

القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي العملي لطلبة بعض كليات  
التربية الرياضية

الباحثان

أ.م.د. عكله سليمان الحوري

م.م. سعد عباس الجنابي

## ملخص البحث

### مشكلة البحث:

يعد القلق الامتحاني أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب كليات التربية الرياضية لاختلاف طبيعة امتحاناتهم التي تتميز بالاداء العملي ومخاطره، ومن خلال معايشة الباحثين لطبيعة الدروس العملية في كليات التربية الرياضية خلال السنوات الاربع الماضية وجدنا ان المرحلة الاولى هي اصعب المراحل الدراسية على الطالب كون قلق الامتحان من الدروس العملية يكون مرتفعاً ثم يتراجع تدريجياً كلما تقدم في السنوات الدراسية.

(الجنابي، 2008، 21)

### اهداف البحث:

- 1- التعرف على القلق الامتحاني (العملي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.
- 2- التعرف على التحصيل الاكاديمي (العملي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.
- 3- التعرف على علاقة القلق الامتحاني (العملي) بالتحصيل الاكاديمي العملي لدى طلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.

### فرضية البحث:

لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القلق الامتحاني العملي ومستوى التحصيل الاكاديمي العملي لطلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.

### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة لطبيعة المشكلة.

### عينة البحث:

بلغت عينة البحث 78 طالباً وطالبة ومثلوا 15.38% من مجتمع البحث.

### أهم الاستنتاجات:

1- ارتفاع مستوى القلق في ابعاد الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية.

2- انخفاض مستوى القلق في ابعاده الضغط النفسي والاضطرابات النفسية.

أهم التوصيات:

1- اجراء دراسة مقارنة في القلق الامتحاني بين الطلاب والطالبات في كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.

2- اجراء دراسات مشابهة على جميع الالعاب الفردية والفرقية للتعرف على علاقة القلق الامتحاني بالتحصيل الاكاديمي.

Examination anxiety is one of the phenomena that students of college of elementary education, physical education department face because of the variety of their exams which contains physical performance and its risks. Through the researchers coexistence with the nature of the practical lessons of physical department for the last four years we found that the first year is the most difficult on the student because the examination anxiety is high, then it declines eventually as the students progress in the following years (Aljanabi, 21, 2008).

#### Research aims

- 1- To be familiar with examination anxiety (practical exams) for the first stage students of college of elementary education, physical education department, university of Mosul.
- 2- To be familiar with the academic achievement (practical) for first stage students of college of elementary education, physical education department, university of Mosul.
- 3- To be familiar with the relationship between examination anxiety (practical) and the academic achievement for first stage students of college of elementary education, physical education department, university of Mosul.

#### Research assumption

There is no significant relationship between examination anxiety level and practical academic achievement level for first stage students of college of elementary education, physical education department, university of Mosul.

#### Research programme

The descriptive programme has been used in a surveying way because of its suitability for the nature of the problem.

### Research sample

The sample number is 26 students which represents 28,8% of the total number of students.

### Conclusions

- 1-We found an increase in the level of anxiety in terms of physiological and mental disorder, fear and confusion.
- 2-The level of anxiety decreased in terms of psychological pressure and psychological disorder.

### Recommendations

- 1- Make a comparison study in examination anxiety for students of first stage students of college of elementary education, physical education department, university of Mosul.
- 2- To do similar studies on all the individual and team sports to know the relationship between examination anxiety and academic achievement.

## - التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

ان حجر الزاوية في كل الاضطرابات النفسية هي الضغوطات التي يقع الانسان تحت وطئتها، فالتغيرات الطارئة على المنبهات تؤدي الى احداث توتر يصاحبه نوع من انواع الضيق والقلق وهذا يتعلق بقدرة الفرد على عبور تلك الاحداث بطريقة او باسلوب ناتج عن خبره سابقة في الحياة والتي تتميز بالرضا والارتياح او تحقيق الذات والتطلعات.

ويتحول الى أحد المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلبة خاصة في المواقف الدراسية وله تأثير كبير على مستوى تحصيلهم ومستقبلهم وتأثيره على الدروس العلمية والعملية لدى طلاب التربية الرياضية خاصة فهو من العوامل المعيقة للتعلم لبعض الطلبة وفي مختلف المستويات منذ أن وجدت الامتحانات.

ان كثير من المدرسين والمرشدين واولياء الامور تحدثو عن طلاب درسوا جيداً وجلسوا على مقعد الامتحان كانوا عاجزين عن الاجابة الصحيحة ولم يحققوا اهدافاً ضمن مقدرتهم بصورة جيدة، اما ما يتعلق بالدروس العملية التي تتطلب الحركة والركض وأداء بعض المهارات التي تبدأ بالمهارات وتتدرج في بعض الحركات الى حركات صعبة للأداء عند الطلبة .

فالقلق الشديد يعوق الطالب عن الامتحانات ودرجة القلق يمكن ان تؤثر ايجابياً او سلبياً على درجة التحصيل العملي ، وتتراوح درجة القلق الامتحاني على خط متصل يتدرج من الخوف البسيط الى الرعب وتكون هذه الاعراف انذار للهرب او الكفاح، وهناك مظاهر سلوك ترتبط بالأداء العملي تشير الى درجة القلق الرياضي منها كثرة الاخطاء الفنية والقانونية.

وتبرز اهمية هذه الدراسة في التعرف على القلق الامتحاني لطلاب التربية الرياضية وعلاقتها بنتائج التحصيل الاكاديمي العملي، ونحن نعلم ان طبيعة امتحانات التربية الرياضية ذات طابع عملي مختلفة بنمطها عن باقي الكليات لوجود الجانب المهاري والبدني فيها لذا فهي تحتاج الى تشخيص ومعرفة مستوياتها وعلاقتها بالأداء العملي واقتراح المعالجة لها لتلافي تأثيراتها السلبية او تخفيفها ان وجدت.

### 2-1 مشكلة البحث

يعد القلق الامتحاني أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب كليات واقسام التربية الرياضية لأختلاف طبيعة امتحاناتهم التي تتميز بالأداء العملي ومخاطره، ومن خلال معايشة الباحثين لطبيعة الدروس العملية في قسم التربية الرياضية خلال السنوات الاربع الماضية وجدنا ان المرحلة الاولى هي اصعب المراحل الدراسية على طلاب كون قلق الامتحان من الدروس العملية يكون مرتفعاً ثم يتراجع تدريجياً كلما تقدم في السنوات الدراسية.

(الجنابي، 2008، 21)

1

### 3- أهداف البحث:

- التعرف على القلق الامتحاني (العملي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.
  - التعرف على التحصيل الاكاديمي (العملي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.
  - التعرف على علاقة القلق الامتحاني (العملي) بالتحصيل الاكاديمي العلمي لدى طلاب كليات التربية الرياضية.
- 4-1 فرضية البحث:

- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المستوى القلق الامتحاني (العملي) ومستوى التحصيل الاكاديمي (العملي) لطلاب/ قسم التربية الرياضية المرحلة الاولى/ كلية التربية الاساسية / لجامعة الموصل.
- 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

- شمل المجال البشري على عينة من طلاب كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية لجامعة الموصل للعام الدراسي 2009-2010م.

2-5-1 المجال الزمني

الفترة من 2010/1/11-2011/1/22.

3-5-1 المجال المكاني

الملاعب والصالات الرياضية وقاعات الدراسة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل.

6-1 المصطلحات الواردة في البحث:

• القلق

هو "حالة انفعال غير سارة توصف بالخوف من شر مرتقب اما ان يكون موضوعياً او أن يكون عصابياً داخلي المصدر والفرد لا يعرف اصله حيث تكون اسبابه لا شعورية مكبوتة". (راجح، 1970، 109)

• القلق الامتحاني

هو متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفه عامه. (الهواري والشناوي، 1987، 140)

• التعريف الاجرائي للقلق الامتحاني

هو مدى شدة القلق المقاسة بالدرجات والتي يقاس بها الشعور الداخلي الذي يشعر به الطالب اتجاه موقف الامتحان (العملي) وفق مقياس قلق الامتحان في هذه الدراسة.

(الجنابي، 2008، 23)

#### • التحصيل

هو "مقدار المعرفة والمهارة التي حصل عليها الفرد نتيجة التدريب". (النعيمي، 2003، 8)

#### • التعريف الاجرائي للتحصيل الاكاديمي

هو " محصلة ما يتعلمه الطالب بعد مرور فترة زمنية من التدريب ويمكن قياسه بالدرجة التي حصل عليها الطالب في اختبار تحصيلي (عملي) وذلك لمعرفة مدى نجاح الاستراتيجية المخطط لها والمنفذة من قبل المدرس لتحقيق الاهداف التربوية ممثله بمقدار المعرفة المترجمة الى درجات". (الجنابي، 2008، 24)

## 2- الدراسات النظرية

### 1-2 مفهوم القلق وتعريفاته

يعد القلق من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد احتل مكاناً بارزاً في التراث الانساني ومن صور هذا الاهتمام في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفسجسمي وقلق المنافسة الرياضية . (عبد الخالق وحافظ، 1988، 182)، وكانت لجهود فرويد المتميزة دور كبير في هذا المجال واسماه عصاب القلق ووصف خصائصه المرضية الناشئة من بعض المخاوف او وخز الضمير . (دسوقي، 1974، 361)، وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل القوى للفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها.

ويرى سكينر ان القلق سلوك متعلم تبعاً لقوانين التعلم الاساسية مثل الاشتراط البسيط او التعلم بالملاحظة. (الهوري والشناوي 1987، 74)، الشعور بالقلق يعبر عن حاجة انسانية ضرورية للحياة تدفع الانسان الى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقته، ويمكن النظر الى ان الاعراض المصاحبة للقلق على انها انذار بالقلق تهدف الى تهيئة كل الموارد الجسمية اما للكفاح او الهرب.

ومما تقدم نفهم ان القلق ورد بتعريفات عديدة منها :-

يعرف القلق لغوياً بأنه (الانزعاج، يقال: بات قلقاً و اقلقه غيره، وقلق الشيء في مكانه: اي لا يستقر في مقر واحد). (شبكة الحصن للعلوم النفسية)



وعرف القلق " حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد التكيف". (فهيمي ، 1976، 201)

ويعرف بأنه "حالة انفعال غير سار يوصف بالخوف من شر مرتقب والتي تعانیه في كل الاوقات". (Bascwritz , 1985, 36)

كما عرف بأنه " الخبرة الشعورية التي يمكن للفرد ان يصفها والتي تشمل على الفزع الشديد المنذر بالشر والمدركة كحافز داخلي وغير مرتب بتهديد خارجي".

(عبد الحميد ومحي الدين ، 1999 ، 127)

اما التعريف الاجرائي للقلق " الدرجة التي يقاس بها الشعور الداخلي الذي يشعر به الفرد تجاه موقف يصاحبه في حياته".

## 2-2 مفهوم القلق الامتحاني وتعريفاته

لم يقتصر جهد الباحثين في القلق سمة لوصفه شمة وحالة بل تطرقوا الى انواع متعددة من قلق الحالة الناتج عن ضغوط نفسيه حادة تزول بزوال الموقف فكان القلق وقلق الامتحان وقلق الفشل وغيرها (آل يحيى، 1989، 20). قد تصور كل (ليبرت و موريس) من خلال اول محاولة عملية لهما ان قلق الاختبار يتكون من عاملين هما الاضطرابيه والانفعالية .

ويرى (سارايون وسبايبيجر) ان قلق الاختبار يعد شكلاً من اشكال سمات الشخصية وان الانفعالية هي المسؤلة عنه (Sarason, 1973, 165). وعرف قلق الامتحان بأنه (القلق الذي ينجم عن مجموعة من أكثر الضغوط تحديداً والذي يثار في ظروف عودة وهي مواقف التقويم). (تركي ، 1981 ، 29)

## 3-2 تقسيمات القلق

أ- يعتقد فرويد ان هناك ثلاثة انواع من القلق هي: (الموضوعي، العصابي، الخلقية).  
ب- واتفق عدد من العلماء والباحثين على تقسيم اخر للقلق يحدد بنوعين هما: (قلق الحالة وقلق السمة).  
ج- اما مارتينز وأخرون فحدد في مجال علم النفس الرياضي ثلاثة ابعاد للقلق وأسماه القلق متعدد الابعاد وهي: (القلق الجسمي، القلق المعرفي، الثقة بالنفس).

## 4-2 مستويات القلق

اولاً- المستوى الواطئ:-

يعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد سيدفعه للتمرين استعداداً للمهمة ويسمى احياناً بالقلق الميسر".

في بعض الاحيان يزداد مستوى القلق الى حد يؤثر سلباً على الاداء يصبح الفرد فيه اقل سيطرة على نفسه.  
(مصطفى، 2004، 12)

ثالثاً- المستوى العالي:-

عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الاثار السلبية على سلوك وأداء الفرد فيفقد قدرته على التركيز وتكثر اخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية.(تركي، 1980، 30)

## 2-5 مصادر القلق

من المصادر الرئيسية للقلق ما يأتي:-

أ- الخوف من الفشل. (Tony, 1995, 107)

ب- الخوف من عدم الكفاية .

ج- فقدان السيطرة.

د- الاعراض الجسمية الفسيولوجية.

هـ- الشعور بالذنب. (عثمان ، 2003 ، 46-56)

## 2-6 مظاهر القلق (أعراضه)

هناك بعض المظاهر السلوكية التي تظهر أثناء الاداء الرياضي تشير لدرجة القلق لدى الرياضي منها:-

1- كثرة الاخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء فنية او قانونية.

2- ضعف الاداء الرياضي في المواقف الحاسمة في المنافسة الرياضية.

3- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطية.

4- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها.

5- التوتر والعصبية وعدم الاستقرار وزيادة الارتباك الحركي.

6- توجه الرياضي نحو ادعاء الاصابة.

7- شدة الاصابة والتهيج وعدم القدرة على اتخاذ القرار.

8- زيادة نشاط الموجبة المخية.

9- الخوف من المنافس وضعف الثقة بالنفس.

10- زيادة الاخطاء وهبوط الاداء في المواقف الحرجة.

(راتب، 2001، 297)

بالامكان ملاحظة ظاهرة قلق الامتحان على الطلبة وبالتالي قياسها باساليب عديدة منها:--

أولاً: اسلوب قياس الاستجابات الفسيولوجية.

ثانياً: اسلوب التقرير الذاتي.

ثالثاً: اسلوب الملاحظة المباشرة. (عبد الكريم، 1997، 24)

3- منهج البحث واجراءته الميدانية

3-1 منهج البحث

لكل منهج وظيفة وخصائص معينه يستخدمها الباحث بما يتلائم مع أهداف بحثه والمنهج أياً كان نوعه، لذا استخدم الباحثين المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة طبيعة المشكلة، إذ أن "الدراسة الوصفية تحدد او تقرّر الشيء كما هو عملية اي تصف ما هو كائن او ما هو حدث". (قندرلجي، 1993، 85)

3-2 مجتمع البحث وعينته

لغرض تحقيق أهداف اي بحث يتوجب التعرف على المجتمع الاصلي بخصائصه لأن استخدام أي وسيلة يعد حالة غير كاملة مالم يتم وصف مجتمع الدراسة بشكل دقيق، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاولى في بعض كليات التربية الرياضية للموسم الدراسي 2009-2010 م، والبالغ عددهم (442) طالباً.

اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية والتي اعني (ان يختار الباحث افراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك تم اختيار الطلبة لتحقيق مراد البحث).

(طشطوش، 2001، 37)

لذا اشتملت عينة البحث على شعبة واحدة من المرحلة الأولى من كليات التربية الرياضية في جامعات ديالى وتكريت والموصل، وبذلك بلغ مجموع عينة البحث (78) طالب يمثلون نسبة (15.38%) من مجتمع البحث كما في الجدول التالي:

ت	اسم الكلية/ الجامعة	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
1	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	181	26	14.38%
2	كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت	86	21	24.42%
3	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	175	25	14.28%
	المجموع	442	78	15.38%

### 3-3 أدوات البحث

تعد ادوات البحث التي يستخدمها الباحث عنصراً اساسياً به كل مشكلة بحثه وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما. (جلال، 1985، 253). لذا اعتمد الباحثين على الادوات الاتية:-

#### - المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- استمارة الاستبيان.
- استمارة تفرغ المعلومات.
- مقياس القلق الامتحاني العملي لطلاب التربية الرياضية.
- سجل الدرجات (التحصيل الاكاديمي) ليعنه البحث.
- الانترنت.
- الحاسب الاسي وفق نظام (SPSS).

#### 3-4 مقياس القلق الامتحاني العملي

تحقيقاً لأهداف البحث اعتمد الباحثين مقياس القلق الامتحاني المعد من قبل سعد عباس الجنابي (2008) والمعد لطلاب وطالبات كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات العراقية، ونظراً لكون المقياس معد ومطبق عام 2008 على نفس مجتمع البحث لذا لم يقوم الباحثين بعمليات الصدق والثبات والموضوعية، وإنما تم الاكتفاء بالتجربة الاستطلاعية.

#### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية عبر مقياس على عينه قوامها (15) طالب وبمعدل (5) طلاب من كل كلية استبعدوا من عينة البحث الرئيسية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من مدى وضوح تعليمات القياس.
- مدى وضوح الفقرات للطلبة ودرجة استجابتهم لها.
- تجنب الفقرات الغير واضحة وتبديلها بفقرات ملائمة.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصاحب الباحثين.
- الاجابة عن التسؤلات والاستفسارات.
- معرفة معدل ومن الاجابة الذين بلغ (15) دقيقة.

#### 3-6 نتائج الدروس العملية

تم اعتماد نتائج امتحانات نهاية الفصل الدراسي الاول والمواد الدراسية العملية المشتركة في الكليات الثلاثة للمرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية وهي مواد (اللياقة البدنية، كرة السلة، الجمناستيك) للعام الدراسي 2009-2010 م واحتسبت النتائج من (30%).

7-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:-

- 1- النسبة المئوية .
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الارتباط (بيرسون). (التكريري، 1999، 402)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

سيتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء أهداف البحث.

1-4 عرض وتحليل نتائج القلق الامتحاني العملي

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ودلالة الفرق لعينة البحث في القلق الامتحاني العملي

ت	ابعاد القلق الامتحاني	س	ع±	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
1	الاضطرابات الفسيولوجية	19.95	2.63	18	3.11	عال
2	الخوف والارباك	18.83	3.19		2.95	عال
3	الضغط النفسي	16.54	2.45		1.63	واطي
4	الاضطرابات النفسية	17.07	2.83		0.97	واطي
5	الاضطرابات العقلية	20.41	3.48		3.26	عال
	المعدل العام للقلق	18.56	2.91		2.78	عال

من خلال الجدول (1) يظهر لنا ان قيم (ت) المحسوبة في أبعاد الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية كانت على التوالي (3.11) و(2.95) و(3.26) وهو أكبر من قيمة (ت) المحسوبة (2.00) وهي ذات دلالة معنوية في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة في بعدي الضغط النفسي والاضطرابات النفسية (1.63) و(0.97) وهي ادنى من قيمة (ت) الجدولية وهي ذات دلالة غير معنوية.

اما معدل القلق الامتحاني العام نجد ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (2.78) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.00) وبذلك يكون القلق العملي بشكل عام مرتفع وذو دلالة معنوية.

## جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي ودلالة لعينة البحث في الدروس العملية

ت	المواد الدراسية	س	±ع	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
1	اللياقة البدنية	20.11	2.25	15	2.77	عال
2	كرة السلة	18.46	2.07		2.54	عال
3	الجمناستك (الاجهزة)	16.09	2.32		2.22	عال
	المعدل العام	18.22	2.21		2.49	عال

من خلال الجدول (2) يظهر لنا ان قيمة (ت) المحسوبة في المواد الدراسية (اللياقة البدنية، السلة، جمناستك الاجهزة) كانت على التوالي (2.77، 2.54، 2.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.00) وهي ذات دلالات معنوية، اما معدل المواد الدراسية فظهرت قيمة (ت) المحسوبة (2.49) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.00) وهي ذات دلالة معنوية.

## 3-4 عرض وتحليل درجة الارتباط بين القلق الامتحاني العملي والدروس العملية

## جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفوارق بين القلق الامتحاني والدروس العملية.

المعالم	س	±ع	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الفروق
القلق الامتحاني	18,56	2,91	0,67	0.23	معنوية
الدروس العملية	18,22	2,21			

من خلال الجدول (3) ظهر لنا بأن الوسط الحسابي للقلق الامتحاني (18,56) بانحراف معياري (2,91) والوسط الحسابي لدرجات (نتائج) الدروس العملية (18,22) بانحراف معياري (2,21) وعند حساب معامل الارتباط بين المتغيرين تبين أن قيمة (ر) المحتسبة (0,67) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.23) وبهذه النتيجة تكون دلالة الفرق معنوية واتجاه العلاقة ايجابي.

من خلال النتائج التي أظهر الجدول (1) (2) (3) نجد أن معدل القلق في الدروس العملية لطلاب المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية كان معنوياً رغم أن هذه المعنوية قد اشترت تفاوت واضح بين أبعاد القلق المختلفة ففي الوقت الذي كانت الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية قد أشار ارتفاع واضح فيها نجد أن الضغط النفسي والاضطرابات النفسية قد انخفض عن بقية الابعاد بعد ان ظهرت عشوائية الفروق فيها وبصورة عامة القلق كان مرتفعاً.

وأظهرت قيم (ر) ان العلاقة بين القلق الامتحاني ونتائج الامتحانات العملية كانت معنوية ويعزو الباحثين بسبب كون الاضطرابات الفسيولوجية والعقلية والخوف والارتباك الذي ادى الى ارتفاع القلق انطوت على جانب ايجابي عند الطلبة، وتبين انه قلق ميسر تؤيده نظرية القلق الدافع التي اكدها كل من (تشايلد، ماندرلر، سبيلبرجر، سبنس، وتايلور، الجنابي) اذ افترضوا ان الطالب عندما يؤدي عملاً ما يشعر بالقلق الذي يحفز على انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور. (أغا، 1988، 13)

ويرى بعض الباحثين ان بعض الحالات يكون فيها القلق مفيداً للطلاب خاصة حينما "يتهيأ للامتحان بشكل جيد ويستنفذ كل طاقته لتأديته". (الصباغ، 1997، 21)

وقلق الطالب في هذه الحالة سببه الرغبة في تجنب الفشل "الذي يؤدي الى شعور سلبي مؤقت تجاه الذات وأن الرغبة في تجنب الفشل المصاحبة للقلق تعني تحقيق النجاح".

(Blankstein, 1990, 440)

ان حدة القلق تزداد اذا ما ادرك الطلبة ان مصيرهم في هذا الامتحان مما يعني أثبات الوجود وتحقيق الذات او عدم تحقيق الذات وضياح الجهد وقد اتفق معظم علماء النفس على ان درجة من القلق تدفع الطلاب نحو أداء أفضل "أما اذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للأداء فالقلق المعتدل يدفع الطلاب الى تحسين الانجاز". (الجنابي، 2008، 91)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- ارتفاع مستوى القلق في ابعاد الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية.
- 2- انخفاض مستوى القلق في ابعاده الضغط النفسي والاضطرابات النفسية.
- 3- ارتفاع مستوى معدل القلق الامتحاني العملي في ابعاده الخمسة لطلاب كليات التربية الرياضية المرحلة الاولى.
- 4- ارتفاع مستوى التحصيل الاكاديمي العملي لطلاب كليات التربية الرياضية/ المرحلة الاولى.
- 5- وجود علاقة معنوية موجبة بين مستوى القلق الامتحاني العملي والتحصيل الاكاديمي لطلاب كليات التربية الرياضية/ المرحلة الاولى.

### 2-5 التوصيات

- 1- اجراء دراسة مقارنة في القلق الامتحاني بين طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية.
- 2- اجراء دراسات مشابهة على جميع الالعاب الفردية والفرقية للتعرف على علاقة القلق الامتحاني بالتحصيل الاكاديمي.
- 3- اجراء دراسات مشابهة لأيجاد العلاقة بين القلق الامتحاني وبعض المتغيرات الاخرى لمستوى الطموح والذكاء ومفهوم الذات والدافعية والانجاز الرياضي وبعض المتغيرات الفسلجية.
- 4- العمل على انشاء مركز الوحدة النفسية في كليات وأقسام التربية الرياضية ليسهم فيه اخصائيو علم النفس الرياضي والطب النفسي لمساعدة طلاب الكلية على حل معضلاتهم النفسية ومنها الضغوط النفسية للامتحانات.



## المصادر

### المصادر العربية

- 1- أغا، كاظم ولي (1988) القلق الامتحاني، دراسة تجريبية مقارنة لحالة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والاناث من طلاب الاعدادية في دولة الامارات العربية، مجلة جامعة دمشق في علوم الانسانية، سوريا.
- 2- جلال، سعد (1985)، القياس النفسي، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 3- الجنابي، سعد عباس (2008) القلق الامتحاني وعلاقة بالتحصيل الاكاديمي لطلبة كليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- 4- دسوقي، كمال (1974)، الطب العقلي والنفسي، الكتاب الاول، علم الامراض النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 5- راجح، أحمد عزة (1970)، اصول علم النفس، ط 8، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر الاسكندرية، مصر.
- 6- راتب (2001)، الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 7- شبكة الحصن النفسية [www.Bafreo.net](http://www.Bafreo.net).
- 8- الصباغ، روضه محي الدين (1997)، بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- 9- عبد الحميد، كامل ومحى الدين، روضه (1999)، بناء مقياس القلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة التربية والعلم، العدد 22، جامعة الموصل، العراق.
- 10- عبد الخالق، أحمد محمد حافظ، أحمد خيرى (1988)، حالة القلق وسمة القلق مجلة العلوم الاجتماعية، ج16، ع3، جامعة الكويت، الكويت.
- 11- عثمان، فاروق السيد (2003)، القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- فهمي، مصطفى (1976)، الصحة النفسية دراسات في سايكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 13- فنديليجي، عامر ابراهيم (1993)، البحث العملي واستخدام مصادر المعلومات، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق.
- 14- طشطوش، سليمان محمد (2001)، اساسيات المعاينة الاحصائية، مطابع دار الشروق للنشر، عمان، الاردن.
- 15- الهواري، ماهر محمود، والشناوي، محمد محروس (1987)، مقياس الاتجاه نحو الاختبار (قلق الاختبارات) معايير وحدات ارتباطيه، العدد 22، رسالة الخليج العربي.
- 16- مصطفى الاء زهير (2004)، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- 17- تركي، مصطفى أحمد (1981)، قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحاله، مجلة كلية العلوم الاجتماعية، العدد 3، جامعة الكويت، الكويت.
- 18- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد، (1999)، الوسائل والتطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 19- النعيمي، محمد ذنون (2003)، التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الخامس العلمي في مادة الرياضيات، دبلوم عالي، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- 20- آل يحيى، معين عبد باقر (1989)، قياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة بغداد، العراق.

- 1- Basowitz, H.porsky, H komchins, J. and Grinker, (1985). R.R Anxiety and streets, (New York mc Graw Hill.
- 2- Blankstin, kirkr. And others, (1990). Test Anxiety and contents of consciouness, psychology Abstracts, Vol.77. No.2. Febralary.
- 3- Sarason, I, G, (1973). Attention and cenerel problem of enxiety in spielberger. C. d.and sarason I.G (eds) stress and enxiety Vol. I (Washington. D.C. Hem is phere).
- 4- Spielberger, & cuerreto., R. Crosscultural anxiety., (1985). Washington (London, A, Holster press book).
- 5- Tony, Morrisc Jeff summer, (1995). Sport psy choology thory (Application and issues Jacaranda wiley Australia).

## ملحق (1)

مقياس القلق الامتحاني (العملي) لطلاب وطالبات التربية الرياضية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية.					
2	قبل أن اشترك في الامتحان العملي أكون عصبياً.					
3	ترتعث أطرافي قبل أدائي للامتحان.					
4	أشعر بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدربت عليها سابقاً.					
5	أكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان.					
6	أخاف من عدم رضا مدرس المادة عن أدائي.					
7	ليس من المهم أن يكون هدف أثناء الامتحان العملي.					
8	امتك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان.					
9	تفكيري في مستقبلي المهني يشجعني على بذل أقصى جهد.					
10	أخشى سوء الأداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان.					
11	تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي.					
12	ينخفض أدائي عندما ينظر الزملاء إليّ.					
13	أبكي فرحاً عندما أؤدي أفضل ما عندي.					
14	جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الأداء.					
15	لديّ الثقة بأنني سأتغلب على ضغوط الأداء.					
16	تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً.					

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
17	أشعرُ بأنني في أفضل حالاتي البدنية.					
18	أحسُ بالحاجة للنوم أثناء أدائي الامتحان.					
19	انفعال مدرس المادة على أحد زملاء يربك تفكيري.					
20	روحي المعنوية منخفضة.					
21	اشتراكي ضد خصم قوي يسبب لي المزيد من الخوف والارتباك.					
22	خشيتي من الإصابة تجعلني لا أبذل قصارى جهدي.					
23	أتردد كثيراً إلى المرافق الصحية وقت الامتحان.					
24	تهريج الزملاء يفقدني التصور الذهني للحركة قبل الأداء.					
25	القلق الذي أشعرُ به يساعدني على الأداء الجيد.					
26	أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء.					
27	تزداد ثقتي بنفسي كلما أجاد زملائي في الامتحان.					
28	أشعرُ بالدوار (الدوخة) في أثناء الامتحان.					
29	نادراً ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي.					
30	يشيرني الزملاء بسرعة ولأتفه الأسباب.					