

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 06 العدد: 15 السنة: 2019	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر: 2019-03-15	تاريخ الإرسال: 18-05-07 تاريخ القبول: 19-02-28

فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح لخفض مستوى
القلق في اختبار التربية البدنية لدى تلاميذ السنة
الثالثة ثانوي
(دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الجلفة)

ط.د. ابراهيمي رشيد

جامعة الجزائر3

أ.د. لعبان كريم

جامعة الجزائر3

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بوصفه متغير يشير إلى الانزعاج والانفعالية المصاحبين لأداء الامتحان. وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج المقترح، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق. الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي الرياضي، قلق اختبار التربية البدنية، الأداء الرياضي.

Abstract:

The aim of this study was to identify the effectiveness of the proposed sports guidance program in alleviating the anxiety of the physical education exam in third-year secondary students, as a variable indicating the discomfort and emotion associated with the examination.

By identifying the differences between the tribal and remote measures of the experimental group, the tribal and remote measurement of the control group, and the knowledge of the differences between the control and experimental groups in the tribal measurement, ie before the application of the proposed program, and then in the telemetry after applying the program to the experimental group only and determining the direction of the differences.

key words: Sports Orientation Program, Physical Education Test Concern, Sports Performance.

مقدمة:

يعد القلق من المواضيع ذات الأهمية في علم النفس عامة، وفي علم النفس الرياضي خاصة، فالقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي، وكثيرا ما يحدث هذا الشعور نتيجة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع، وتزداد نسبة انتشاره بين التلاميذ في مختلف مراحلهم التعليمية، مما استدعى لمواجهة هذه المشكلة والحد من أثارها والتفكير في الأساليب والفنيات المناسبة لعلاجها والقيام على الوقاية من أثارها وعواقبها على التلميذ.

ومن بين الدراسات التي تطرقت لموضوع القلق دراسة نور الدين (2000) بعنوان: « علاقة التركيز والحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة ».

وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه (حدة، تركيز) بين القياس الأول والثاني، والعلاقة بين بعض مظاهر الانتباه (حدة، تركيز) والمستوى الرقي لعديائي المسافات القصيرة، وتحديد الفروق بين العدائين وبعض مظاهر الانتباه وكذا الفروق بين عدائي (100 م، 200 م، 400 م)، وتكونت عينة الدراسة من (18) عداء من بين عدائي المسافات القصيرة (100 م، 200 م، 400 م) المشاركين بسباقات المسافات القصيرة (100 م، 200 م، 400 م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر لألعاب القوى بالجزائر 2000، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، يمثلون منتخبات الجزائر وتونس والمغرب في ألعاب القوى.

ومن الأدوات التي تم استخدامها: اختبار القلق كحالة (لسيلبرجر) واختبار التصحيح (بوردون - أنقيموف) لقياس الانتباه (حدة، تركيز) وقياس مستوى الأداء، لحساب المستوى الرقي للعدائين.

ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المعامل الارتباطي (r)، اختبار (t)، تحليل التباين المتعدد (f)، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي، ثم حسابها بواسطة حزمة البرامج الإحصائية (spss). ومن بين نتائج الدراسة ما يلي:

- * توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه (حدة، تركيز) بين القياسين لصالح القياس الأول؛
- * توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقي لعديائي المسافات القصيرة؛
- * توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه (حدة، تركيز) بين عدائي 100 م، 200 م، 400 م لصالح 100 م (نور الدين طاجين، 2000).

وكدراسة أخرى دراسة الهمص (2002) بعنوان: « مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض التوتر لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة ».

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج العلاجي المقترح من خلال معرفة الفروق بين المجموعات التجريبية والضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (60) شاب وشابة كمجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين قسمت بالتساوي، وقد استخدم الباحث في

دراسته الأدوات التالية : اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن ، و استمارة تقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي إعداد د.نظمي أبو مصطفى ، مقياس القلق لتاليور ، كما أعد الباحث برنامج العلاج الديني ، و قد استخدم الباحث اختبار مان ويتي لمعالجة البيانات الإحصائية ومن بين النتائج التالية :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الذكور التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر. مما يوضح فعالية البرنامج العلاجي الديني.
* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الإناث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر، و كل هذا يوضح مدى فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح (الهمص عبد الفتاح، 2002).

ومن هنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الإرشاد النفسي الوقائي و العلاجي للتخفيف من حدة قلق الامتحان، و الذي أصبح موقعا ضاغطا لا يستطيع التلميذ تحمله و يسبب له المعاناة. ويشعره بالعجز، ففي مواقف الامتحان يشعر التلميذ غالبا بالتوتر وتوقع الشر والعصبية (الزفرة) والاستنارة الانفعالية التي يشعرون بها و التي تشتت انتباههم و تعوق تركيزهم أثناء الامتحان .

ومن بين الدراسات التي تطرقت لموضوع البرامج الإرشادية لمعالجة القلق دراسة العطية (2002) بعنوان : « فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر».

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر. و تكونت عينة الدراسة من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بقطر، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (9-12) سنة ، و قد تم اختيار (40) طفلة منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة ، حيث تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية و تتكون من (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي ، و المجموعة الثانية الضابطة و تكونت من (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج ، و من الأدوات التي تم استخدامها : استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة) ، اختبار رسم الرجل (تقنين فؤاد أبو حطب و آخرون 1979) و مقياس اضطرابات القلق للأطفال (إعداد الباحثة) ، و اختبار الكات الإسقاطي ل (بيلاك و بيلاك) ، و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس اضطرابات القلق ، و معامل ثبات ألفا لكرونياخ لحساب ثبات المقياس ، اختبار ويلكوكسون ، اختبار مان ويتي ، و أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة، واستمرار أثر هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة (العطية أسماء محمد عبد

الله، 2002).

وكدراسة أخرى دراسة الحواجري (2003) بعنوان : « مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ».

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصدمة النفسية و مدى انتشارها و مدى علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، كما وهدفت إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي اشتمل على بعض الأنشطة مثل السيكودراما و الألعاب للتخفيف من الآثار الناتجة عن الصدمة النفسية و إمكانية توظيفه لاحقا على مستوى واسع في البيئة الفلسطينية ، حيث اختار الباحث عينة الدراسة على النحو السيكومري (194) طالبا و (194) طالبة من طلبة الصف السادس الأساسي من مدرستين ابتدائيتين بطريقة عشوائية، تم اختيار أعلى (48) طالب و طالبة منهم تم توزيعهم على مجموعتين الأولى تجريبية و عددها (12) طالب و (12) طالبة ، و استخدم الباحث في دراسته الإحصائية التالية وهي:

التحليل العاملي والمتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) واختبار ويلكوكسون واختبار مان ويتني ، كما تناول الباحث الأدوات التالية في دراسته مثل : مقياس ردود أفعال الأطفال للصدمة النفسية و البرنامج الإرشادي من (إعداد الباحث) و مقياس العصاب لإيزنك و مقياس مؤشر الضغط النفسي عند الأطفال في مرحلة ما بعد الصدمة و استخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي، ومن أهم النتائج التي ظهرت في الدراسة :

بأنه لا توجد فروق جوهرية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي في كل من مقياس ردة فعل الأطفال للخبرات الصادمة و مقياس أعراض ما بعد الصدمة و مقياس العصاب (الحواجري أحمد، 2003).

1/ إشكالية الدراسة:

إذا كان الإرشاد النفسي هو إحدى الفروع التطبيقية لعلم النفس التطبيقي فإن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يعد العملية الهادفة إلى مساعدة الرياضي على تحقيق ذاته حيث يكتشف نفسه و استعداداته وقدراته و يكيفها مع بيئته الرياضية التي يتفاعل معها، وفي حين أن هذه العملية الإرشادية والتي يعد البرنامج الإرشادي أهم جزء فيها، و إذا ما سلطنا الضوء على التلاميذ الممارسين للرياضة في مؤسساتهم التربوية والمقبلين على اجتياز الاختبارات البدنية المهمة، وجدنا أن هناك نوع من قلق امتحان التربية البدنية، هذا القلق قد ينجر عن عدة عوامل مثبطة لقدرات التلميذ البدنية و مهاراته الحركية و استعداداته الذهنية وميولاته الشخصية ... من خلال ذلك اقترحنا السؤال التالي :

ما مدى تأثير برنامج إرشادي رياضي مقترح لخفض مستوى قلق امتحان التربية البدنية لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

و من خلال هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- 1-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج ؟
- 2-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج ؟
- 3-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج ؟
- 4-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج ؟

2/ فرضيات الدراسة :

• الفرضية العامة (الرئيسية):

تطبيق برنامج إرشادي رياضي مقترح يؤدي إلى التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

• الفرضيات الجزئية:

- 1-2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي)؛
 - 2-2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي)؛
 - 3-2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي)؛
 - 4-2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.
- 3/ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة من ناحيتين النظرية و التطبيقية

1-3/ الأهمية من الناحية النظرية:

تبرز أهمية هذه الدراسة في قلة و ندرة الدراسات التي تناولت قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحانات التربية البدنية ، و التي قد تولد لدى البعض منهم على غرار باقي الامتحانات في المواد الدراسية الأخرى اضطرابات نفسية مختلفة كالانفعالية ، الانزعاج و التوتر..و التي ينجر عنها الخوف و القلق و التي تؤثر على أداء التلميذ يوم الامتحان ..إلا أنه هناك الكثير من الدراسات التي تناولت هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، و قدمت برامج إرشادية في مواضيع عديدة،

و لكنها لم تتناول هذا الموضوع بالتحديد، إلا من خلال بعض الدراسات الوصفية، لذلك تمثل هذه الدراسة إضافة لما ساهم به الباحثين في هذا المجال.

2-3/ الأهمية التطبيقية:

كما قد تساعد نتائج الدراسة مستقبلا القائمين على قطاع التربية البدنية و الرياضية من أساتذة و مفتشين و تلاميذ و حتى اللاعبين و المدربين و المؤهلين الأخصائيين النفسانيين ..على إيجاد الطرق التوجيهية و الإرشادية المناسبة لتحقيق التوافق النفسي و البدني للتلاميذ و اللاعبين و الرياضيين قبل و أثناء و بعد المنافسات الرياضية، كما تفيد الدراسة كل العاملين في مجال الإرشاد و التوجيه، و كذا مراكز و مخابر الأبحاث و طلبة العلم.

4/ أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، بوصف قلق الامتحان متغير يشير إلى الانزعاج و الانفعالية المصاحبين لأداء الامتحان .

وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، و القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ، و معرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج المقترح ، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق .

5/ مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1-5/ **الفعالية:** هي « القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة و تزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا» (بدوي أحمد زكي، 1977، ص127).

و تعرف إجرائيا : على أنها قدرة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2-5/ البرنامج الإرشادي:

و هو : « برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها و المصممة بطريقة مترابطة و منظمة، و تشمل هذه الخبرات في طبائها العديد من الأنشطة و الأساليب المتنوعة و ذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق » (علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة، 2008، ص07).

ويعرف البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح إجرائيا بأنه : « برنامج يحتوي على مجموعة جلسات إرشادية و أنشطة رياضية مخططة و منظمة ، مبنية على أسس علمية لتقديم المساعدة لأفراد عينة الدراسة الذين يعانون من ارتفاع قلق امتحان التربية البدنية ».

5-3/ القلق:

هو: « حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر » (أحمد

أمين فوزي، 2003، ص243).

وهو: « حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات ، أو هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراع الدافع و محاولات الفرد للتكيف» (نور الدين طاجين، 2000، ص13) .

4-5/ حالة قلق المنافسة:

تعرف على أنها : « استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين ، و تشابه أعراضها حالة القلق العامة إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي معين » (نور الدين طاجين، 2000، ص13).

5-5/ قلق الامتحان :

و هو : « حالة نفسية انفعالية قد يمر بها الفرد و تصاحبها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو للخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل، أو لضعف الثقة بالنفس أو للرغبة في التفوق على الآخرين ، أو ربما لمعوقات صحية ، و هناك حد أدنى من القلق، و هو أمر طبيعي ، بل ينبغي استثماره و جعله قوة دافعة للأداء و الإنجاز و بذل الجهد و النشاط ، ليتم إرضاء حاجة قوية هي الحاجة للنجاح و التفوق و إثبات الذات و تحقيق الطموحات.

أما إذا كان هنالك كثير من الخوف والقلق والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة التفكير والأداء، فهذا أمر مبالغ فيه، ويجب معالجته والتخلص منه، وكلما كان العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل، واختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع. فالتدخل السريع واستشارة الأخصائيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم في حل المشكلة و التخفيف من آثارها السلبية (www.Hayatnafs.com).

ويعرف قلق امتحان التربية البدنية إجرائيا على أنه : « استجابة أفراد عينة الدراسة على عبارات مقياس قلق الامتحان المستخدم ، بما ينطبق وحالاتهم النفسية بالنسبة لأعراض قلق امتحان التربية البدنية، ويعبر عنه بالدرجات العالية التي يحصلها أفراد عينة الدراسة».

6-5/ المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة مشتقة من فعل « راهق » بمعنى تدرج نحو النضج، و يقصد مجموعة التغيرات تطرأ على الفتى ، و قد جاء في المنجد « رهقت كلاب الصيد » أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم(بختي العربي، 1998، ص367).

« بينما المراهقة اصطلاحا فكلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescen أو grow up و معناه التدرج نحو النضج الجسدي العقلي الانفعالي الاجتماعي(مصطفى فهبي، ص27).

« فالمرهقة يعرفها شاذلي هول في كتابه على أنها مرحلة مميزة في حياة الفرد و أنها فترة عواطف

و توتر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية والمشكلات» (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص147).

5-7/ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

هم التلاميذ المسجلين سنة ثالثة ثانوي في السنة الدراسية 2018/2017 ، و المقبلين على اجتياز امتحان التربية البدنية.

و بعد توضيح الإطار العام للدراسة ، و لبلوغ ما هو منتظر من هذا البحث تم رسم منهجية تتضمنها إستراتيجية الدراسة و تم على ضوءها تقسيم الدراسة الحالية إلى بابين :

6/ تقسيمات الدراسة :

الباب الأول يتضمن الجانب النظري و الباب الثاني يتضمن الجانب التطبيقي .

الباب الأول : للجانب النظري والذي يتضمن ثلاث فصول هي كالآتي :

الفصل الأول : و تم التطرق فيه إلى مفهوم الإرشاد النفسي ، مسلماته ومبادئه ، والأهداف العامة المرجو تحقيقها منه ، مع تناول أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ومن ثم التطرق إلى مناهج الإرشاد النفسي واستعراض بعض نظريات الإرشاد ، ثم الحديث عن الحاجة إلى الإرشاد النفسي والخدمات الإرشادية ، من خلال تحديد عوامل تطور الخدمات النفسية ، ثم تحديد علاقة التوجيه والإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى وأهميته في المجال الرياضي.

الفصل الثاني : والمتعلق بالبرنامج الإرشادي ، فلقد تم التطرق فيه إلى مفهوم البرنامج الإرشادي ، أهدافه والحاجة إليه ، ثم الانتقال إلى التكلم عن خدمات برامج الإرشاد النفسي في المدارس ، ثم تحديد الأسس وبعض طرق البرامج الإرشادية ، مع تبين خطوات إعداد وبناء البرنامج الإرشادي.

الفصل الثالث : والذي خصص لقلق امتحان التربية البدنية حيث تم التطرق لمفهوم القلق عموما وتحديد أنواعه ، مستوياته وتفسيره عند بعض العلماء ، ثم الانتقال إلى قلق الامتحان و تم تحديد مفهومه، مستوياته وأعراضه البدنية والنفسية ومكوناته الأساسية وأنواعه ونظرياته ، مع إبراز أهم عوامل قلق الامتحان ثم التحول إلى عرض بعض الأنشطة الرياضية في امتحان التربية البدنية.

بينما الباب الثاني : فقد خصص للجانب التطبيقي الذي يتضمن فصلين هما :

الفصل الرابع : و تم التطرق فيه إلى المنهج المتبع في هذه الدراسة والذي يتلخص في المنهج التجريبي مع تحديد متغيرات الدراسة، ثم تحديد مجتمع وعينة الدراسة مع تحديد شروط اختيار عينة الدراسة ، وخطوات الضبط التجريبي ، ثم وصف لأدوات الدراسة (المقياس والبرنامج المقترح) من خلال وصف المقياس وتحديد تعليماته وميزانه والتأكد من صحة معاملاته العلمية. ووصف مراحل بناء البرنامج المقترح، بعد تحديد أهميته وأهدافه ومصداقه وأساليبه وفنياته

وعقب ذلك تم تحديد محتواه من جلسات إرشادية وأنشطة رياضية مقترحة ، و تم ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة ثم تلى ذلك تلخيص لأهم الخطوات الإجرائية المتبعة .

الفصل الخامس : والذي تم تخصيصه لعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة ، وفيها تم عرض وتحليل نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتفسيرها ومناقشتها ، وكذلك عرض وتحليل نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية وتفسيرها ومناقشتها ، ومقارنة نتائج القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار "ت" ، وأخيرا مقارنة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، من خلال عرض وتحليل ثم تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري.

7/ المنهج المتبع في الدراسة :

إن البحث العلمي لا يمكن أن يقوم بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص المشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها ومسبباتها ، والكشف عن حركة تأثيراتها(عثمان حسن عثمان، 1998، ص 26). ، وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها ، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي . ومناهج البحث متعددة ومتغيرة ، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي ، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث(صلاح الدين شروخ، 2003، ص91).

ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها ، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي ، الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، من خلال دراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ، وإحداث تغيير مقصود في بعض والتحكم في المتغيرات الأخرى ، وذلك حتى يتم التوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات(بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 136-137).

ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه : « الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى » (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 217).

1-7/ متغيرات الدراسة :

تنقسم إلى : المتغير المستقل ، المتغير التابع ، المتغيرات المشوشة :

1-1-7/ المتغير المستقل :

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع

المتغيرات ، ماعدا متغير واحد (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، 139). ، أو هو المتغير الذي يفترض أنه السبب ، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر(محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، 219).

والمتغير المستقل في بحثنا الحالي هو البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والذي نتوقع تأثيره على المتغير التابع.

2-1-7/ المتغير التابع :

وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 141).

والمتغير التابع في بحثنا الحالي هو قلق امتحان التربية البدنية والذي نتوقع تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) عليه.

3-1-7/ المتغير المشوش (المتغيرات المشوشة) :

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع ، وهي مرتبطة بعملية الضبط فيجب ضبطها وتثبيتها (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 141-142).

والمتغيرات المشوشة في بحثنا الحالي هي : الجنس ، العمر الزمني (السن) ، والمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي ، ومستوى قلق الامتحان. وهي متغيرات غير تجريبية يجب ضبطها بتثبيتها .

8/ مجتمع وعينة الدراسة وضبطها:

1-8/ مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، والمقبلين على اجتياز امتحان التربية البدنية لعام 2017 من ثانوية النجاح بمدينة الجلفة.

2-8/ عينة الدراسة :

وتكونت عينة الدراسة من 28 تلميذة اخترن من بين 90 تلميذة كعينة كلية ، تراوحت أعمارهن ما بين (17 – 19 سنة) ، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان المستخدم ، وهو قائمة قلق امتحان الخاصة بامتحان التربية البدنية ، بحيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة وكل مجموعة تضم 14 تلميذة ، وبعد التأكد من تجانس المجموعتين من خلال عملية الضبط التجريبي ، تم تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية ، بينما المجموعة الثانية الضابطة فلم يطبق عليها البرنامج .

* شروط اختيار عينة الدراسة :

عند اختيار عينة الدراسة الحالية تم مراعاة مجموعة من الشروط وهي :

• خلو أفراد العينة التجريبية والضابطة من تلاميذ لهم خبرة سابقة بامتحان التربية البدنية

باستبعاد المعيدين.

- ألا يقل عمر أفراد العينة عن 17 سنة وأن لا يزيد عن 19 سنة.
- التأكد من عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برامج إرشادية رياضية مسبقة.
- التأكد من تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

3-8/ الضبط التجريبي :

يقصد بالضبط التجريبي المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) الذي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ، والضبط التجريبي نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر على نتائج التجريب ، وبدون ذلك يصعب التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج ، وتوجد متغيرات لا يمكن عزلها تماما عن الموقف التجريبي وإنما يمكن تثبيتها (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص221). وهي في بحثنا هذا :

* الجنس :

حيث تكونت المجموعتين التجريبية والضابطة من الإناث فقط ، نظرا لأن العديد من الدراسات السابقة أثبتت أن الإناث يعانون من مشكلة قلق الامتحان أكثر من الذكور ، كما لاحظنا أيضا حرصهن على الحضور واهتمامهن على عكس غالبية الذكور.

* العمر الزمني (السن) :

اختيرت العينة من سن 17- 19 سنة حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول رقم (01) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

على متغير العمر الزمني :

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		ع2	م2	ن	ع1	م1	ن
غير دالة	0.25	0.74	18.14	14	0.61	18.35	14

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78 (0.05) = 2.05

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على متغير العمر الزمني (السن).

* المستوى الدراسي :

تم اختيار أفراد العينة من تلميذات سنة ثالثة ثانوي غير المعيدين لهذه السنة ، نظرا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وتأثيراتها على مردود وأداء التلميذات في مواقف امتحان التربية البدنية وقد تم استبعاد التلميذات المعيدات نظرا لتكوينهن خبرة ميدانية مسبقة في مثل هذه المواقف مما يؤثر على نتائج الدراسة بوجه عام ، وتكافؤ وتجانس المجموعتين على وجه الخصوص .

* التخصص الدراسي :

اختير كل أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة من تلميذات شعبة علوم تجريبية لأن هناك اختلاف في مستويات قلق الامتحان بين تلاميذ الشعب والتخصصات المختلفة وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات ، حيث ترى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان ، لذلك أكدنا على اختيار أفراد المجموعتين من تلميذات شعبة علوم تجريبية لمنع تأثير ذلك على نتائج الدراسة وتجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

* مستوى قلق الامتحان :

تمت المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح باستخدام اختبار "ت" ، والجدول رقم (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان المستخدم.

جدول (02) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		الأبعاد
		2ع	2م	1ع	1م	
غير دالة	0.24	2.81	31.92	3.10	31.71	الانزعاج
غير دالة	0.30	2.89	36.35	4.24	36	الانفعالية
غير دالة	0.29	4.51	68.28	5.47	67.71	الدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78 (0.05) = 2.05

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما تبينه قيم "ت" المحسوبة (0.24 و 0.30 و 0.29) فكلها أقل من قيم "ت" الجدولية وبالتالي لم ترتقي الفروق لمستوى الدلالة الإحصائية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

9/ أدوات الدراسة :

وأدوات الدراسة التي تم استخدامها هي: مقياس قلق الامتحان المستخدم المتمثل في قائم قلق الامتحان لسيلبرجر ، والتي تقيس بعدي الانفعالية والانزعاج ، وذلك بعد تعديله ليصلح لقياس قلق امتحان التربية البدنية موضوع الدراسة ، وتحكيمة من طرف المتخصصين والتأكد من ثبات وصدق المقياس إحصائيا في الدراسة الاستطلاعية ، والأداة الثانية هي البرنامج الإرشادي الرياضي الذي تم اقتراحه ، وتطبيقه على المجموعة التجريبية بعد عرضه على المحكمين .
وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ألفا كرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، واختبار "ت" ، والتي تم حسابها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية spss .

10/ عرض وتفسير نتائج الدراسة

جدول (03) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.

مستوى الدلالة	دح	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية (ن=14)		المجموعة الضابطة (ن=14)		أبعاد المقياس
			1ع	1م	1ع	1م	
0.01	26	9.22	4.02	17.71	4.04	32.28	الانزعاج
0.01	26	6.88	5.68	23.21	3.97	36.42	الانفعالية
0.01	26	8.91	9.28	40.92	6.32	68.71	الدرجة الكلية

2.05 = (0.05)

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78

10-1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

يتضح من مقارنة الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الجدول أن جميع تلميذات المجموعة التجريبية انخفض مستوى درجاتهم عن مستوى درجات تلميذات المجموعة الضابطة ، والفروق بين الدرجات كان كبيرا ، وبالتالي ارتقى لمستوى الدلالة ، وهذا ما تبين في الجدول حيث اتضح ما يلي :

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (9.22) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، في بعد الانزعاج لمقياس قلق الامتحان.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (6.88) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في بعد الانفعالية لمقياس قلق الامتحان.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (8.91) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مقياس قلق الامتحان ككل.

وعليه يمكن القول أن درجات تلميذات المجموعة الضابطة تختلف كثيرا عن درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتائج تحقق الفرضية الرابعة للدراسة.

10-2/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

إن الفرضية الرابعة تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) ، لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ، أي أنه توجد فروق جوهرية كبيرة ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ، لصالح تلميذات المجموعة التجريبية حيث انخفض مستوى قلق امتحان التربية البدنية لديهن ، مقارنة بدرجات تلميذات المجموعة الضابطة التي مازالت مرتفعة ومساوية للقياس القبلي في مستوى قلق امتحان التربية البدنية لديهن.

وهذه الفروق لا يمكن إرجاعها إلا للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، والذي أثبت فعاليته الكبيرة في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية ، وأثره الإيجابي في التحسن الملحوظ الذي طرأ على تلميذات المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تدل على أنه بالرغم من كون البرنامج قصيرا واستغرق تطبيقه مدة قصيرة ، إلا أنه أثبت فعاليته في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلميذات المجموعة التجريبية ، في حين بقيت تلميذات المجموعة الضابطة على نفس مستواهن من القلق بسبب عدم تعرضهن للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

وتفسر هذه النتائج كون البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والمطبق على تلميذات المجموعة التجريبية ، يعمل على تنمية المهارات المطلوبة للاستعداد للمستمرا لامتحان التربية البدنية وأدائه بنجاح ، وكل ذلك من شأنه أن يقلل من الانفعالية والانزعاج من الامتحان ويساهم في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

كما أن البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح استخدم طريقة الإرشاد الجماعي من بين مختلف أنواع الطرق الأخرى ، كون الحياة في العصر الحالي تعتمد على العمل في جماعات وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي ، هذا التفاعل الذي يعد من أهم القوى الإرشادية المؤثرة في

الإرشاد الجماعي ، وهو ما ميز تلميذات المجموعة التجريبية فيما بينهن ما أدى إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي كهدف هام من أهداف الإرشاد النفسي ، لأن العزلة الاجتماعية تسبب المشكلات والاضطرابات النفسية ، كما يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للتلميذ المسترشد يستثيره للبحث عن تحليل حالته وعن حل لمشكلاته. وفي مثل هذه المواقف يتعلم التلميذ من أخطاء غيره ويتجنب الوقوع فيها ، وهذا من مزايا الإرشاد الجماعي إذ يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على الفرد ، وهنا شعور التلميذة أنها ليست الوحيدة التي تعاني من مشكلة ارتفاع مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، وتقبلها للحلول المطروحة كونها صادرة منها ومن زميلاتها زادها من الشعور بالثقة في النفس ، كما أن التعاون والتفاعل الذي جرى بين تلميذات المجموعة التجريبية وفر لهن السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي الرياضي ، كما أتاح فرصة للتنفيس الانفعالي، هذا فضلا على استعمال أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية ، كون طريقة المحاضرة هي إحدى الوسائل المهمة لنقل المعلومات والأفكار المرتبطة بموضوع الجلسة ، والتي تلتها في كل مرة (جلسة) المناقشة الجماعية لتبادل الأفكار والمعلومات ، وما حققت هذه الحوارات من شعور بالحماس للخروج من المشكلة ، ومساندة انفعالية وتخفيف للتوتر الانفعالي ، وتقليل الانزعاج من امتحان التربية البدنية . فضلا على ذلك فاستخدام الفنيات الإرشادية المختلفة كاستخدام التعلم بالتقليد والنمذجة ، وتكرار النشاط والتعزيز الإيجابي ، كان لها أثرها الإيجابي في إتاحة فرص عديدة ومتنوعة للتدريب على مواقف امتحان التربية البدنية ، كون الأنشطة الرياضية الممارسة هي نفسها المقررة في امتحان التربية البدنية ، وهذا ما عود التلميذات على مختلف المواقف التقويمية للامتحان من خلال استعدادهن الجيد لامتحان التربية البدنية ، ما أدى بدوره للتخفيف من قلق امتحان التربية البدنية وهذا ما أكدته النتائج المنخفضة لدرجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية في القياس البعدي.

فبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، و الذي تضمن في طياته مجموعة من الجلسات الإرشادية قدمت فيها خدمات إرشادية وتوجيهية ووقائية ، ساعدت في خفض مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، مع مجموعة الأنشطة الرياضية التي ساهمت بشكل كبير في تبديد الخوف والتوتر وزيادة الثقة بالنفس ، وأدت إلى التخفيف من سرعة الانفعال والانزعاج كونهما المكونان الأساسيان لقلق الامتحان ، وقد استطاع كل من ليرت و موريس (1967) التمييز بين كل من الانزعاج (الهم) والانفعالية كبعدين أساسيين لقلق الامتحان، مما أدى بدوره للتخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلميذات المجموعة التجريبية.

خاتمة :

لقد كان لتقدم الحركة العلمية في مجال علم النفس أثر كبير على الاهتمام بحاجات الفرد وقدراته واستعداداته وضرورة فهم اتجاهاته، وقيمه وتخفيف التوتر النفسي الذي يتعرض عليه نتيجة المشكلات التي يواجهها في مختلف مجالات حياته.

والفرد يعيش في عالم متغير على الدوام ويشمل التغير مراحل حياته المختلفة ، حيث يكون في أسرته حتى سن الخامسة ثم ينتقل إلى المدرسة بمراحلها التعليمية المختلفة ومطالبها المتعددة من دراسة وتحصيل ، ويمر في مختلف المراحل التعليمية على عدة مواقف تقويمية ، والتي تزيد من قلقه المصاحب لها ، وتختلف مستويات القلق حسب درجة تقييم الفرد للموقف الاختباري أو التقويبي .

فهناك بعض المواقف التقويمية مثل اختبارات نهاية السنة ، التي تحدد نجاح التلميذ في الانتقال أو الرسوب ، مما قد تخلق له بعض التوتر والانزعاج المصاحب لها أو للخوف من الرسوب ، وتوقع النجاح مما يزيد في استثارته الانفعالية المصاحبة لتوقعاته ، وفي بعض الحالات قد يمر التلميذ باختبارات تقويمية مصيرية بالنسبة له ، مما قد يزيد من الانزعاج وسرعة الانفعال لديه ، والإفراط في هذه الإثارة يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لديه مما يؤثر على انجازه فيتدهور الأداء في الامتحان ، ولذا فالعملية الإرشادية المنظمة والمخططة المقدمة في إطار برنامج مبني على أسس علمية وله أهداف واضحة ، تساعد التلميذ على تحقيق أهدافه والنجاح في دراسته ، بالتخفيف من حالات القلق لديه والتي تعوق تركيزه وتشتت انتباهه فتضعف أداءه في الامتحانات.

و من هذه الدراسة لفعالية البرنامج الإرشادي الرياضي في التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية ، نستخلص أن العملية الإرشادية تتم بأبسط العمليات الاتصالية ، لأن الدافع للخروج من المشكلة موجود ، كما أن فعالية البرامج الإرشادية الرياضية تبقى رهينة محتوياتها ، والأهم من ذلك هو فتح المجال أمام المتخصصين لإعداد الاختبارات النفسية الرياضية الملائمة لقياس الظواهر النفسية والرياضية المختلفة ، وبناء البرامج الإرشادية الرياضية المناسبة لها .

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من استخدام أدوات الدراسة ، وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، ومقارنة النتائج ومطابقتها لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والخلفية النظرية للدراسة .

حيث تم التوصل إلى النتائج التالية بعد المطابقة بالفرضيات وهي :

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى

- قلق امتحان التربية البدنية ، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية، قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.
- وتخلص هذه النتائج إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح يؤدي إلى التخفيف من قلق امتحان التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما يثبت فعاليته.

المراجع

1. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
 2. بدوي أحمد زكي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1977.
 3. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2009.
 4. بختي العربي: العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ، 1998.
 5. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1999.
 6. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
 7. ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991.
 8. مصطفى فهيم : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت ، دار المعارف.
 9. صلاح الدين شروخ : منهجية البحث العلمي للجامعيين ، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر، 2003.
 10. عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، سلسلة الطالب ، منشورات الشهاب ، الجزائر، 1998.
- ثانيا: مجلات
11. العطية أسماء محمد عبد الله : فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 21 ، جامعة قطر، 2002.
- ثالثا: مذكرات ورسائل
12. الهمص عبد الفتاح : مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين ، 2002.
 13. الحواجري أحمد : مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2003.
 14. نور الدين طاجين : علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في

المسافات القصيرة ، دراسة ميدانية على عدائي (100 م ، 200 م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر لألعاب القوى بالجزائر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2000.

15. علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة ،: مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين ، 2008.

رابعاً: مواقع إلكترونية

16. <http://www.Hayatnafs.com/abn2002na/examanxiety.htm>.