

مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

بكر سليمان ذنبيات*

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى "مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، حيث تكونت عينة الدراسة من (49) من طلبة مساق جباز (2و1) في كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والطريقة المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية نظر لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق بين مساق جباز I ومساق جباز 2 عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) على جميع الأبعاد، (بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني)، كما وتشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز، تبعاً لسنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$).

الكلمات الدالة: قلق الامتحان، جباز.

* قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ قبول البحث: 2016/6/28م.

تاريخ تقديم البحث: 2015/11/29م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2017.

The Level of Test Anxiety Among the Students of Gymnastics Course in the Faculty of Sports Sciences at the University of Mu'tah

Baker Suleiman Mohammed Thunaibat

Abstract

This study aimed to identify the level of test anxiety among the students of Gymnastics course in the Faculty of Sports Science at the University of Mu'tah. The study sample consisted of 49 students from the students of Gymnastics (1) and (2) from the faculty of sports at Mu'tah university. The researcher used the descriptive approach by following the method of survey study as well as its scientific procedures due to its compatibility with the nature of the study.

The results showed that there are no statistically significant differences regarding the level of test anxiety among the students of Gymnastics course in the Faculty of Sports Sciences at the University of Mu'tah according to the level of the course between Gymnastics course (1) and Gymnastics course (2) at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) on all the dimensions, (psychological anxiety, physical anxiety, and mental anxiety). The study results also showed that there are no statistically significant differences in the level of the test anxiety for the Gymnastics course students, depending on the academic year (first year, second year, third year, fourth year) at the level of significance ($\alpha = 0.05$).

Keywords: test anxiety, gymnastics

مقدمة الدراسة وأهميتها:

المقدمة:

يعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس بفروعه المختلفة، ويعتبر متغيراً مركزياً في نظريات الشخصية، وقد ازداد الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة مع ازدياد الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الإنسان المعاصر حيث يرتبط القلق الناتج عن الضغوط بكثير من المشكلات السلوكية، بل والأمراض العضوية أيضاً (Saihi, 2004)

ويعتبر القلق من المظاهر السلبية في الحياة العصرية، ويتمثل القلق في الشعور بالخوف والحر والتوتر وعدم الارتياح، ويتفق العديد من الباحثين في وصفهم للعصر الحديث بأنه عصر القلق؛ وذلك لتعدد الحياة فيه، وزيادة متطلباته، وتنوع مثيراته، لهذا احتل موضوع القلق موقعاً مهماً في الدراسات النفسية؛ وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الأفراد في مختلف مراحلهم النمائية سواء أكان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية. (Attallah, 2010)

ويشير (Fawzi, 2003) إلى أن القلق حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

وتتنامى الاهتمام بدراسة القلق وأصبح عنواناً للعديد من الدراسات النفسية، سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد، أو تلك التي ترتبط بالتحصيل والامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف الامتحانات والتقويم، وأكدت الكثير من هذه الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحان، ويتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان. (Saihi, 2004).

ويعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق، وهو ظاهرة منتشرة بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، حيث أكدت العديد من نتائج الدراسات انتشار ظاهرة قلق الامتحان بين طلاب المدارس والجامعات؛ الأمر الذي يؤدي إلى هروب وتسرب الكثير من الطلاب بصورة واضحة، وأن قلق الامتحان يمثل جانباً من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحان، وهو يعبر عن مشكلة نفسية

انفعالية ذاتية مؤقتة غير ثابتة يمر بها الطلاب خلال فترة الامتحان تتمثل في الخوف من المجهول ومن الشيء غير المتوقع حدوثه، إضافة إلى الخوف من عدم النجاح والشعور بعدم الكفاءة، كما تؤثر فيه خبرات الطلاب السابقة في مواقف شبيهة بتلك المواقف كانوا قد مروا بها قبل دخولهم المدرسة. (Attallah, 2010)

"فقد أشار (Kazem, 2010) أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة الامتحانات التي يتقدمون لها، وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرة الطالب على التكيف المناسب مع موقف الامتحان.

تعتبر رياضة الجباز واحدة من الرياضيات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الاجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على طلبة الجباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة، ويرى الباحث ضرورة قياس مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بغية وضع برامج واليات خاصة يستطيع من خلالها مدرس المساق مساعدة الطلبة على تجاوز حالة القلق التي تترافق مع أجواء الخوف التي تسيطر على طلبة هذا المساق مما يحسن حالة الاعداد النفسي لديهم ويمكنهم من وصول إلى المستوى المناسب وبالتالي رفع التحصيل الأكاديمي لهم.

وتلعب دقة وطبيعة التقويم في منافسات الجباز دورا هاما يزيد من مستوى القلق، حيث ان عشر الدرجة قد يحدد أو يغير مستوى اللاعب وحتى يمكن أن يفقد النتيجة الذهبية وينزع منه شهرته وهذا العشر من الدرجة يحصل من خطأ بسيط جداً في ثبات الجسم أو لثني بسيط في ذراع أو الرجل اللاعب، وهذه الحالات تخلق أجواء توتر نفسي وخوف من احتمالات الوقوع بمثل هذه الأخطاء وغيرها، وبالتالي تتعكس على الوضع النفسي للاعب ويحصل له انفعالات نفسية واضطرابات فسيولوجية تؤثر على مستوى أداء اللاعب (Al-Naimi, 2007).

ففي درس الجباز وامتحانات مادة الجباز يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطلبة وبالتالي يؤثر ذلك سلبياً على مستوى الأداء والتحصيل الجيد لديهم، وهذا ما أكدته دراسة (Al-Khasawneh, 2007) ، التي هدفت إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجباز، والتي أظهرت نتائج الدراسة فيها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق

بين الطالبات في فنتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان، ويستنتج من ذلك أن قلق الامتحان في مساق الجباز ظهر على شكل قلق حالة يختفي بمجرد الإنهاء من الامتحان ويظهر عند مواقف مشابهة.

لهذا ارتأ الباحث أن يتناول هذا الجانب المهم وتسلط الضوء على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كزاوية من الزوايا التي تخدم تطور مادة الجباز كرياضة أكاديمية لإعداد الكفاءات المتخصصة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها:

1. المحاولة الأولى في حدود علم الباحث التي تحاول دراسة حالة قلق الامتحان ومعرفة مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة في مساق أكاديمي (مادة الجباز) في المجال الرياضي.
2. توجيهها لاهتمام القائمين على التدريس والتدريب إلى أهمية استخدام البيانات والمعلومات التي توجد فيها للاستفادة منها في التطوير المستقبلي لخدماتها وبرامجها.
3. النتائج التي توصل إليها الباحث قد تتيح تساؤلات علمية حول أهمية دراسة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، بحيث يكون هذا البحث ركيزة لبحوث أخرى تبنى على نتائجه في مؤسسات رياضية مختلفة.

مشكلة الدراسة:

أن مادة الجباز تعتبر من المساقات الإلجبارية في خطة التربية الرياضية في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مما يعني تعلم ممارسة هذه الرياضة بشكل إجباري ونظرا لما تتطلبه طبيعة هذه الرياضة من قدرات بدنية ومهارية ونفسية عالية، وهي غير متوفرة لدى معظم الطلبة وشعورهم بأن ما لديهم من قدرات بدنية وإمكانات جسدية وما يمكن تحسينه لن يكون بالقدر الكافي الذي يمكنهم من أداء المهارات على الأجهزة، دون الشعور بالقلق والخوف وذلك لعدم توفر الخبرة السابقة لديهم في هذا النوع من الرياضة تحديداً في المراحل الدراسية السابقة، ومما ينمي شعور القلق لدى طلبة هذا المساق تحديداً خصوصية هذه اللعبة حيث يعتبر العمر عنصراً حاسماً في

اكتساب مهارتها ولا يخفى أن العمر المناسب لهذه اللعبة هو عمر صغير مقارنة مع أعمار طلبة كليات الرياضة المختلفة مما يعني عدم توافر الاستعداد البدني المناسب لديهم مما يؤدي إلى انخفاض قدرتهم على التعلم الحركي لمهارات هذه اللعبة.

كما يرى الباحث أن القلق يزداد لدى الطلبة في وقت الاختبار العملي وذلك خوفاً من أداء المهارات بشكل خاطئ مما يقلل مع علامة الطالب ويتضاعف القلق لدى طلبة هذا المساق تحديداً نظراً لضرورة تعامل الطالب مع أجهزة مختلفة تتطلب كماً عالياً ومستوى أداء مناسب لتجاوز هذه الأجهزة بشكل سليم دون حدوث الإصابات فالشعور بالتوتر هنا يرتبط ليس فقط بعامل درجات التحصيل لدى الطالب بل بشعور الطالب بالقلق من تعرضه للإصابات التي تترافق مع الأداء غير السليم.

ومما عزز شعور الباحث بمشكلة الدراسة أن بعض الطلبة الذين يتمتعون بقدرات بدنية ملائمة للعبة الجميز يخفقون أحياناً في تنفيذ مهاراتها أثناء الاختبار بالرغم من مستواهم الجيد أثناء تعلمهم خلال الفصل الدراسي وهذا الاخفاق يعزى إلى حالة القلق الذي ينتاب الطالب عند الاختبار الذي يؤثر بطبيعة الحال على أدائه، حيث أن تأثير القلق لا ينحصر على الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية والتي بدورها تنعكس على الأداء المهاري خلال الامتحان لذا ارتأى الباحث أن ينطلق لدراسة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

1. مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
2. الفروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق (جميز 1، جميز 2).
3. الفروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية.

أسئلة الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

- السؤال الأول: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
- السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق (جميز 1، جميز 2)؟
- السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسة؟

محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

1. اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة المسجلين في مادة جميز 1، جميز 2 في كلية علوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني.
2. ترتبط نتائج هذه الدراسة بالخصائص العلمية للمقياس المستخدم فيها والتي صممها الباحث وبالأبعاد المحددة للمقياس.
3. نتائج هذه الدراسة مرتبطة بعينة الدراسة والاستبانة التي تم تطويرها.

مجال الدراسة:

- المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة المسجلين في مادة جميز 1، جميز 2 في كلية علوم الرياضة للفصل الدراسي الثاني.
- المجال الزمني: تم جميع البيانات المرتبطة بالدراسة خلال الفترة ما بين 12 / 4 ولغاية 22 / 4 / 2014 م.
- المجال الجغرافي: كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.

الدراسات السابقة:**الدراسات العربية**

قام (Al-Batashi, 2014) بدراسة هدفت للتعرف إلى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة (133) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة (العشوائية الطبقية) وقد استخدم الباحث مقياس (قلق المنافسة الرياضية) من اعداد راين ماتييز وبيرتون وفيلي 1990، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية النخبة في سلطنة عمان مرتفعة جداً، أما قلق المعرفي والقلق البدني فجاءت متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الخوف من الخسارة جاء من أكثر مؤشرات القلق المعرفي، أظهرت نتائج الدراسة أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي اندية النخبة في سلطنة عمان في القلق المعرفي وفقاً لمتغير عمر اللاعب لصالح مجموعة للاعبين (من 23 سنة فأعلى) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق البدني للاعبين الذين سبق لهم الاحتراف الداخلي، ووجود فروق في الثقة بالنفس بين فرق القاع وفرق الوسط، لصالح فرق الوسط.

أجرى (Salam, 2013) دراسة هدفت للتعرف إلى واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التنس في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (18) لاعبي ولاعبة للتنس معتمدين من قبل الاتحاد الأردني للتنس، تم استخدام الاستبيان لجمع المعلومات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدي إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق المعرفي، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدي إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق المعرفي.

أجرت (Abdah, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف إلى قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية، واشتملت عينة الدراسة على (88) لاعباً ولاعبة في كرة السلة (41 ذكراً، 47 أنثى) تنافسوا في التصفيات النهائية لبطولة المدارس الثانوية في الأردن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باتباع أسلوب الدراسة المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية نظراً لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاه مستوى قلق حالة المنافسة تعزى للجنس. في حين، أشارت النتائج إلى فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق

المنافسة عند الإناث، وذلك أن الأكثر خبرة هن الأقل مستوى في ارتفاع قلق حالة - المنافسة. بالإضافة، إلى أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة إيجابية وبسيطة بين كل من قلق المنافسة واقترب موعد المباراة.

قامت (Ahmed, 2010)، هدفت هذه الدراسة لمعرفة قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة السودان كلية التربية ومدى معرفة الفروق بين كل من الطلاب والطالبات في كل من قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي، قامت الباحثة باستخدام منهج البحث الإحصائي على عينة بلغ حجمها 200 موزعة على 100 طالب و 100 طالبة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وفي سبيل تحقيق ذلك قامت الباحثة باستخدام قلق الامتحان للعالم اسبيرجر وبعد التحليل الإحصائي والتي استخدمت فيه الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات دلالات الفروض توصلت الدراسة إلى وجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة السودان كلية التربية، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير النوع الجنس، أظهرت نتائج الدراسة أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير العمر، وتبين الدراسة عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

كما أجرى كل من (Kazem, 2010) دراسة هدفت للتعرف إلى القلق المتعدد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكررة داخلاً على جهاز حضان القفز في الجمناستيك، على عينة تكونت من (88) طالبة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع أسلوب الدراسة المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية نظراً لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً معنوياً بين القلق متعدد الأبعاد وبين مهارة القفزة المتكررة داخلاً على جهاز حضان القفز في الجمناز.

أجرى (Jabir, 2008) دراسة هدفت للتعرف إلى واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، وتكونت عينت الدراسة من (32) لاعبا، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتنز" أعد صورتها العربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن واقع المنافسة الرياضية عند لاعبي

المنسات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جداً لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (44.7%).

قامت (Al-Khasawneh, 2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجميز، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي، واستخدمت الباحثة مقياس لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة (Sbeilberger scale) لسبيلبيرجر، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

أجرى (Jassem) دراسة هدفت للتعرف إلى علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، وتكونت عينة الدراسة من (10) طالبات واختيرت بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث الاستبيان والمقابلات الشخصية كأدوات للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباط معنوية سالبة بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن، وتبين نتائج الدراسة أيضاً بأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديها.

قام (Al-Dolaat, 2002)، بدراسة هدف للتعرف إلى مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية الرياضية في مساق الجميز، تكونت عينة الدراسة من (350) طالبا وطالبة (ذكور= 127 والإناث =223) يمثلون الجامعات (الأردنية، اليرموك، مؤتة، الهاشمية)، تم استخدام استبيان تم إعداده من قبل الباحث، وتم استخدام قائمة تقييم الذات لقياس قلق (لسيلبيرجر)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطلبة (ذكور، وإناث) في مساقات الجميز حسب المجالات الخمسة كما يلي (التعليمي، الإمكانيات، إدارة الكلية، الحوافز، الطلاب)، وأن مستويات القلق (الحالة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر ومستويات القلق عند الإناث أعلى من الذكور.

الدراسات الأجنبية:

وأجرى كل من (Edwar & Hardy, 2013) دراسة هدفت للتعرف إلى التأثيرات المتفاعلة لشدة واتجاه القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس على الأداء، واتبع الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينت الدراسة من (45) لاعبة يمثلن (6) فرق في كرة الطائرة من المشاركات في دوري الجامعات ودوري المناطق، واستخدما في هذه الدراسة مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية المتعدد الأبعاد، ومقياس الاستئارة الفسيولوجية عن طريق القلب، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين القلق المعرفي والقلق البدني.

وأجرى (Claudia, et al, 2012) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين المنافسة المتعدد الابعاد وتقييم التهديد المعرفي واستراتيجيات المواجهة، وتكونت عينة الدراسة من (550) رياضيا من الجنسين في الرياضات الفردية والجماعية، واستخدم الباحثون مقياس التقييم المعرفي في المسابقات الرياضية، ومقياس قلق المنافسة المتعدد الأبعاد، وقد اتبعوا المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين القلق المعرفي وسمة تقييم التهديد المعرفي في المسابقات الرياضية، كما اشارت النتائج ايضا إلى أهمية الفروق الفردية في اساليب القلق المعرفي وسمة التهديد المعرفي وفي اساليب مواجهة القلق لدى الرياضيين.

أجرى (Adam, et al, 2010) دراسة هدفت للتعرف إلى الأداء بكفاءة ذاتية، وقلق ما قبل المنافسة والأداء الشخصي بين الرياضيين، وتكونت عينة الدراسة من (307) رياضيا، (251) ذكور و (55) الإناث في رياضات مختلفة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم تزويد افراد العينة بتدريبات على اساليب التعامل مع مواقف المنافسة بكفاءة ذنية، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين الأداء الشخصي، وقلق ما قبل المنافسة، كما أظهرت النتائج ايضا وجود علاقة سلبية بين الأداء الشخصي، وقلق ما قبل المنافسة، وأظهرت النتائج أيضا وجود علاقة سلبية بين الأداء بكفاءة ذاتية و القلق البدني المعرفي.

أجرت، (Garo,1996) بدراسة هدفت إلى تحديد أسباب القلق عند ناشئات الفريق القومي للجمباز، وتكونت عينة الدراسة من (75) لاعبة تراوحت أعمارهن من 9- 22 سنة، استخدمت الباحثة استبانة من تصميمها كأداة لجمع المعلومات، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القلق والخوف

يؤثر سلباً على الأداء من الناحية النفسية والبدنية، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى الناشئات أعلى من اللاعبات المحترفات.

أجريت (Prapavessis & Albret, 1996) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر تماسك المجموعة على حالة قلق المنافسة، وتكونت عينة الدراسة من (110) رياضياً من الألعاب الجماعية، واستخدم الباحثان مقياس حالة قلق المنافسة، واستبان بيئة المجموعة لكارون وآخرون، وإشارة النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض نتيجة لانخفاض قيمة الزميل بالفريق وانخفاض درجة الشعور بالمسؤولية، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة منها أهمية الحدث، الفترة للمنافسة، وخبرات النجاح والفشل.

أجرت، (Gano & Duda, 1996) بدراسة هدفت إلى تحديد العوامل المسببة للقلق لدى اللاعبات الناشئات أوسيلة تساعد على تقليل مستوى القلق لدى الجيمباز، وتكونت عينة الدراسة من (75) لاعبا من ناشئات الفريق القومي للجيمباز، وقد استخدمت الباحثة الاستبانة كوسيلة لجمع المعلومات من تصميم الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك خوفاً من أداء المهارات حيث بلغت 38% والخوف من التقييم بلغت 25.7% والخوف من المنافسة 14% والخوف من عمل الأخطاء 4.1% والخوف مما يتوقعه الآخرون (أهل، مدرب، أصحاب) من أداء اللاعبين 4.1% والخوف من الوقت 3.5% خوف من الإصابات 2.9% والخوف من الأجهزة والأدوات 1.8% وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن تحديد العوامل المسببة للقلق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى اللاعبات.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة التي أمكن الوصول إليها، أنها قد اهتمت بدراسة.

واستناداً إلى ما تم عرضه من الدراسات السابقة يمكن استخلاص النتائج التالية:

1. استخدمت هذه الدراسات في معظمها المنهج الوصفي، كما اتفقت في استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات لدراسة.

2. تشابهت معظم الدراسات السابقة في غالبها في تناولها للأساليب والمعالجات الإحصائية مستخدمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-Test) وتحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) والأهمية النسبية

3. استفاد الباحث من مجموع هذه الدراسات كاملة في مايلي:

- تحديد وفهم أعمق لمشكلة الدراسة.
- صياغة أهداف وأسئلة الدراسة.
- اختيار المنهجية الملائمة لأهداف الدراسة.
- والأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على أسئلة الدراسة.

المنهجية وطرائق البحث (الطريقة والإجراءات)

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإتباع أسلوب الدراسة المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في مساق مادة الجميز 1 و جميز 2 والبالغ عددهم (173) في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة.

عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الطلبة المسجلين في مساق مادة الجميز 1 وجميز 2 في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة، حيث اشتملت العينة على (49) طالبا من الطلبة المسجلين في مساق مادة الجميز 1و الجميز 2 ، والمسجلين على الفصل الدراسي الثاني، والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها.

جدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة ن = 49

متغيرات الدراسة	الفئة	التكرار	النسبة
مستوى المساق	جمباز 1	30	61.22%
	جمباز 2	19	38.77%
	المجموع	49	100%
السنة	أولى	8	16.32%
	ثانية	16	32.65%
	ثالثة	14	28.57%
	رابعة	11	22.44%
	المجموع	49	100%

أداة الدراسة:

تم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالدراسة وفق الخطوات التالية:

- تمت مراجعة الأدوات العلمية المستخدمة في جمع البيانات في الدراسات والبحوث العلمية السابقة العربية أو الأجنبية "قلق الامتحان".

مقياس أعراض "قلق الامتحان

استخدم الباحث قائمة اعراض "قلق الامتحان" الذي أعدها كل من علي والسنباطي (2009) الذي يحتوي على (48) فقرة حين قام الباحث بتقسيم المقياس إلى ثلاثة محاور المحور النفسي الذي احتوى على (10) وهي (1.2.3.4.6.7.8.9.10.11)، المحور الجسمي الذي احتوى على الفقرات (26.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37)، المحور الذهني الذي احتوى على الفقرات (41.43.44.46.48) وبذلك استقر المقياس على (26) فقرة وهذه تمثل الصورة النهائية للمقياس وتشمل معظم اعراض "قلق الامتحان" التي ممكن أن يتعرض لها الطلبة في مساق الجميز قبل الامتحان، حيث يقوم الطلبة بالإجابة على كل عبارة وفقاً لدرجة انطباقها على حالته قبل أداء الامتحان مباشرة.

6. تكون سلم الاستجابة على فقرات الإستبانة من خمس درجات، وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي وعلى النحو التالي:

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	درجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
1	2	3	4	5

ومن خلال مراجعة الأبحاث والدراسات السابقة تم تحديد ثلاثة مستويات لقلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز وهي كالاتي:

اقل من 2.34 ويقابلها اقل من 33%

من 2.34 - أقل من 3.68 ويقابلها 33% - 66% مستوى متوسط لقلق الامتحان.

3.68 فما فوق ويقابلها 67% فما فوق

وتتكون الاستبانة من جزأين أساسيين:

1. الجزء الأول: ويختص هذا الجزء بالمعلومات العامة لأفراد عينة الدراسة من حيث (مستوى المساق، السنة الدراسية).

2. الجزء الثاني: فقرات مقياس "اعراض قلق الامتحان" والمعدة لهذه الدراسة.

المعاملات العلمية للاستبيان

أ- صدق الأداة:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، وأكدوا صلاحية المقياس المستخدم لقياس أعراض قلق الامتحان ومناسبته لأفراد عينة البحث بدرجة عالية. ملحق رقم (1)

ب- ثبات الأداة:

استخدم الباحث معادل (كرونباخ ألفا) لحساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بإجابة كل فرد من افراد العينة التي تم اختيارها على فقرات المقياس وللمقياس ككل حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.79) ومستوى دلالة (0.00).

إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد أن تم إعداد الاستبانة بصورتها النهائية قام الباحث بإجراء الخطوات التالية:

1. قام الباحث بتوزيع (55) استبانته على "طلبة مساق مادة الجميز 1 و الجميز 2" خلال الفترة ما بين 12 / 4 / ولغاية 22 / 4 / 2014 م.
2. تم توزيع الاستبانات على الطلبة خلال الامتحان الثاني من الفصل الثاني للعام الدراسي 2013 / 2014 م.
3. بلغ عدد الاستبانات المرتجعة (53) استبانته. وقد تم استبعاد (4) استبانات وذلك لعدم استيفاء شروط الاستجابة على الفقرات وترك بعض الفقرات دون إجابة.

تصميم الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية دراسة وصفية مسحية، وقد اشتملت على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة وتشمل:

- مستوى المساق: (جميز 1 ، جميز 2)
- السنة الدراسية: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)

ثانياً: المتغيرات التابعة:

وهي مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس "اعراض قلق الامتحان" والمعدة لهذه الدراسة.

المعالجات الإحصائية للدراسة:

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام أساليب الإحصائية متعددة وعلى النحو التالي:

1. تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية.
2. تم استخدام اختبار (t-Test)
3. تم استخدام اختبار التحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) .

4. تم استخدام اختبار توكي (Tukey HSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات لأبعاد الدراسة.

5. كرونباخ ألفا.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة للتعرف على "مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل أسئلة الدراسة.

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد قلق الامتحان، ولكل بُعد من الأبعاد الثلاثة على حدى. وكما هو موضح في الجداول رقم (2) و(3) و(4) و(5) .

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد

" قلق الامتحان ن=49"

رقم الأبعاد	الأبعاد	مرتبة البعد	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التطبيق
1.	القلق النفسي	2	10	2.749	0.709	54.9%	متوسط
2.	القلق الجسمي	3	11	2.321	0.891	46.42%	متوسط
3.	القلق الذهني	1	5	2.889	1.011	57.78%	متوسط
	المجموع الكلي		25	2.653	0.870	53.06%	متوسط

يتضح من الجدول رقم (2) ان ترتيب تطبيق أبعاد "قلق الامتحان" تمثلت في احتلال بُعد "القلق الذهني" الترتيب الأول بمتوسط حسابي (2.889) وأهمية نسبية بلغت (57.78%)، وجاء بُعد "القلق النفسي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.749) وأهمية نسبية بلغت (54.98%)، فيما احتل بُعد "القلق الجسمي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.321) وأهمية نسبية بلغت (46.42%) وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للأبعاد (2.653) وأهمية نسبية بلغت (53.06 %).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية

لبُعد القلق النفسي ن=49

رقم الفقرة	الفقرة	مرتبة الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التطبيق
1.	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الامتحانات.	6	2.653	1.250	53.06 %	متوسط
2.	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان.	5	2.816	1.148	56.32 %	متوسط
3.	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات.	7	2.571	1.136	51.42 %	متوسط
4.	أثور لأتفه الأسباب وقت الامتحانات.	9	2.387	1.076	47.74 %	متوسط
5.	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الامتحانات.	4	2.857	1.707	57.14 %	متوسط
6.	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئاً في الامتحان.	3	2.877	1.073	57.54 %	متوسط
7.	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحانات.	4	2.857	1.338	57.14 %	متوسط
8.	أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالامتحانات.	1	3.020	1.070	60.40 %	متوسط
9.	أشعر بالغضب الشديد ثناء أدائي بالامتحانات	8	2.551	1.100	51.02 %	متوسط
10.	أشعر بسوء أدائي بالامتحانات رغم تدريبي الجيد له.	2	2.898	1.045	57.96 %	متوسط
	المجموع الكلي		2.749	0.70	54.9 %	متوسط

يتضح من الجدول رقم (3) أن الفقرة رقم (8) "أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالامتحانات" احتلت المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (3.020) وبأهمية نسبية بلغت (60.4%)، ويليهما فقرة رقم (10) "أشعر بسوء أدائي بالامتحانات رغم تدريبي الجيدة له"، بمتوسط حسابي (2.8980) وبأهمية نسبية بلغت (57.96%)، بينما جاء في المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (9) "أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي بالامتحانات" بمتوسط حسابي (2.5510) بأهمية نسبية بلغت (51.02%)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) "أثور لأتفه الأسباب وقت الامتحانات". بمتوسط حسابي (2.3878) وبأهمية نسبية بلغت (57.14%) في حين بلغ المتوسط الكلي للبعد (2.749) وبأهمية نسبية بلغت (54.98%).

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للبعد القلق

الجسمي ن=49

رقم الفقرة	الفقرة	مرتبة الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التطبيق
1.	أشعر بالصداع الشديد قرب الامتحان.	11	2.42	1.384	48.4%	متوسط
2.	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الامتحانات.	2	2.77	1.475	55.4%	متوسط
3.	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الامتحان.	7	2.224	1.311	44.48%	متوسط
4.	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الامتحانات.	3	2.510	1.804	50.2%	متوسط
5.	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	10	1.918	1.114	38.36%	متوسط
6.	أشعر برغبة في القئ أثناء أداء الامتحان.	9	1.979	1.010	39.58%	متوسط
7.	أشعر بالرعدة والرجفة في يدي خلال أداء الامتحانات.	6	2.244	1.250	44.88%	متوسط
8.	أشعر بقلص للعضلات أثناء أداء الامتحان.	8	2.000	1.000	40.0%	متوسط
9.	أشعر بالآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الامتحانات.	5	2.285	1.110	45.7%	متوسط
10.	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الامتحانات.	4	2.326	1.2974	46.52%	متوسط
11.	أشعر بعدم للقدرة علي التركيز وقت الامتحانات.	1	2.836	1.328	56.72%	متوسط
	المجموع الكلي		2.321	0.891	46.42%	متوسط

يتضح من الجدول (4) ان الفقرة رقم (11) "أشعر بعدم القدرة علي التركيز وقت الامتحانات" احتلت المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (2.836) وبأهمية نسبية بلغت (56.72%)، ويلبها فقرة رقم (2) "تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الامتحانات"، بمتوسط حسابي (2.775) وبأهمية نسبية بلغت (55.4%)، بينما جاء في المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (5) "أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات" بمتوسط حسابي (1.918) بأهمية نسبية بلغت (45.7%)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (1) "أشعر بالصداع الشديد قرب الامتحان" بمتوسط حسابي (2.428) وبأهمية نسبية بلغت (48.4%) في حين بلغ المتوسط الكلي للبعد (2.321) وبأهمية نسبية بلغت (46.42%).

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للبعد القلق

الذهني ن=49

رقم الفقرة	الفقرة	مرتبة الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التطبيق
1.	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحان.	3	2.918	1.255	58.3%	متوسط
2.	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحان.	2	2.959	1.322	60.4%	متوسط
3.	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الامتحانات.	4	2.816	1.073	56.32%	متوسط
4.	تفكيري يكون مشوش أثناء الامتحانات	1	3.020	1.266	60.4%	متوسط
5.	أفكر في نتائج فشلي أثناء الامتحانات	5	2.734	1.396	54.68%	متوسط
	المجموع الكلي		2.889	1.011	57.78%	متوسط

يتضح من الجدول رقم (5) ان الفقرة رقم (4) "تفكيرى يكون مشوش أثناء الامتحانات" احتلت المرتبة الأولى، بمتوسط حسابى (3.020) و بأهمية نسبية بلغت (60.4%)، وبليها فقرة رقم (2) "أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدى وقت الامتحان"، بمتوسط حسابى (2.959) وبأهمية نسبية بلغت (60.4%)، بينما جاء فى المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (3) "أجد صعوبة فى انتظام تفكيرى أثناء أداء الامتحانات" بمتوسط حسابى (2.816) بأهمية نسبية بلغت (58.36%)، وجاءت فى المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (5) "أفكر فى نتائج فشلى أثناء الامتحانات" بمتوسط حسابى (2.734) وبأهمية نسبية بلغت (54.68%) فى حين بلغ المتوسط الكلى للبعد (2.889) وبأهمية نسبية بلغت (57.78%).

السؤال الثانى: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة فى جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق (جميز 1، جميز 2)؟
للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق فى مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة فى جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق (جميز 1، جميز 2) ن=49

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	جميز 2		جميز 1		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
0.223	-1.234-	0.695	2.905	0.711	2.650	القلق النفسى
0.839	-0.205-	0.656	2.354	1.022	2.300	القلق الجسمى
0.263	-1.132-	1.000	3.094	1.013	2.760	القلق الذهنى

دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من الجدول (6) عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق (جميز 1، جميز 2) وعلى جميع الأبعاد، (بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني)، حيث بلغ مستوى الدلالة لقيم (ت) المحسوبة (0.223) و (0.839) و (0.263) على التوالي وهذه القيم أعلى من قيمة مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لإيجاد دلالة الفروق بين المتوسطات لأبعاد قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة). والجدول (7) و (8) توضح ذلك.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية

المتغيرات	ن	السنة الدراسية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأهمية النسبية
القلق النفسي	8	أولى	2.3875	0.47641	47%
	17	ثانية	2.7118	0.70079	54%
	21	ثالثة	2.8714	0.73969	57%
	3	رابعة	3.0667	1.02144	61%
	49	المجموع	2.7490	0.70950	54%
القلق الجسمي	8	أولى	2.0455	0.84585	40%
	17	ثانية	2.2888	0.78876	45%
	21	ثالثة	2.4199	0.98437	48%
	3	رابعة	2.5455	1.18182	50%
	49	المجموع	2.3210	0.89113	46%
القلق الذهني	8	أولى	2.3500	0.69076	47%
	17	ثانية	2.8353	0.84627	56%
	21	ثالثة	3.0381	1.16210	60%
	3	رابعة	3.6000	1.21655	72%
	49	المجموع	2.8898	1.01165	57%

يتضح من الجدول (7) أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية في بعد القلق النفسي بين السنة الرابعة صاحب المتوسط الحسابي الأعلى (3.0667) والسنة الأولى صاحب المتوسط الحسابي الأقل (2.3875)، كما يتضح أيضاً أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية في بعد القلق الجسمي بين السنة الرابعة صاحب المتوسط الحسابي الأعلى (2.5455) والسنة الأولى صاحب المتوسط الحسابي الأقل (2.0455)، أيضاً يتضح فروق في المتوسطات الحسابية في بعد القلق الذهني بين السنة الرابعة صاحب المتوسط الحسابي الأعلى (3.6000) والسنة الأولى صاحب المتوسط الحسابي الأقل (2.3500).

الجدول (8) تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لأبعاد هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية ن=49

الإبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القلق النفسي	بين المجموعات	1.687	3	0.562	1.126	0.349
	داخل المجموعات	22.476	45	0.499		
	المجموع الكلي	24.162	48			
القلق الجسمي	بين المجموعات	982.	3	0.327	0.397	0.756
	داخل المجموعات	37.136	45	0.825		
	المجموع الكلي	38.117	48			
القلق الذهني	بين المجموعات	4.357	3	1.452	1.4600	0.238
	داخل المجموعات	44.768	45	0.995		
	المجموع الكلي	49.125	48			

دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من الجدول رقم (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ على الإبعاد، بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني، حيث بلغ مستوى الدلالة لقيم (ف) المحسوبة (0.349) و (0.756) و (0.238) على التوالي وهذه القيم أعلى من قيمة مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$. مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

تبين من الجدول (3) مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة حيث احتلال بُعد "القلق الذهني" الترتيب الأول بمتوسط حسابي (2.889) وبأهمية

نسبية بلغت (57.78%)، وجاء بُعد "القلق النفسي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.749) وبأهمية نسبية بلغت (54.98%)، فيما احتل بُعد "القلق الجسمي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.321) وبأهمية نسبية بلغت (46.42%) وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للأبعاد (2.653) وأهمية نسبية بلغت (53.06%). وهذه النسب تعكس مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة، كما يتبين من الجدول (3) الآتي:

1. فقد احتل بُعد القلق الذهني المرتبة الأولى بأهمية نسبية بلغت (57.78%)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالب يدرك موقف الامتحان على أنه موقف تهديد للشخصية أحياناً، مما ينتج عنها حالة انفعالية تعترى بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Salam, 2013) والتي هدفت الدراسة للتعرف إلى واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقة بدافعية الانجاز لدى لاعبي التنس في الأردن، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعدي انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعيد القلق المعرفي. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة Adam (2010) التي هدفت للتعرف إلى الأداء بكفاءة ذاتية، وقلق ما قبل المنافسة والأداء الشخصي بين الرياضيين، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الأداء بكفاءة ذاتية والقلق البدني المعرفي.

2. حيث وتشير النتائج إلى أن بُعد القلق النفسي جاء في المرتبة الثانية بأهمية النسبية بلغت (54.98%) وهذه النتيجة تشير إلى أن مادة الجميز واحدة من المواد التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على طلبة مادة الجميز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة، لهذا ففي درس الجميز وامتحانات مادة الجميز يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطلبة وبالتالي يؤثر ذلك سلباً على مستوى الأداء والتحصيل لديهم.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Garro, 1996) التي هدفت إلى تحديد أسباب القلق عند ناشئات الفريق القومي للجميز، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القلق والخوف يؤثر سلباً على الأداء من الناحية النفسية والبدنية.

3. كما وتشير النتائج إلى أن بُعد القلق الجسمي جاء في المرتبة الأخيرة بأهمية نسبية بلغت (46.42%) بدرجة تطبيق متوسطة، وهذه النتيجة إلى أن القلق الجسمي يرتبط بدرجة الاستثارة والضغط الانفعالي وحالة التوتر لدى الطلبة، فمن البديهي أن يكون هناك ضغوطات نفسية في جميع الاختبارات على اختلاف أنواعها، والتي تؤدي إلى نوع من

التنشيط الفسيولوجي عند اللاعبين، ولكن تبقى المشكلة في مدى إدراك الطلبة وتفسيرهم للأعراض الجسمية على أنها سلبية، وبالتالي يقود ذلك إلى القلق المعوق للأداء. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Al-Batashi, 2014) والتي هدفت للتعرف إلى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق الجسمي جاء متوسطاً.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجيمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمتغير مستوى المساق؟ للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لفحص الفروق بين متوسطات مساق جيمباز 1 وجيمباز 2. كما هو مبين في الجدول رقم (9) إذ يتضح من الجدول عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجيمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمستوى المساق بين مساق جيمباز 1 ومساق جيمباز 2 وعلى جميع الأبعاد، (بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني).

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المهارات التي تعطى في مساق جيمباز 1 تشكل القاعدة للمهارات الأساسية في لعبة الجيمباز، وأن التدرج في التعلم والتدريب للطلبة أثناء المساق، قد يكون حصيلة معرفية ومهارية لديهم تساعدهم بالتغلب على الصعوبات التي قد تواجههم في مساق جيمباز 2، ويعزو الباحث ذلك أيضاً إلى أن الطلبة أصبحت لديهم خبرات سابقة عن أجهزة الجيمباز مما يساعدهم على تقليل من الخوف والتوترات التي يفترض أن تزيد من خلال صعوبة المهارات في مساق جيمباز 2، أي أن القلق يقل مع الخبرة والمراس التي مربها الطالب في مساق جيمباز 1.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجيمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجيمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية، وكما هو مبين في الجدول رقم (15) فقد أظهرت نتائج الجدول إلى عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجيمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لسنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ على جميع الأبعاد، (بعد القلق النفسي، بعد القلق الجسمي، وبعد القلق الذهني).

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى خصوصية مساق الجيمباز من حيث صعوبات المهارات الحركية وتنوعها سواء كانت مهارات أرضية أو على الأجهزة والتي تحتاج إلى متطلبات بدنية مرتفعة لا يمتلكها الطلبة وبالتالي تؤدي هذه المتغيرات إلى حاله من القلق سواء كان قلق نفسي أو بدني أو ذهني، ويرى الباحث أن حالة القلق تكون بنفس المستوى لدى الطلبة كون أن مستوياتهم

البدنية والعمرية متقاربة الأمر الذي أدى إلى عدم وجود فروق بين أفراد عينه تبعاً لمستواهم الدراسي.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Ahmed, 2010)، والتي هدفت للتعرف إلى قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة السودان كلية التربية ومدى معرفة الفروق بين كل من الطلاب والطالبات في كل من قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي، وتبين الدراسة عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الاستنتاجات:

1. في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها تم وضع الاستنتاجات التالية:
1. يولي طلبة مساق الجميز بكليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة اهتمام متوسطاً لامتحان مساق الجميز وهذا يفسر المستوى المتوسط لقلق الطلبة من الامتحان.
2. تتساوى مسابقات الجميز سواء كانت جميز 1 أو جميز 2، في كافة العوامل المؤثرة على الامتحان سواء في درجة الصعوبة المهارات أو المخاطر الناتجة عن عوامل الأمن والسلامة أو الأدوات والأجهزة المستخدمة في الامتحان.
3. لا يؤثر الاختلاف في مستوى السنة الدراسية على خفض أو زيادة قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجميز، أي أنه لا توجد افضلية لسنة على أخرى تؤثر على مستوى قلق الامتحان.

التوصيات:

1. في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بمايلي:
1. أهمية العمل على تزويد مدرسي مسابقات الجميز بالمعلومات والمعارف حول القلق قبل الامتحان حتى يتمكنوا من التعرف عليها واستخدام الأسلوب الأمثل في معالجتها.
2. تدريب الطلبة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل الاسترخاء والتنفس العميق وطرق التخلص من التوتر والقلق.
3. ضرورة زيادة الاهتمام بقاعات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من حيث الإمكانيات والتجهيزات وعوامل الأمن والسلامة، وذلك لتحسين سير المحاضرات وإجراء الامتحانات في أجواء آمنة.
4. ضرورة ملاحظة مدرس مساق الجميز مظاهر قلق الامتحان عند الطلبة وتقييمها، وتعلم الإجراءات الخاصة بكيفية توظيف القلق كعامل إيجابي في رفع مستوى أداء للطلبة في الامتحان.
5. عمل دراسات مشابهة لقياس مستوى قلق الامتحان على طلبة المواد العملية الأخرى في كليات وأقسام التربية الرياضية.

المراجع

- أبدة، أميرة (2011)، قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد الثامن والثلاثين، العدد الأول، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أحمد (2010)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، 126ص.
- إسماعيل، ماجدة. (1984) القلق لدى الناشئين في رياضة الجمباز وعلاقته بمتغيرات مستوى الأداء، الجنس، المرحلة السنوية، المؤتمر العلمي الأول، العدد الأول، المجلد الثالث جامعة حلوان، مصر.
- البطاشي، عبد الله بن محمد (2014) قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- جابر، رمزي (2008)، واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، مجلة الازهر للعلوم الإنسانية، المجلد العاشر، العدد الأول، ص85-110، جامعة الأزهر، غزة .
- جاسم، عبد الستار (2002)، علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الأول، العدد الأول، العراق.
- الخصاونة، غادة (2007)، تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد2، جامعة النجاح، نابلس.
- الدولت، فراس سالم (2002) مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية الرياضية في مساق الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- سايحي، سليمة (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية المتكورة داخلاً على جهاز حسان القفز في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الأول، المجلد الرابع، جامعة ورقلة، الجزائر.
- سلام، حمزة على (2013) واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقة بدافعية الانجاز لدى لاعبي التنس في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- أحمد، سهير (1991)، قلق الشباب دراسة مقارنة عبر حضارية في المجتمع المصري والسعودي، مجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الأول، الجزء الثالث، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر العربي، محمد. ونصير، شمعون، (1983) سمة القلق في المنافسات الرياضية بمستوى الأداء للناشئين في رياضة الجمباز، الاتحاد الدولي للتربية البدن، بروكسل، بلجيكا.

مستوى قلق الامتحان لدى طلبة مساق الجمناز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة بكر سليمان ذنبيات

عطا الله، مصطفى خليل محمود (2010). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الثالث، المجلد الثاني، جامعة المنيا - مصر.

فوزي، أحمد (2003) مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

كاظم، محمد (2010) القلق المتعدد الإبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الثاني، المجلد الثالث، جامعة بابل - العراق.

النعمي، عبد الستار (2007)، علاقة الأعراض النفس جسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العراق.

References

- Abdah, A. (2011). Anxiety about sports competition in the basketball game for high school students. *Dirasat Journal, Educational Sciences*, 38 (1). Jordan: University of Jordan.
- Adam, R, Remco, P&Adrew, R (2010). Coping self- efficacy, pre-competitive anxiety , and subjective performance among athletes, *journal of sport science*, 10(2), 97-102.
- Ahmed, S. (1991). Youth anxiety comparative study across civilizations in Egyptian and Saudi Society. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 1 (3), Egyptian Society for Psychological Studies, Egypt
- Ahmed. (2010). *Exam anxiety and its relation to academic achievement among students of Sudan university of science and technology in Khartoum*. (Unpublished master's thesis). Sudan University of Science and Technology, Sudan.
- Al-Arabi, M. & Nesir, Sh. (1983). *Anxiety in sports competitions is the level of performance for young athletes in gymnastics*. The International Federation of Physical Education, Brussels, Belgium.
- Al-Batashi, A. (2014). *Anxiety in sports competition in the football league in the Sultanate of Oman in the light of some variables*. (Unpublished master's thesis). University of Nizwa, Sultanate of Oman.
- Al-Dolaat, F. (2002). *Sources and levels of anxiety among students of the faculties of physical education in the gymnastics course*. (Unpublished master's thesis). Yarmouk University, Irbid.
- Al-Khasawneh, G.. (2007). Estimation of the levels of anxiety among students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University in gymnastics courses. *Al-Najah University Journal for Research and Humanities*, 2, An-Najah University, Nablus.
- Al-Naimi, A. (2007). Relationship of the symptoms of the physical soul to the performance of the gymnastic players. *Journal of Sports Science*, 1, Diyala University, Faculty of Physical Education, Iraq.
- Attallah, M. (2010). The effectiveness of cultural behavioral treatment in the development of some test anxiety management skills among a

- sample of university students. *Journal of Research in Education and Psychology*, 3 (II), Minia University - Egypt.
- Fawzi, A. (2003). *Principles of mathematical psychology (concepts - applications)*. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ismail, M. (1984). *Anxiety among young people in the sport of gymnastics and its relation to the variables of performance level, sex, and age*. The first scientific conference, the first issue, volume III, Helwan University, Egypt.
- Jabir, R. (2008). The reality of the anxiety of sports competition in the middle distance race runners in Palestine. *Al-Azhar Journal of Human Sciences* 10 (1), 85-110, Al-Azhar University, Gaza.
- Jassem, A. (2002). The relation of anxiety to the level of front rolling performance on the balance model. *Contemporary Sports Journal*, 1 (1), Iraq.
- Joan L., Duda. L. & Gano, J. (1998). "Article sources of stress". www.yahoo.com/Article.Html
- Joan L., Duda. Lori Gano, Jane. (1996). "Anxiety in Elite Gymnastics, Definitions of Stress and Relaxation". www.yahoo.com/Article.Html
- Kazem, M. (2010). The multi-dimensional anxiety and its relationship to the performance of the movement of jumping on the horse jumping device in gymnastics. *Journal of Physical Education Sciences*, II (III), University of Babylon - Iraq.
- Prapavessis, H. & Albret, V. (1996) The Effect Of Group cohesion on competitive Anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players , journal of sports sciences (London),11,6 Dec.
- Saihi, S. (2004). Effectiveness of an instructional program to reduce the level of exam anxiety among second year secondary students. *Physical Education Sciences Journal*, 1 (IV), University of Ouargla, Algeria.
- Salam, H. (2013). *The reality of the anxiety of sports competition and the relationship of motivation to achievement in tennis players in Jordan*. (Unpublished master's thesis). Yarmouk University, Irbid.