

تأثير دروس التربية الرياضية في القلق الامتحاني لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي

م.د. سعد صالح عبد الامير

م.م. عصام سعدي محمد عبد

م.م. حسام جمعة رشيد

Jumahasam82@gmail.com

الكلمات المفتاحية : (دروس التربية الرياضية ، القلق الامتحاني)

ملخص البحث باللغة العربية

تصاحب فترة الامتحانات المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب وإنما لدى أسرهم أيضاً ويعرف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب وقلق الامتحانات حالة نفسية تتصف بالخوف وتكمن مشكلة البحث واتباع الطرق التقليدية القديمة في معاملة التلاميذ من خلال جعل التلاميذ قيامهم بمراجعة لمادة الامتحان وافتقار مناهج التربية الرياضية في ادخال مادة علم النفس الرياضي ومن خلال هدف البحث لمعرفة درجة تأثير دروس التربية الرياضية في تخفيف القلق الامتحاني لمراعاة مثل هكذا أمور تخص المستوى الثقافي والدراسي لدى التلميذ وجعله بمستوى عالي في ثقافة التعامل قبل او اثناء الامتحان اما الفرضيات تنص على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند القيام باداء درس تربية رياضية تروحي قبل الامتحان وتم التطرق الى الباب الثاني القلق الامتحاني واعراضه واسبابه وطرق العلاج ، اما الباب الثالث تم استخدام المنهج التجريبي في البحث حيث تمت التجربة على عينه من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وعددهم (٢٠) مقسم الى مجموعتين وتم عرض المقياس على المحكمين بعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي اما الباب الرابع تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) وتمت مناقشة النتائج اعتماداً على المصادر العلمية وفي الباب الخامس توصل الباحثان الى ان هناك تأثير ايجابي لدروس التربية الرياضية لما له من وجود عامل التشجيع والمنافسة وفي تقليل قلق الامتحان قبل ادائه .

**influence of physical education lessons in exam anxiety in fifth grade pupils
in primary**

dr.saad salih abdulamer

assist. lecturer asaim sadi mohamid

assist. Lecturer husam jumhaa Rasheed

Jumahasam82@gmail.com

key words :(physical education lessons, exam anxiety)

Abstract

School exams accompany some anxiety symptoms and not the students, but also with their families and knows that movement and language anxiety disorder and test anxiety a psychological condition characterized by fear and search problem and old traditional methods of treatment of students by making pupils they Review of the exam and the lack of physical education curriculum in sports psychology and entry through objective research to know the degree of influence of physical education lessons in exam anxiety relief to accommodate such things belong to the cultural level and the school pupil and make it to a high level in the culture of dealing Before or during the examination either hypothesis States that there are statistically significant differences between the pretest walbadi when doing leisure sports education lesson performance before the exam and been touched to part II exam anxiety and its symptoms and treatments, wasbah, Part III has been using the experimental method in the search experience with a sample of fifth-graders and primary (20) is divided into two groups and the scale is displayed on the arbitrators on sports psychology and biomechanics part IV use

statistical was pouch (spss) and discussed Results based on scientific sources in section v researcher found that there is a positive impact for sports education classes because of a factor encouraging competition and reduce exam anxiety before his performance.

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تصاحب فترة الامتحانات المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب وإنما لدى أسرهم أيضاً ويعرف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب وقلق الامتحانات حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي إنه حالة انفعالية تعترى بعض الطلاب أو التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الامتحان) على أنه موقف تهديد للشخصية ، أما القلق الذي يعترى غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات فهو أمر طبيعي وسلوك عرضي ومألوف مادام في درجاته المقبولة (١:٤) ويعد دافعا إيجابياً وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم المتصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني وتسلب بعض الأفكار وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها ومن خلال درس التربية الرياضية نعمل على إزالة هذا القلق أو التخفيف منه من خلال التمارين والحركات الرياضية التي تؤدي بدورها إلى الاسترخاء والدخول في أجواء الامتحانات والجو الدراسي الاعتيادي.

٢-١ مشكلة البحث

ومن خلال المشاهدات التي لاحظها الباحثون عند التلاميذ واتباع الطرق التقليدية القديمة في معاملة التلاميذ من خلال جعل التلاميذ قيامهم بمراجعة لمادة الامتحان واقتنار مناهج التربية الرياضية في ادخال مادة علم النفس الرياضي وعلم النفس العام لمراعاة مثل هكذا أمور تخص المستوى الثقافي والدراسي لدى التلميذ وجعله بمستوى عالي في ثقافة التعامل قبل أو أثناء الامتحان لذا ارتأى الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة لغرض التوصل إلى تطوير شخصية التلميذ والحد أو التقليل من القلق الامتحاني من خلال درس التربية الرياضية ومن خلال التعلم الحديث والوسائل التعليمية الحديثة ومعرفة تطوير شخصيات التلاميذ من خلال النتائج التي ستظهر بعد إجراء التجربة على مجموعته من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

٣-١ أهداف البحث

١- معرفة درجة تأثير دروس التربية الرياضية في القلق الامتحاني لدى الصف الخامس الابتدائي .

٤-١ فروض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير دروس التربية الرياضية لدى القلق الامتحاني لدى الصف الخامس الابتدائي .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الشهيد عادل ناصر الابتدائية المختلطة .

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من (٢٠١٨/١٢/٥) إلى (٢٠١٩/ ٣/٥) .

٣-٥-١ المجال المكاني : مدرسة الشهيد عادل ناصر الابتدائية المختلطة – تربية الرصافة الاولى .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة .

٢-٢ مجتمع البحث وعينه

تمثل مجتمع البحث في مدرسة الشهيد عادل ناصر الابتدائية المختلطة/ مديرية تربية الرصافة الأولى بتلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية للصفوف (الخامس) الابتدائي والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ وتلميذة (تجريبية وضابطة) وكان سبب اختيار المدرسة لوجود كافة الأدوات والوسائل فيها إضافةً لكون العينة تلائم العنوان

لذلك أرتأى الباحثون اختيار عينة البحث تلاميذ الصف الخامس عمدياً لأنهم يمثلون مجتمع البحث بشكل جيد وقام الباحثان بتوزيع مقياس القلق الامتحاني على التلاميذ وبمساعدة فريق العمل المساعد عن طريق السؤال والجواب بين المعلم والتلميذ لغرض اجراء التكافؤ وتقسيمهم بطريقة القرعة مجموعة تجريبية واحدة (القلق الامتحاني) ومجموعة ضابطة تمارس (الامتحان بدون درس تربية رياضية) وتم استبعاد التلاميذ ممن لم يلتزموا بمليء استمارات المقياس وممن تكون إجاباتهم متطرفة وتدل على الإجابة بشكل عشوائي .

جدول (١) يوضح افراد مجتمع البحث

عينة البحث	عدد التلاميذ
المجموعة التجريبية	١٠
المجموعة الضابطة	١٠

٣-٢ وسائل جمع المعلومات بالبحث:-

المصادر العربية والأجنبية، استمارة استبيان، الوسائل الأحصائية، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، مقياس القلق الامتحاني لدى التلاميذ .

٤-٢ المقياس المستخدم والأسس العلمية

قام الباحثون بعرض مقياس القلق الامتحاني (٧٦:٣) على المحكمين (للتأكد من صلاحية الفقرات وبما يلائم واقع المرحلة الابتدائية والعمرية)، حيث يتكون مقياس القلق النفسي (١٠) فقرات من مفتاحين للإجابة (وافق- أوافق بشدة - لا أوافق - لا أوافق بشدة، يتم حساب الدرجة الخام الكلية للمقياس من (١٠- ٤٠) عدد فقرات المقياس (١٣))

- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (١٠-٤٠) على اعتبار أن التقدير من (١) إلى (٤)

- الأوزان على الفقرات كالتالي :

- أوافق (٣) درجات - أوافق بشدة (٤) درجات

- لا أوافق (٢) درجة - لا أوافق بشدة (١) درجة.

- تجمع الدرجات على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية .

- اعتبرت الدرجة (٥٠) فما فوق تمثلاً قلق مرتفع والدرجة (٥٠) فما دون تمثل قلق منخفض .

كما ان وضوح عبارات المقياس وعدم التدخل للباحث او تحيزه لغرض ملى المقياس تؤكد موضوعية.

٥-٢ تجربة البحث :

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (١٨ / ١٠ / ٢٠١٨) بتوزيع المقياس (لغرض التعرف على الوقت الذي يحتاجه التلميذ لمليء المقياس ومدى استجابة التلاميذ وفهمهم لعبارات المقياس والاتفاق مع ادارة المدرسة ومعلم التربية الرياضية على التعاون من أجل إجراء البحث وتوضيح طبيعة البحث لهم وان مدة التجربة الرئيسية من ٢٠١٨/١١/٣ الى ٢٠١٩/١/٣ من ثمان اسابيع بواقع درسين في الاسبوع بمجموع (١٦) وحدة تعليمية وتم تقسيم الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية ولديهم امتحان قبل درس التربية الرياضية ولمعرفة تأثير درس التربية الرياضية في انخفاض القلق الامتحاني اما المجموعة الضابطة تمارس الامتحان بدون درس تربية رياضية للمجموعات من ادوات وكرات وحبال واقراص واطواق مع مراعاة عدد الدروس والوقت ونفس الظروف للمجموعتين وبعد انتهاء التجربة الرئيسية قام الباحثان بتوزيع المقياس مرة اخرى لغرض التعرف على الفروق بين المجموعتين والفروق بين القياس القبلي والبعدي .

٦-٢ الوسائل الاحصائية :

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لغرض المعالجات الاحصائية من خلال القوانين التالية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T-Test للعينات المتناظرة

١-٣ عرض النتائج :

يتناول هذا المبحث عرضاً لنتائج البحث في ضوء فرضيات البحث وأهدافه الموضوعية النتائج وقد وضعت النتائج على شكل جداول تحليلية لما تحققه من سهوله في استخلاص النتائج العلمية .

لدى مناقشة النتائج التي تم عرضها في الجداول السالفة الذكر للأختبارات ظهر أن هناك لدرس التربية الرياضية قبل الامتحان أثر في تغيير واقع انخفاض القلق الامتحاني لكثير من التلاميذ وهذا يدل على ان دروس التربية الرياضية و واقع تطبيقها له اثر مهم في ترويح في نفوس التلاميذ وله الاثر الايجابي عن طريق إدخال الفرح والسرور للتلاميذ داخل الدرس.

جدول (٢) يستخدم لغرض التكافؤ بين المجموعتين

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	n	d
٢,٦٦٩	٤٣,٣٠	١٠	بعدي ت
٣,٩٤٤	٣٩,٠٠	١٠	قبلي ت
٣,٠١١	٣٩,٢٠	١٠	بعدي ض
٣,١٢٧	٣٩,٠٠	١٠	قبلي ض

جدول رقم (٣) يوضح نتائج (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

قيمة الدلالة	عدد العينة	قيمة t المحسوبة
٠,٠٠١	١٠	٤,٨٢٨ القبلي-البعدي للمجموعة التجريبية
٠,٣٥	١٠	٠,٧٩ القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة

القبلي والبعدي للتجريبية معنوي لان اقل من ٠,٠٥

القبلي والبعدي للضابطة غير معنوي لان اكثر من ٠,٠٥

٤-٢ مناقشة النتائج بين مجاميع البحث (التجريبية و الضابطة):

من خلال النتائج الانفة الذكر، ومما يؤكد قيمة درس التربية الرياضية التي مارستها المجموعة التجريبية بشكل كبير وتفوقها في تأثيرها على السلوك العدواني (٦:٢) ، حيث كان الفرق معنوي من حيث انها كانت متنفساً للتلاميذ وتغيير يستحق التجربة وتوجه جديد للعديد من التلاميذ حيث كان الأقبال على اللعب كبيراً من خلال روح المنافسة والسباق الموجود ، إذ هذه الالعاب خلقت جواً من الفرح والسرور والمتعة لدى التلاميذ وانهم كانوا يتحركون بشكل مجاميع نشطة طول فترة الدرس واعطاء الجو المناسب لهم وبالوقت الكافي من اجل اشباع رغباتهم ودافعهم نحو الحركة واللعب طيلة التجربة الرئيسية مما اثر على نفسياتهم بالاتجاه الايجابي وتفرغ كل ما لديهم من طاقات وتحركات وتوافر العامل البيئي المساعد من ادوات وكرات وساحة كبيرة واستخدام التغيير في السباقات ولها الاثر الكبير في تقليل القلق النفسي قبل الامتحان (٤:٦٤) حيث كانت نتائجهم افضل بكثير من المجموعة الضابطة ومن خلال هذا الروتين لممارسة النشاط واللعب بشكل اكبر ولأجل الوصول الى نتائج قيمة في تقليل القلق لدى كل تلميذ يوجد لديه امتحان وضغط نفسي ومن خلال ممارسة الالعاب واجراء تمارين ترويحية بدنية تؤدي الى تخفيف هذا الضغط والعمل على اداء الامتحان بشكل نفسية افضل لتقبل الامتحان (٤:٦١) لكل تلميذ ومن أجل بناء شخصية متزنة لكل تلميذ وان يكون قادر على اداء الامتحان بدون خوف او قلق ثابت خلال اداء الامتحان .

١-٤ الاستنتاجات :

- ١- لدروس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تقليل القلق الامتحاني وزيادة التكيف داخل المدرسة ولدى اداء الامتحان لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.
- ٢- تقليل الضغط النفسي والخوف من الامتحان عند اداء كل درس تربية رياضية قبل كل امتحان .

٢-٤ التوصيات :

- ١- استخدام المقاييس النفسية بشكل مستمر على التلاميذ لتشخيص المشاكل النفسية والتوصل لحلول مبكرة لها.
- ٢- تفعيل درس التربية الرياضية والاهتمام بالمراحل الأولى من المرحلة الابتدائية وزجهم في الألعاب والمهرجانات والاحتفالات .
- ٣- زيادة الاهتمام بالناحية النفسية للتلاميذ من خلال الدرس وداخل المدرسة.
- ٤- تحضير الأبناء لاستقبال الامتحان بشكل طبيعي ومريح منذ بداية العام الدراسي
- ٥- عدم إظهار الخوف والقلق أمام الأبناء.
- ٦- زرع الثقة بقدرات الأبناء وتشجيعهم على الدراسة مبتعدين عن التوبيخ والضغط الذي يضعف ثقتهم بأنفسهم مما يولد لديهم القلق والخوف والإحباط

٣-٤ المقترحات :

- ١- توفير جو عائلي هادئ ومستقر يعطي شعوراً بالطمأنينة.
- ٢- عدم المبالغة في الحديث عن قدرات أبنائهم وطموحهم أمام الآخرين بل يجب التعامل مع القدرات بموضوعية.
- ٣- عدم مقارنة أبنائهم بالآخرين من زملائهم لأنه قد يحبطهم ويعيق إنجازهم.
- ٣- عدم فرض طموح الأهل على الأبناء وإهمال ميولهم ورغباتهم وإمكانياتهم. وتشجيعهم ومساعدتهم على دراسة المواد الصعبة.

المصادر والمراجع

١. كوام مكنزي (٢٠١٣)، القلق ونوبات الذعر (الطبعة الأولى)، الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
٢. مشكلة القلق عند الأطفال"، www.alukah.net، 2017.
٣. مقياس قلق الامتحان لسارسون بقسم اختبارات القلق و الاكتئاب و تأكيد الذات | Tests of anxiety and depression and self-assertion 17 أيار ٢٠١٤.
٤. نائل أبو عزب (٢٠٠٨)، فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظات غزة، غزة: الجامعة الإسلامية.

الملاحق

ملحق رقم (١) مقياس سارسون للقلق الامتحاني

ت	العبارات	وافق	وافق بشدة	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس				
٢	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام				
٣	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع				
٤	أثناء نمومي احلم كثيرا بالامتحانات				
٥	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات				
٦	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
٩	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة				
١٠	اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان				
١١	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان				
١٢	غالباً ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم				
١٣	اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان				

ملحق (٢) قائمة أسماء فريق العمل المساعد

ت	فريق العمل المساعد	مكان العمل
١	وصفي شاكر محمود	مدرسة د. عناد غزوان الابتدائية
٢	ابتنسام عباس جواد	مدرسة سومر الابتدائية

ملحق (٣)

قائمة بأسماء محكمي التعلم الحركي وعلم النفس الذين تم عرض مقياس القلق الامتحاني عليهم :

ت	اسم الدكتور	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	طارق نزار الطالب	استاذ دكتور	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	اميرة عبد الواحد	استاذ دكتور	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	علي يوسف	استاذ دكتور	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة