة وهي المرحلة الممتدة ما بين 15-18 سنة تزداد في هذه المرحلة عملية فيزداد المراهق قدرة على ضبط حركات جسمه لذا فهي فرصة لترقية المهارات خاصة الحركية وكذلك في هذه المرحلة يصل نمو ذكائه أقصاه في حوالي 16 سنة وتزداد عملية الفهم والادراك وهذا ناتج عن بعض الخبرة والتجربة تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول والقدرات والإستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع ومنها الميل الى القراءة والإطلاع.¹

• تلاميذ المرحلة الثانوية:

ونعني بهم تلاميذ السنة أولى والثانية والثالثة ثانوي بمختلف الاختصاصات والشعب العلمية منها والأدبية والذين يراولون دراستهم في المدرسة الثانوية للموسم الدراسي 2016/2017.

. الخلفية النظرية و الدراسات السابقة :

أولا : الخلفية النظرية

مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاضا أخرى مثل الفراغ واللهو واللعب، وفي اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح²

إن مصطلح الترويح Récréation يعني إعادة الخلق ذلك أن المقطع الأول من المصطلح Ré يعني إعادة، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش لممارسة نشاطاته.

ويرى رومي Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له فرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير " دو جازيا " De Grazia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى " كروس " Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية³

¹ أبو نمره محمد خميس حسين، أساسيات ادارة الصفوف وتنظيمها، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر، القاهرة، 2009ص30

²-Rmed CASA bianca:soclabilité et loisirs chez l'enfant de lachaux et Nestlé. pris.1968p46

³محمد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 سنة 1988ص29

أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لآراء كل من رينولدكارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب، جيمس بيتر سون فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

-الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

- الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الأنشطة الرياضية نحد: القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الجولف، الفروسية، الرمي بالسهم، السياحة، ركوب الدراجات ركوب اليخوت... الخ.

الألعاب أو الرياضات الزوجية: وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نحد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (لادمنتون)، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي (الراكيت) الاسكواش.

الألعاب أو رياضة الفرق: تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا هي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة ذلك الرياضات نحد: كرة القدم، كرة الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

نظريات النشاط الرياضي الترويحي

نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة): Surplus Energy :

وقد نادي بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م - 1805م، وهربرت سبنسر في سنة 1820م - 1903م، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها .

إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عالٍ، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب.¹

إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلى تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضًا لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضًا من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون. ووفقًا لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب علي أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان.

نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهًا غريزيًا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءًا من التكوين العام للإنسان.

نظرية الترويح: Recreation :

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل. وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضًا يساعد علي استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

نظرية الاستجمام: Relaxation :

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان علي الخروج إلي الخلاء وممارسة أوجه نشاط قدس مثل: الصيد-السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعده علي الاستمرار في عمله بروح عالية.

نظرية الميراث (التلخيصية): Recapitulation :

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م - 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءًا لا يتجزأ من ميراث كل إنسان .

¹هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمحتدي الاعاقة الذهنية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008ص121

فالمجتمع أما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً علي تسلق الأشجار والتأرجح علي الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدي أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار.¹

● قلق الامتحان :

تصنيف قلق الامتحان:

كان أثر القلق على أداء الفرد لمختلف الأعمال موضوعاً لعدد من الدراسات، فقد أوضحت هذه الدراسات منذ زمن طويل طبيعة العلاقة المنحنية بين القلق والأداء. ومنذ ما يقرب من ثمانين عاماً أوضح كل من يركس ودودسون (Yerkes&Dedson 1980) أن " إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفاً أو غير كافي كذلك فإن الإثارة عندما تكون قوية جداً فإن الأداء يتدهور ".²

وهو أمر يسهل ملاحظته في المجالات الدراسية خاصة في مجال الامتحانات. فالتلميذ الذي يكون مطمئناً جداً إلى نتيجة الامتحان بسبب ثقته الزائدة في نفسه، أو بسبب إدعائه سهولة المقررات الدراسية، فإنه يستهين بهذه المقررات ولا يذاكرها جيداً، وبالتالي ينعدم مستوى القلق لديه أو يكاد، بل يتدنى أدائه عن مستواه المعروف. ونفس النتيجة تحدث للتلميذ إذا بالغ في تقدير صعوبة المقررات الدراسية وموقف الامتحان، وقلل من ثقته بنفسه، وبالتالي فإن مستوى القلق لديه سيرتفع إلى درجة كبيرة، وينخفض مستوى أدائه أيضاً عن المستوى المعروف عنه. أما إذا كان مستوى القلق متوسطاً أو معتدلاً فإنه يجعل التلميذ يقدم أفضل أداء ممكن، ويستغل إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة.

وبذلك يكون للقلق تأثير على الأداء في الامتحان (التأثير الميسر) و(التأثير المعوق)، حيث كان للمحاولة الرائدة التي قام بها ألبرت وهاربر (Albert &Harber 1960) أثرها في التمييز بين نوعين من القلق الاختباري: القلق المساعد (الميسر)، والقلق المعوق (المعسر)، ونجح الباحثان في تصميم أداة لقياس كل منهما، كما أسفرت دراستهما عن نتائج تتمثل في أن القلق المساعد يؤدي إلى تحصيل مرتفع، بينما يؤدي القلق المعوق إلى تحصيل منخفض لدى التلاميذ.³

¹ هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمحتدي الاعاقة الذهنية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008ص122

²علاء الدين كفاي وآخرون، بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد7، السنة السابعة، 1990ص580

³سميحة عبد الفتاح إسماعيل، أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، العدد 9، 1994.ص50

وفي هذا الصدد تؤكد سامية القطان (1981) أن معظم مدارس علم النفس أجمعت على أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء ففي مختلف المجالات، لاسيما مجال الامتحانات، لأنه يكف قدرة التلميذ عن العمل والتعامل الإيجابي مع الامتحان، وعلى العكس من ذلك فإن القلق المعتدل يعتبر بمثابة طاقة تدفع التلميذ إلى العمل والأداء الجيد.¹

وما يؤكد هذه العلاقة هو نتائج الكثير من الدراسات منها: دراسة سبيلبيرجر Spielberg (1962)،

سبيلبيرجر وكوتزماري Kutzmyer Spielberg & (1959)، وسارسون Sarason (1960)،

وويمر Weimer (1970)، وجانيس Janice (1996)، وبنجامين وآخرون Benjamin & Al (1981). وسيد الطواب (1992)، وغيرها. فقد أوضحت هذه الدراسات أن التلاميذ بصفة عامة الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع كان مستوى أدائهم منخفضا ويحملون درجاتهم منخفضة.

وأشارت دراسات أخرى منها: دراسة جادريوسبيلبيرجر Spielberg Gaudry & (1971) إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل؛ أي أنه كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق.²

وهذا ما يؤكد دكنز Dunkin (1981) بأن مستوى القلق سواء كان منخفضا، أم كان مرتفعا يعبر عن إحساس عام بالقلق.

فعندما يكون مرتفعا أو منخفضا ستكون له آثار سيئة على الفرد وعندما يكون معتدلا فإنه يعتبر بمثابة دافع يرفع مستوى أداء الفرد.

وعليه يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان، إلى قلق الامتحان الميسر وقلق الامتحان المعسر:

1- قلق الامتحان الميسر: هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقا دافعا يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويجفزه على الاستعداد للامتحانات، ويسر أداء الامتحان؛ أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير.³

¹مصطفى محمد الصفاي، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 5، العدد 1، 1995 ص73

²كمال إبراهيم مرسى، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية، مجلة دراسات، كلية التربية، جامعة الملك سعود بالرياض، المجلد 4، 1982 ص161

³علاء الدين كفاي وآخرون، مرجع سابق ص581

وحسب جيناآرمينداريز (Armindariz, 1988)، فإن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان.

2- قلق الامتحان المعسر: هو قلق الامتحان المرتفع، ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب يزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان.¹

ويلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر)، يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي وفي أداء الامتحان، بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر).

وبالتالي فهو غير ضروري، ولذلك وجب ترشيده وعلاجه.

ثانيا : الدراسات السابقة :

دراسة الطالب: هيزوم محمد

المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي في الجنوب الجزائري

أطروحة الدكتوراه . بسيدي عبد الله، الجزائر . 2014 / 2015

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بصفة قصدية . التي مست أكثر من 600 مفردة من المجتمع المدروس بولاية الأغواط وتم استرجاع 570 استمارة.

العينة الثانية: وتتكون من 14 أستاذ .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استمارة استبيانيه تخص المتغير المستقل (الثقافة الرياضية)

مقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

¹محمد حامد زهران، الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتاب، ط1 القاهرة، 2000ص98

استمارة استبائية للمستوى الثقافي

استبيان خاص بالأساتذة.

نتائج الدراسة:

يرى الباحث أن انعكاس الثقافة الرياضية على سلوكيات الفرد الرياضي في الترويج من ناحية انه يمارس أنشطة رياضية بصورة مستمرة مع إمكانية زيادة فرص الممارسة في رياضات أخرى في حال توفر المال والإمكانيات. وفي حيز آخر تنعكس الثقافة الرياضية على الحركات الرياضية في صورة تجسيد الأفكار والمعارف وحتى التقاليد والأعراف في شكل تعبير حركي، وهذا ما يصطلح عليه بفلسفة الحركة.

دراسة الطالب: بوزايدى منير

عنوان الدراسة: أثر ممارسة الأنشطة الترويجية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

إشتملت الدراسة على طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروية. تكونت عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم من 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بحيث مثلوا نسبة %45 من مجتمع البحث.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لإختبار سيبيلجر للقلق (قائمة تقييم الذات) أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويجي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين،. وجاءت نتائج المقابلة الشخصية مع رئيس مكتب الرياضة للمدرسة لتدعيم وتأكيد صحة الاستنتاجات السالفة الذكر من خلالها ندرك مدى وعي المشرفين على مادة التربية البدنية والرياضية في تحسيس وتوجيه الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية لتعدد فوائدها الصحية والنفسية.

الإجراءات الميدانية للبحث :

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة".

واستخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي .

مجتمع و عينة الدراسة :

استخدم الباحث في هذا البحث مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية من تلاميذ المرحلة الثانوية من نفس عدد الذكور وكذا التخصص والمستوى للعام الدراسي 2017/2016 من ثانوية الشهيد عمر ادريس بقصر الحيران الأغواط وكان عدد أفراد كل مجموعة 20 تلميذ، .

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الدراسة

أدوات جمع البيانات :

- مقياس قلق الامتحان:

من إعداد محمد حامد زهران (1999)، أعده لقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على ستة أبعادي:

رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر الامتحان، انزعاج الامتحان، نقص مهارات الامتحان، اضطراب أخذ الامتحان. البرنامج الرياضي الترويحي: ويحتوي على 12 حصة تم تطبيقها خارج أوقات حصص التربية البدنية والرياضية (كل مساء من يوم الثلاثاء)

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- 1- النسبة المئوية
- 2- المتوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الارتباط البسيط
- 5- الاختبار التائي T test

عرض النتائج و مناقشتها :

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستور رهبة الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية". ولاختبار هذا الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

- حساب الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى رهبة الامتحان

القيم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
الضابطة	40.30	4.91	-9.264	38	0.000	دال إحصائيا
التجريبية	60.10	8.20				

الجدول رقم (1): جدولي يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستور رهبة الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 40.30 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 60.10 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت -9.264 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (40.30 < 60.10)

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مستوى ارتباك الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية".

ولاختبار هذا الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

- حساب الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى ارتباك الامتحان

القيم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
الضابطة	29.30	3.68	-8.110	19	0.000	دال إحصائيا
التجريبية	42.85	6.49				

الجدول رقم (2): جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى ارتباطها كالاتحان لدلتا ميثا المرحلة الثانية.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 29.30 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 42.85 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت -8.110 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (29.30 < 42.85)

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه "توجد فروق دلالة احصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مستوى توتر أداء الامتحان لدلتا ميثا المرحلة الثانية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

- حساب الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى توتر أداء الامتحان اختبار " ت " (T. Test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين

القيم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضابطة	22.65	3.73	-10.796	38	0.000	دال احصائيا
التجريبية	35.90	4.02				

الجدول رقم (3): جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى توتر أداء الامتحان لدلتا ميثا المرحلة الثانية.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 22.65 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 35.90 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت 3.73 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (22.65 < 35.90)

الإستنتاجات :

استنتج الباحث أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتلميذ من شأنه أن يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصيته من خلال الأبعاد الاجتماعية و النفسية التي يحققها الترويحي

فمن خلال تحقق فرضيات البحث يرى الباحث أن النشاط الترويحي يساهم في تنمية القدرات الحركية والنفسية انطلاقاً من مكتسباته و تحويلها من ممارسة عادية الى ممارسة نفعية كما يمكنه من تعلم كيفية مواجهة المواقف و تقييم المشاكل التي تعترض حياته الدراسية ومدى فعالية و تأثير أفعاله و تصرفاته من أجل تحسينها و تطويرها في المواقف النهائية كقلق الامتحان الذي يحدد المسار الدراسي للتلميذ

إقتراحات الدراسة :

- إعداد برامج تربوية رياضية وثقافية علمياً شرطاً الفيديو واستعمالها بطريقة الإرشاد الذاتيلترشيد قلق الامتحان
- دراسة عن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشكلات دراسية
- دراسات مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى التحصيل الدراسي
- دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي والعنف المدرسي ومدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للحد منهما
- دراسة المشكلات السلوكية لتلاميذ المرحلة الثانوية خلال ممارسة التربية البدنية وعلاقتها بدرجة حالة القلق وسمة القلق

المراجع المعتمدة في الدراسة :

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو نمره محمد خميس حسين، أساسيات ادارة الصفوف وتنظيمها، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر، القاهرة، 2009
- 2- أشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الإسكندرية، 2003.
- 3- تهابي عبدالسلام: الترويح والتربية الترويحية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001
- 4- حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.
- 5- خير الدين عويس، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- مصطفى السائح محمد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2002
- 7- محمد الحماحي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1962.
- 8- محمد حامد زهران، الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتاب، ط1 القاهرة، 2000.
- 9- محمد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 سنة 1988.
- 10- محمد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط3 سنة 1999.

- 11- محمد الحماحي، د عائدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4 2006.
- 12- محمد محمود الخوالدة: فلسفات التربية التقليدية والحديثة والمعاصرة، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن 2013،
- 13- عباس الشوريجي وعفاف دانيال: العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، الجيزة، 2001، ط1.
- 14- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 15- سليمان الخضري الشيخ: سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط5، 2014.
- 16- هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008

ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 17- Juhyun , Lee , Test anxiety and working memory , journal of experimental education, 67(3), (1992).
- 18-Rmed CASA bianca:soclabilité et loisirs chez l'enfant de lachaux et Nestlé. pris.1968.

ثالثا: قائمة الدوريات والمجلات العلمية

- 19- كمال إبراهيم مرسى، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية، مجلة دراسات، كلية التربية، جامعة الملك سعود بالرياض، المجلد4، 1982.
- 20- مصطفى محمد الصفطي، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 5، العدد 1، 1995.
- 21- سميحة عبد الفتاح إسماعيل، أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، العدد 9، 1994.
- 22- علاء الدين كفاي وآخرون، بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد7، السنة السابعة، 1990.