

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

ماجدولين محمد عبيدات*

محمد عادل مقابلة

بسمة أحمد الغزاوي

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساق الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والفروق في مستوى قلق الإمتحان العملي وفقاً لبعض المتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة التحضير والإستعداد للإمتحان). إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية، وقاما بتصميم مقياس لقلق الإمتحان العملي لجمع بيانات الدراسة، مكون من (45) فقرة وموزعة على ثلاثة مجالات. تكونت عينة الدراسة من (78) طالب وطالبة من الطلبة المسجلين لمساقات الجباز (1، 2) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تم إستخراج المتوسطات الحسابية، والإنحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد.

أظهرت النتائج أن مستوى قلق الإمتحان العملي لطلبة مساقات الجباز جاء بدرجة متوسطة، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق الإمتحان لصالح الإناث في البعد المعرفي للقلق. ووجود فروق دالة إحصائياً في قلق الإمتحان العملي تعزى لمتغير فترة الإستعداد للإمتحان ولصالح الفترة "يومين"، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في قلق الإمتحان العملي تعزى لمتغيرات (مستوى المساق، السنة الدراسية، والتقدير الدراسي). وأوصت الدراسة بضرورة زيادة اهتمام المدرسين والأكاديميين في المؤسسات التعليمية بمعالجة حالات قلق الإمتحان في المساقات الدراسية العملية.

الكلمات الدالة: قلق الإمتحان العملي، مساقات الجباز، طلبة علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

تاريخ تقديم البحث: 2017/12/29 م.

تاريخ قبول البحث: 2018/ 11/ 6 م .

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2020م.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

Practical Test Anxiety and its Relationship with Different Variables among Gymnastic Courses Students in the Faculty of Sport Sciences at Mu'tah University

Majdoleen Mohamed Obaidat

Mohammed Adel Maqableh

Basmah Ahmed al-Ghazzawi

Abstract

The study aims to investigate the level of practical test anxiety among gymnastic courses students in the faculty of sport sciences at Mu'tah University according to gender, course level, academic year, GPA and the duration of preparation. The researchers used a descriptive approach with the survey method. The sample consisted of (78) male and female undergraduate gymnastic students. The study data were obtained through a questionnaire developed by the researchers that consisted of (45) items divided into three dimensions. The mean, Standard Deviation and multivariate analysis were used to analyze the data.

The results showed that practical test anxiety among gymnastic course students was of a medium degree. The results showed statistically significant differences in the level of practical test anxiety between male and female students in favor of females. The results also showed statistically significant differences in practical test anxiety attributed to the duration of preparation and in favor of the period (two days). No statistically significant differences are attributed to the variables of course level, academic year, and Grade Point Average (GPA).

The study recommended the need to increase the teachers and academics interest in educational institutions to treat test anxiety cases in practical courses.

Keywords: Practical test anxiety, Gymnastic Courses, Students of the Faculty of Sport Sciences at Mu'tah University

مقدمة الدراسة:

إن العصر الحديث بما يحمله من ضغوطات ومتطلبات ومشاكل إقتصادية وإجتماعية بالإضافة إلى النزاعات والحروب والصراعات بين الأفراد والمجتمعات أدى إلى الكثير من الإضرابات والضعغوطات النفسية لدى الإنسان، ومن أهمها إضطرابات القلق حيث يعد موضوع القلق من المواضيع الرئيسية التي يتناولها علم النفس العام بالدراسة والبحث، لما له من آثار واضحة على الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية للإنسان أو كلاهما معاً.

والقلق لغة يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والإهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الإستقرار الداخلي. ويعرف (Allawi, 2008) القلق بأنه "حاله صحيه وإيجابيه تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطار الممكنه أو المحتمله التي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياه" وللقلق أنواع فقد تطرق (AbdulAziz & Abdullah, 2012) و (Rasheed, 2014) إلى الأنواع التالية من القلق:

أ- قلق الحالة وقلق السمة ويعرفها

قلق الحالة: "حالة إنفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته كموقف الإمتحان أو الموت أو الحرب... إلخ فينشط جهازه العصبي الإرادي ويشعر بالتوتر ويستعد لمواجهة التهديد"

- قلق السمة: "الفروق الفردية المستقرة فدياً في الإستعداد للقلق وهذا يرجع للإختلافات في الإستعداد لإدراك مدى أوسع من المواقف المثيرة على أنها مثيرة أو مهددة".

ب- من حيث وعي الفرد به

- القلق العام (قلق لا شعوري): وهو قلق غير محدد الموضوع يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد.

- القلق الخاص (القلق الشعوري): وهو محدد الموضوع ويرتبط بمواقف محددة مثل: الامتحان، الحمل، الموت... إلخ.

ج- من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية:

- القلق الموضوعي: قلق عادي معتدل يدرك الفرد أسبابه ودوافعه وهو رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد ويدفع الفرد لىواجهه بنجاح.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

- القلق العصابي: وهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يعرف أسبابه فهو
رد فعل لخطر داخلي.

د- من حيث درجة الشدة: يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.

ه- من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: قلق حافز ومنشط للأداء وقلق مثبط
ومضعف للأداء.

كما ويعد القلق من أهم القضايا المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي، وهو أحد الأبعاد
الرئيسية للخبرات الإنفعالية للرياضي، ومن أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في السلوك الإنساني
بصفة عامة والأداء الرياضي بصفة خاصة. ويشير (Allawi, 2002) أن القلق يعتبر من أبرز
المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي، والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني)
أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات إنفعالية (كسرعة وسهولة الإنفعال) ويضيف
(Nizar Al Taleb, 2000) أن القلق هو سلاح ذو حدين، فقد يكون إيجابياً وقد يكون سلبياً، ففي
الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيء نفسه
بدنياً ونفسياً للتغلب عليه، وفي الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة الأداء من خلال تأثيره السلبي
على نفسية الرياضيين.

إن الإختبارات هي أكثر أدوات القياس إستخداماً في معظم المؤسسات التعليمية، وبناءً على
نتائجها يتم إصدار الأحكام على تحصيل وأداء المتعلمين، وإتخاذ القرارات حول مدى فعالية العملية
التعلمية-التعليمية، وتعتبر الإختبارات هي المحك الذي يعتمد علي التربيين والمعلمين والأساتذة
الجامعيين في الحكم على نتائج المتعلمين وأدائهم (Petress, 2006).

ونتيجة لهذا الإهتمام الكبير بنتائج الإختبارات والإعتماد عليها في إتخاذ القرارات المتعلقة
بتحصيل المتعلمين وتقييم أدائهم الأكاديمي، فإن حاله من التوتر النفسي والإنفعالي تتولد لدى
المتعلمين تعرف بقلق الإختبار، بحيث تزداد حدة مثل هذا التوتر لدى المتعلمين بإقترب موعد
الإختبار. فقلق الإختبار يمثل أحد جوانب القلق العام ويعكس حالة من حالات القلق التي تستثار
بمواقف الإختبارات، وهو يمثل وضعاً نفسياً - إنفعالياً يعاني منه جميع المتعلمون خلال فترة

الإختبارات من كلا الجنسين ومن مختلف القدرات العقلية والمستويات التعليمية المختلفة (Supon, 2004).

يعتبر قلق الإمتحان من الإنفعالات المهمة التي تؤثر على الطالب سلباً أو إيجاباً، فالقلق الذي ينتاب الطالب قبل وأثناء أداء الإمتحان هو أمر طبيعي ما دام في الدرجات المعتدلة والمقبولة ويعد دافعاً إيجابياً للأداء الجيد، أما إذا أخذ هذا القلق أعراضاً غير طبيعية كقلة النوم، وفقدان الشهية، وضعف التركيز، وعدم القدرة على استرجاع المعلومات المخزنة، وغيرها من الأعراض التي تترك الطالب وتعيق أداءه في الإمتحان، مما ينتج عنه قلق يسمى (قلق الإمتحان) (Zahran, 2000).

أكدت الكثير من الدراسات أن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الإمتحان، ويتمثل في شعوره بالخوف والتوتر والإرتباك أثناء الإستجابة لمهام الإمتحان، ويوجد قلق الإمتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وتختلف ردود أفعالهم تجاه هذا الموقف من فرد إلى آخر وهي تتأثر بعوامل عديدة منها (الذكاء، التحصيل، الإستعداد للإمتحان، الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، المستوى الإجتماعي والإقتصادي، وحالات الفشل الدراسي) (Saihi, 2012).

ويعرّف (Doudin, 2006) قلق الامتحان بأنه "شعور بالتوتر والإنشغال أو الضيق وعدم الراحة قبل أو أثناء أو بعد الإختبار". كما وعرفه (Zahran, 2000) بأنه "نوع من القلق المرتبط بمواقف الإختبار حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالإنزعاج والإنفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرّة تعطي الفرد في الموقف السابق للإمتحان، أو موقف الإختبار ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الإختبار". وعرفه (Abdul khaliq, 2005) بأنه "نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإختبار بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهيم عند مواجهتها. وقد أوردت (Saihi, 2012) بعض التعريفات لقلق الإمتحانات حيث عرفه (Speilberger, 1980) بأنه "سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الإنزعاج والإنفعال، ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان. بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهيم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى الفرد أدت إلى إعاقته عن أداء الإمتحان، وكانت استجابته غير متزنة". أما (Dusek, 1980) فقد عرف قلق الإمتحان بأنه "شعور غير سار أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الإنفعالية يمر بها الفرد في الإمتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى".

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

أشارت كل من (Kathem & Mohammad, 2010) أن رياضة الجباز من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها وصعوبة هذه المهارات مما يفرض على طالبات الجباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة، وأنه خلال درس الجباز وامتحانات الجباز في الجامعة يهيمن جو من الخوف والقلق لدى الطالبات مما يؤثر سلباً على مستوى الأداء والتحصيل، ويعزى ذلك إلى الخوف من الفشل أو الرسوب في الإمتحان أو الخوف من السقوط والإصابة، وهنا تبرز أهمية الإعداد النفسي في الجباز خاصة قبل أداء المهارات الحركية الصعبة. وأكدت (Khasawneh, 2007) أنه في مساق الجباز في الجامعة تحديداً تظهر علامات الخوف والقلق لدى الطالبات أثناء الممارسة، خوفاً من المهارات أو الأجهزة، أو خوفاً من خطر السقوط والإصابة، ولكون هذا المساق من المسابقات الإجبارية في التربية الرياضية ولأن معظم الطالبات لا يمتلكن المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الجباز بسبب قلة المعرفة والخبرة برياضة الجباز تزداد حالات القلق والتوتر وقت الإمتحان العملي خوفاً من الفشل والرسوب.

أنواع قلق الإختبار و أسبابه :

أشار (Zahran, 2000) إلى نوعين من قلق الإختبار:

- 1- قلق الإختبار السلبي أو المعسر: وهو نوع من القلق ينتج عنه آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والإنزعاج والرغبة من الامتحان، وهذا النوع يعيق التحصيل والأداء ومن أعراضه التوتر العصبي الزائد، الخوف، الانزعاج، الرغبة، صعوبة التركيز، عدم القدرة على تذكر المادة واسترجاعها، عدم الرغبة في أداء الامتحان.
- 2- قلق الإختبار الإيجابي أو الميسر: ويطلق عليه بعض العلماء (القلق الطبيعي) أو (القلق المحمود)، وهذا القلق له آثار ايجابية يدفع بالطالب الممتحن إلى الحرص على المراجعة والتحصير الجيد للامتحان، أي يعتبر قلقاً دافعياً ينشط ويحفز على الاستعداد، وهو ضروري ولازم لزيادة مستوى التركيز والأداء، ودرجاته تعتبر معتدلة ويحفز الطالب على الجد والاجتهاد.

أما أسباب قلق الإمتحان فقد ذكر (Zahran, 2000) (Doudin, 2006) أن مسببات قلق الإمتحان كثيرة منها ما يتعلق بالظروف التعليمية ومنها ما يتعلق بالأسرة والأهل وأخرى تتعلق بالطالب نفسه، وفيما يلي أهم هذه الأسباب:

1. عدم الالفة بين الطالب والإختبار حيث يعتبر الإختبار مجهولاً لدى الطالب وتدور في ذهنه بعض الأفكار حول الإمتحان من حيث سهولته أو صعوبته، نوعية الأسئلة، عددها، كذلك أفكار حول ما سيكون عليه أداءه في الإمتحان وهل سيعجب ذلك المدرس أو المختبر، كل هذه الأفكار تزيد من قلق الامتحان لدى الطالب.
 2. عدم الإستعداد والتحضير الجيد للإمتحان بعدم الإستذكار والمراجعة وعدم الجاهزية النفسية للطالب.
 3. نمط حياة الطالب وعدم اهتمامه بنفسه من حيث التغذية والراحة والنوم الكافي، كل ذلك سيؤدي إلى زيادة قلق الإمتحان لديه.
 4. التفكير السلبي لدى الطالب بأنه سوف يفشل في الامتحان، وارتباط الإمتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل حيث أنه إذا فشل في المرة الأولى سيضع فكرة الفشل في أفكاره وبالتالي يزداد قلقه تجاه الامتحان.
 5. التفكير غير المنطقي والتوقعات الشخصية العالية لدى الطالب التي لا تتناسب وقدراته الحقيقية، كذلك أهمية التفوق الأكاديمي بالنسبة له.
 6. اجراءات الإختبار واقتنائها بالأساليب التي تبعث على الرهبة والخوف من الامتحان، مثل القاعات والمراقبين، ووجود الأمن أو الحراس وغيرها.
 7. البيئة الأسرية والضغوطات التي يمارسها الأهل على الطلبة، وتوقعاتهم العالية غير المنطقية من الأبناء بدون مراعاة قدراتهم ومستوياتهم الحقيقية، كذلك فإن أساليب التنشئة الأسرية التي تبعث على الخوف من الإمتحانات تؤدي إلى زيادة الخوف والقلق من الامتحان.
- ولقد أضافت (Saihi, 2012) بعض العوامل التي تتسبب في ظهور قلق الإمتحان:

- المستوى الإقتصادي والاجتماعي: فقد أظهرت نتائج عديد من الدراسات ارتباطاً سلبياً بين المستوى الإقتصادي والاجتماعي ودرجة قلق الامتحان.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

- المستوى الدراسي: حيث أن مستوى قلق الإمتحان يزيد بعد التقدم في المستوى الدراسي والمراحل التعليمية بسبب زيادة صعوبة كل مرحلة وتعدد المهام الخاصة بها.
- التخصص الدراسي: فقد وجد أن مستوى قلق الإمتحان يتأثر بالتخصص الدراسي حيث تؤكد الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي مثلاً في درجة قلق الإمتحان ولصالح التخصصات العلمية.
- الذكاء: فمستوى قلق الإمتحان يتأثر بعامل الذكاء والعلاقة بينهما هي علاقة عكسية.
- الجنس: فقد أثبتت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في قلق الامتحان، وأن الإناث أكثر تأثراً بقلق الإمتحان من الذكور.
- الشخصية القلقة: أي أن الشخصية التي تحمل سمة القلق أكثر عرضة لقلق الامتحان من غيرها، والقلق في هذه الحالة يكون مرتبطاً بشخصية الفرد أكثر من ارتباطه بالموقف المقلق كالإمتحان.

أعراض و مظاهر قلق الإمتحان: (Sikhi et al., 2012)

- 1- الشعور بعدم الجاهزية وقصور الإستعداد للامتحان، فيشعر الطالب أنه غير مستعد تماماً حتى لو حضر له جيداً وأنه غير قادر على استرجاع واستذكار المعلومات المخزنة.
- 2- الإضطرابات الفسيولوجية: ومن الأعراض الفسيولوجية لقلق الإمتحان زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الهضم، جفاف الفم والحلق، التعرق، الصداع، برودة الأطراف وارتعاشها وفقدان الشهية والشعور بالغثيان.
- 3- الشعور بالضغط النفسي والعصبية الشديدة: مثل الشعور بالخوف والتوتر، الضيق وعدم الارتياح، عدم السرور، اليأس وفقدان الأمل، انعدام الثقة بالنفس، الغضب والتسرع فمن خلال الضغط النفسي تضطرب العمليات العقلية مما يؤدي إلى قلة التركيز والإنتباه والإنجذاب لأفكار الفشل والرسوب وعدم القدرة على تنظيم الأفكار.

مشكلة الدراسة:

إن هدف أي مدرب أو مدرس في المجال الرياضي هو الوصول باللاعب أو الطالب إلى أفضل مستوى بدنياً ومهارياً وخططياً بالإضافة إلى الإرتقاء بالناحية النفسية التي يغفل عنها البعض، ولا تنال اهتماماً كافياً كبقية الجوانب الأخرى.

وفي عملية التدريس الجامعي فإن الجهد الأكبر للمدرسين ينصب على الناحيتين البدنية والمهارية أكثر من الناحية النفسية نظراً لمحدودية الفصل الدراسي الجامعي وضيق الوقت لذا فقد لاحظ الباحثون من خلال عملهما وخبرتهما في تدريس وتقييم المسابقات العملية في الجامعات الأردنية حالات من القلق تتناب الطلاب قبل أو أثناء الإمتحانات العملية والبدنية، وتختلف درجاتها ومستوياتها من طالب إلى آخر، ولا يقتصر تأثير القلق على الناحية النفسية للطالب فقط بل يتعدى ذلك ليؤثر على القدرات البدنية والعقلية والمظاهر الجسمية والنواحي المهارية والخططية مما يؤدي إلى الشعور بالخوف والتوتر والإرتباك أثناء أداء الإمتحان.

كما ولاحظ الباحثون أن حالات القلق تزداد في مسابقات الجمناز أكثر من غيرها، لخصوصية هذا المساق وما يمتاز به من صعوبة المهارات وخطورتها أحياناً هذا بالإضافة إلى تعدد أجهزة الجمناز وأدواته وتنوعها، وتعدد لمتطلبات البدنية والمهارية، بالإضافة إلى المعرفة الحديثة بهذه الرياضة وعدم انتشارها، كل هذه العوامل مجتمعة تزيد من خوف الطالب من الفشل والرسوب، وأحياناً الخوف من خطر السقوط والإصابة مما يزيد من قلق الطلاب خلال أداء الإمتحانات العملية في الجمناز. لذا فقد ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة لمحاولة تحديد مستويات القلق المصاحب للإمتحانات العملية في الجمناز ومعرفة الفروق بينها تبعاً لبعض المتغيرات (النوع الإجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، فترة التحضير للإمتحان) وذلك من أجل توفير قاعدة معلومات لوضع برامج نفسية ومستقبلية لكيفية التعامل معها وتعزيز المناسب منها، أو معالجة المستويات الغير مرغوبة والتخلص منها.

أهمية الدراسة:

إن الإمتحانات العملية في التربية الرياضية هي وسيلة تقييم رئيسية ينقرر بناءً عليها نجاح الطالب أو رسوبه في المسابقات الأكاديمية، مما يجعل هذه المواقف مصحوبة بمستويات قلق عالية نسبياً، كما أن أهمية الإمتحان وظروف تأديته تقترن بمستويات عالية من القلق وتكون مصحوبة

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

بمظاهر عديدة منها الشعور بالضيق، خفقان القلب السريع، ضعف التركيز وعدم القدرة على
استرجاع المعلومات المختزنة.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على موضوع قلق الإمتحان، حيث يعتبر القلق
والتوتر ما قبل وأثناء الإمتحان العملي عاملاً حاسماً في الأداء، فهو قد يكون محفزاً طبيعياً وإيجابياً
للأداء، وبذلك يزيد ثقة الطالب بنفسه ومن قدرته على الإبداع والإنجاز في الإمتحان، ومن ناحية
أخرى فقد يكون قلق الإمتحان سلبياً ويؤثر سلباً على الأداء، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة في
النقاط التالية:

1- ندرة الدراسات والأبحاث العلمية التي تناولت موضوع قلق الإمتحانات العملية في مجال الرياضة
والتربية الرياضية، حيث يعتبر هذا النوع من القلق مشكلة حقيقية لفئة كبيرة من الطلاب في
كليات التربية الرياضية.

2- توجيه وحث أصحاب العلاقة من مدربين ومدرسين للإهتمام بالجانب النفسي في الأداء
الرياضي، وتسهيل الضوء على موضوع القلق المصاحب للإمتحانات العملية والبدنية الرياضية.

3- بناء مقياس يقيس درجة مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز وفقاً
لخصوصية هذه الرياضة وتميزها عن غيرها من المساقات العملية الأخرى من حيث درجة
الصعوبة، المتطلبات البدنية والمهارية، تنوع الأجهزة وتعددتها، خطورة الأداء وعدم ممارستها في
المدارس.

4- يمكن للباحثين والمهتمين تعديل المقياس المستخدم في الدراسة واستخدامه في قياس قلق
الإمتحان المرتبط بألعاب رياضة أخرى بما يتناسب وخصوصية كل رياضة.

5- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في بناء خطط مستقبلية ووضع برامج نفسية واستخدام سلوكيات
جديدة للتعامل مع حالات قلق الأمتحان ومعالجتها للوصول إلى الأداء الأفضل.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

- مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة
مؤتة.

- الفروق في مستوى قلق الإمتحان العملي لمساقات الجباز تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة التحضير والاستعداد للإمتحان).

تساؤلات الدراسة:

في ضوء ما تقدم تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
- هل توجد فروق في مستوى قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة الاستعداد والتحضير للإمتحان)؟

محددات الدراسة:

- المحددات المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في صالة الجباز التابعة لكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
- المحددات الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2016/2017) في الفترة ما بين (2016/12/11 إلى 2016/12/22).
- المحددات البشرية: طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة (ذكور، إناث) المسجلين بمساقات الجباز (جباز1، جباز2) في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2016/2017).
- المحددات الفنية: اقتصرت نتائج الدراسة على استجابات عينة الدراسة على مقياس قلق الإمتحان العملي من تصميم الباحثون.

تعريف المصطلحات:

قلق الإمتحان العملي: هو أحد أشكال القلق العام المرتبط بموقف الإمتحان العملي والذي قد يؤثر سلباً أو ايجاباً على قدرات الممتحن البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته الذهنية وتم قياسه في هذه البحث من خلال إستجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس قلق الإمتحان المستخدم في هذه الدراسة، بما يتناسب ويتلائم ويعبر عن حالتهم النفسية والجسمية والعقلية لأعراض قلق الإمتحان العملي. (إجرائي)

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

مساق الجميز: هو مساق عملي تطرحه كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، ويتضمن تعليم المهارات الأساسية في رياضة الجميز عملياً، وما يرتبط بها من معلومات نظرية وقواعد التعليم، وله مستويان (جميز 1) وهو مساق إجباري، (جميز 2) وهو مساق إختياري. (إجرائي)
التقدير الأكاديمي: هي الدرجة التي تعبر عن المعدل التراكمي للطلاب في جميع المساقات التي درسها في جامعة مؤتة خلال فترة دراسته ولغاية تاريخ إجراء هذه الدراسة وعلى النحو التالي:

- إذا كان المعدل التراكمي (67.9) فما دون يكون التقدير مقبول
- إذا كان المعدل التراكمي من (68 – 75.9) يكون التقدير جيد
- إذا كان المعدل التراكمي من (76 – 83.9) يكون التقدير جيد جداً
- إذا كان المعدل التراكمي أكثر من (84) يكون التقدير ممتاز (إجرائي)

فترة التحضير والإستعداد للإمتحان: هي الفترة الزمنية من تاريخ تحديد مدرس مساق الجميز وإعلانه لموعد الإمتحان وحتى تاريخ إجراء الإمتحان العملي للجميز، حيث يقوم الطالب خلال هذه الفترة بالتدريب على مهارات الإمتحان والإستعداد البدني والنفسي لأداء الإمتحان واستخدمت في هذه الدراسة فترتان تحضيريتان هما يومان وأسبوع (7 أيام)، ويقوم الطالب خلال هذه الفترة بالتدريب على مهارات الإمتحان والإستعداد البدني والنفسي لأداء الإمتحان. (إجرائي)

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

قامت (Abdul Hussein, 2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على نسبة قلق المنافسة (أثناء الإمتحان العملي) لدى طلبة المرحلة الثانية وأثره على دقة التصويب بالقفز بكرة اليد. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وكانت عينة البحث طلبة المرحلة الثانية وقد تم اختيارهم بطريقة القرعة وعددهم (20) من أصل (27) طالب وبنسبة (74%) من مجتمع الأصل. وقد أجريت الإختبارات القبلية والبعديّة ثم استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، استنتجت الباحثة أن لقلق المنافسة ارتباط بدقة التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية. وأوصت الباحثة بزيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة دقة التصويب بكرة اليد.

قامت (Abu Samhadaneh, 2013) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر القلق لدى طالبات مساقى الجمباز والإيقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية، وقامت ببناء استبيان لمصادر القلق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس مصادر القلق (55) فقرة موزعة على ستة محاور، أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطالبات في مساقى الجمباز والإيقاع الحركي جاءت بدرجة متوسطة، هذا بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية). وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بعقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارات الجمباز والإيقاع الحركي لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

قامت (Kathem & Mohammad, 2010) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء القفزة المتكورة دخلاً على جهاز حسان القفز لدى طالبات الجيمناستيك، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث تم تطبيق مقياس القلق المتعدد الأبعاد من تصميم محمد حسن علاوي، واختبار الأداء المهاري للقفزة المتكورة دخلاً على حسان القفز على عينة عشوائية مكونة من (16) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي (2008/2007). وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وبين أداء مهارة القفزة المتكورة دخلاً على حسان القفز في الجمباز وأوصت الباحثات بالإهتمام بالإعداد النفسي للطالبات واستخدام الطرق والأساليب التي تعمل على خفض مستوى القلق.

قامت (Turki & Tahseen, 2009) بإجراء دراسة بهدف التعرف على علاقة القلق بالإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على حسان القفز، تكونت عينة الدراسة من (14) طالبة من المرحلة الثالثة لقسم التربية الرياضية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة وذلك عن طريق استخدام مقياس تم ترجمته وتقيحه من قبل (خالدة إبراهيم، 1984)، استخدمت الباحثتان الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، والارتباط المتعدد، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي القلق العام، والقلق الرياضي والإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على حسان القفز، بالإضافة إلى وجود القلق العام بدرجة فوق الوسط لدى الطالبات، وأوصت

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

الباحثتان بضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات أثناء التدريب وبالأخص الصعوبات
النفسية كالقلق والخوف.

قام (Kareem, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى الإستتارة الإنفعالية والفروق فيها
الإستتارة الإنفعالية عند أداء الإمتحانات العملية لبعض الألعاب الفرعية والفردية (كرة القدم، كرة
السلة، الجمناستيك، الأثقال) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، حيث قام
بتطبيق مقياس الإستتارة الإنفعالية الذي أعده (دورثي وهاريسون) وعربه (أسامة كامل
راتب، 1991) على عينة عشوائية مكونة من (110) من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية
الرياضية في جامعة بابل، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج إمكانية التعرف إلى
الإستتارة الإنفعالية في الألعاب الرياضية وإمكانية المقارنة بين قيم هذه الإستتارة حيث كانت أعلاها
عند المقارنة بين لعبتي الجمناستيك والأثقال، وأصغرها عند مقارنة القيم المحسوبة بين لعبتي كرة
القدم وكرة السلة لتقارب مثيرات هاتين اللعبتين، وأوصت الدراسة بضرورة التأكيد على المدرسين
على كيفية التعامل مع الإستتارة الإنفعالية في الإمتحانات العملية.

قامت (Al Khasawneh, 2007) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات القلق لدى
طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجميز، استخدمت الباحثة المنهج
الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، وذلك عن طريق استخدام مقياس (سبيلبيرجر) لقياس القلق
وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهن
بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الإختبار النهائي وبعد تطبيق الأدوات، أظهرت
نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات من فئتي البحث في قلق الحالة قبل
الإمتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات من فئتي البحث في قلق السمة قبل الإمتحان وأوصت
الباحثة بضرورة الإهتمام بالإعداد النفسي للطالبات واستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة
الطالبات لظروف الإمتحانات العملية وما يرتبط بها من مواقف قبل الإمتحان بوقت كافي.

قام (Abu Tame'e, 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف حجم ودرجة القلق المرتبط بإختبار
القدرات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للإلتحاق بأقسام التربية الرياضية في الجامعات والمعاهد
ال فلسطينية تبعاً لمتغيرات الجنس، المدرسة الثانوية، ومكان الإقامة أو السكن، وإستخدم الباحث

المنهج الوصفي بطريقة المسح حيث قام بتطبيق مقياس قلق الإمتحان لسارسون (Sarson) على عينة عشوائية مكونة من (150) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود القلق بدرجات مختلفة لدى الطلاب حيث كان القلق المنخفض بنسبة (30%) والقلق المتوسط بنسبة (51.3%) والقلق المرتفع بنسبة (18.7%)، كما أظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى الإناث أعلى من الذكور، بالإضافة إلى أنه لا توجد إختلافات في القلق تعزى إلى متغير المدرسة الثانوية ومكان الإقامة، وأوصى الباحث بضرورة تزويد الطلبة ببعض التوجيهات والإرشادات الخاصة المتعلقة بالإختبار وزيادة الإهتمام بالإعداد النفسي والبدني للطلبات الإناث.

أجرى (Al Dolat, 2002) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية لمساق الجميز، تكونت العينة من (350) طالباً وطالبة، تم استخدام استبيان تم إعداده من قبل الباحث مكون من (53) فقرة موزعة على خمس مجالات (التعليمي، الإمكانيات، إدارة الكلية، الحوافز، الطلاب) وتم أيضاً استخدام قائمة تقييم الذات (أ) لقياس قلق الحالة، وقائمة تقييم الذات (ب) لقياس قلق السمة (سبيلبيرجر) أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق النفسي لدى الطلبة (الذكور والإناث) في مساقات الجميز الخمسة كما يلي (التعليمي، الإمكانيات، إدارة الكلية، الحوافز، الطلاب) وأن مستويات القلق (الحالة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر القلق عند الإناث أعلى من الذكور.

قام (Jasem, 2002) بإجراء دراسة هدفت للتعرف على علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة، تكونت عينة الدراسة من المجتمع الكلي وهن طالبات المرحلة الرابعة (اختصاص جمناستك فني) وعددهن (10) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الباحث أدوات البحث الآتية:- استمارة استبيان- المقابلات الشخصية، أظهرت نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء لمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن، وأن بعض أفراد العينة حصلن على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديهن.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

قام (Halilaj, et al., 016) بدراسة هدفت إلى قياس مستوى القلق والثقة بالنفس قبل وبعد منافسات الجميز الإيقاعي على عينة مكونة من (46) من لاعبي الجميز الإيقاعي (14) إناث

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

و(32) ذكور بأعمار تراوحت من (15 - 27) سنة. تم جمع البيانات من خلال إستبيان لقياس القلق وعلى مرحلتين المرحلة الأولى قبل (30) دقيقة من بدء المنافسة والمرحلة الثانية عندما كان اللاعبون في حالة إسترخاء بعد المنافسة. أظهرت النتائج عدم وجود إختلاف في معدل مستوى القلق (المعرفي، البدني، الثقة بالنفس) بين المرحلتين، بينما أظهرت النتائج وجود فروقات ذات أهمية بين الذكور والإناث في بعد الثقة بالنفس حيث أظهر الذكور ثقة أعلى بالنفس من الإناث. ولم تظهر أي فروقات إحصائية ذات أهمية في بعدي (القلق المعرفي، القلق البدني) تبعاً لمتغير الجنس، وأعتبر عامل الثقة بالنفس من أهم العوامل في مستوى الأداء وتحقيق النتائج.

قامت (Way, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير خبرات المنافسة المبكرة على مستوى إدراك الذات وضبط النفس، ومستوى قلق ما قبل المنافسة لدى لاعبات الجميز الأولمبيات الناشئات، كذلك التعرف على الفروقات في مستوى قلق المنافسة بين التمرينات الإجبارية والتمرينات الإختيارية في الجميز. وتكونت عينة الدراسة من (80) ناشئة أولمبية بأعمار من (7 - 16) سنة، (40) ناشئة قامت بأداء جملة إجبارية و(40) ناشئة قامت بأداء جملة إختيارية. أظهرت نتائج الدراسة أن التمرينات الإختيارية في الجميز سجلت مستوى عالي من القلق المعرفي والإدراكي، ومستوى أقل من الثقة بالنفس، ومستوى مرتفع من القدرة على ضبط النفس والتحكم الداخلي مقارنةً بالتمرينات الإجبارية.

قام (Tsopani et al., 2011) بدراسة هدفت إلى قياس قلق الحالة التنافسية والثقة بالنفس لدى لاعبات الجميز الإيقاعي المشاركات في البطولة الوطنية اليونانية. تكونت عينة الدراسة من (86) لاعبة بأعمار من (11 - 12) سنة، تم تصنيف اللاعبات حسب الأداء (أداء عالي، أداء منخفض) وحسب المشاركة في النهائيات (من المشاركات في النهائيات، غير المشاركات في النهائيات). قام الباحثون بقياس قلق الحالة التنافسية قبل ساعة من المنافسة بإستخدام (3) مقاييس فرعية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس). وأظهرت النتائج أن عامل الثقة بالنفس هو الأهم والأبرز حيث وجدت فروقات بالثقة بالنفس بين اللاعبات ذوات الأداء العالي والأداء المنخفض والمشاركات في النهائيات وغير المشاركات، بينما لم توجد فروقات مهمة وواضحة فيما يتعلق بالقلق المعرفي والقلق الجسدي. وأوصت الدراسة بضرورة تطوير إستراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس لتحسين أداء اللاعبات خلال المنافسات.

قام (Cottyn et al., 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى قلق المنافسة خلال الأداء على جهاز عارضة التوازن في الجمباز. تم إستخدام المنهج الوصفي في الدراسة بواسطة مقياسين، مقياس تقدير الذات للقلق والتوتر، كذلك قياس معدل ضربات القلب. وتكونت عينة الدراسة من (8) لاعبات جمباز دوليات خلال ثلاثة مواسم (موسمين تدريبيين، وأحد مواسم المنافسات). أظهرت نتائج الدراسة وجود إرتباط سلبي واضح بين درجة تقييم الذات والأداء على جهاز عارضة التوازن، كذلك إرتفاع معدل ضربات القلب خلال موسم المنافسات أكثر من مواسم التدريب.

منهج البحث واجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المسجلين لمساقات الجمباز (2و1) للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2017 والبالغ عددهم (49) طالبة و (70) طالب وبعدهم إجمالي كلي (119) حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (78) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة المسجلين لمساقات الجمباز (1 و 2) اللذين وافقوا على الإشتراك في الدراسة وتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين، وفي كل مجموعة (39) طالب وطالبة، وحدد موعد امتحان الجمباز العملي للمجموعة الأولى بعد مرور يومين في حين تم تحديد موعد امتحان الجمباز العملي للمجموعة الثانية بعد مرور أسبوع (7 أيام) والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
 ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

الجدول (1) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	36	46.2
	انثى	42	53.8
السنة الدراسية	أولى	5	6.4
	ثانية	20	25.6
	ثالثة	26	33.3
	رابعة	27	34.6
مستوى المساق	جميز 1	34	43.6
	جميز 2	44	56.4
التحصيل الأكاديمي	امتياز	9	11.5
	جيد جدا	27	34.6
	جيد	37	47.4
	مقبول	5	6.4
فترة التحصيل والاستعداد للامتحان	يومين	39	50
	7 أيام	39	50
	المجموع	78	100.0

يتضح من الجدول (1) ما يلي:

- بالنسبة لمتغير الجنس، يظهر أن الاناث هن الأعلى تكراراً، حيث بلغ عددهن (42) وشكلن ما نسبته (53.8%) من حجم العينة، بينما الذكور هم الأقل تكراراً حيث بلغ عددهم (36) ونسبة مئوية (46.2%) من حجم العينة.

- بالنسبة لمتغير مستوى المساق، فقد جاءت فئة جمباز (1) بأعلى تكرار بلغ (34)، وشكلت هذه الفئة ما نسبته (43.6%) من حجم العينة، أما فئة مساق جمباز (2) فقد جاءت بتكرار (44)، وشكلوا ما نسبته (56.4%) من حجم العينة.
- بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، فقد جاءت فئة السنة الأولى بأدنى تكرار بلغ (5)، وشكلت هذه الفئة ما نسبته (6.4%) من حجم العينة، أما فئة السنة الثانية فقد جاءت بتكرار بلغ (20)، وشكلت ما نسبته (25.6%) من حجم العينة، كما جاءت السنة الثالثة بتكرار بلغ (26) وبنسبة (33.3) من حجم العينة، أما السنة الرابعة فقد جاءت بأعلى تكرار بلغ (27) بنسبة (34.6%) من حجم العينة.
- بالنسبة لمتغير التحصيل الأكاديمي، فقد جاءت فئة الامتياز بتكرار بلغ (9)، وشكلت هذه الفئة ما نسبته (11.5%) من حجم العينة، أما فئة "جيد جداً" فقد جاءت بتكرار بلغ (27)، وشكلت ما نسبته (34.6%) من حجم العينة، كما جاءت فئة "جيد" فقد جاءت بأعلى تكرار بلغ (37) وبنسبة (47.4%) من حجم العينة، أما فئة مقبول فقد جاءت بأدنى تكرار بلغ (5) بنسبة (6.4%) من حجم العينة.
- بالنسبة لمتغير فترة التحضير والاستعداد للامتحان، فقد جاءت فئة "يومين" بتكرار بلغ (39)، وشكلت هذه الفئة ما نسبته (50%) من حجم العينة، أما فئة "7 أيام" فقد جاءت بتكرار بلغ (39)، وشكلت ما نسبته (50%) من حجم العينة. حيث قام الباحثون مسبقاً بتوزيع عينة الدراسة عشوائياً على هاتين الفترتين بحيث تحتوي كل فترة على نصف عدد الطلبة الذكور والإناث المسجلين في مسابقات الجباز (1 و 2) واحتوت كل فترة على (9 طالبات جباز 1 و 12 طالبة جباز 2، 8 طلاب جباز 1، و 10 طلاب جباز 2).

التجربة الإستطلاعية

أجريت التجربة الإستطلاعية بتاريخ (2016/11/27) على عينة مكونة من (8) طلاب و (7) طالبات من نفس مجتمع البحث وذلك للأغراض التالية:

- التعرف على مدى ملائمة المقياس لعينة البحث.
- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه التطبيق.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

- التعرف على مدى استيعاب عينة البحث للمقياس وفقراته.
- التعرف على الزمن اللازم للإجابة على المقياس.
- تحديد هيكلية العمل وتدريب المساعدين لإنجاز العمل بكفاءة وفاعلية.
- حساب معامل ثبات المقياس المستخدم في البحث.

أداة البحث:

تم جمع بيانات البحث عن طريق مقياس قلق الإمتحان العملي المعد من قبل الباحثين والمستوحى من مقياس القلق المتعدد الأبعاد الذي صممه محمد حسن علاوي (مقياس المباراة الرياضية) بعد تعديل بعض الفقرات لتناسب مع ظروف الإمتحان العملي في المسابقات الدراسية في كليات التربية الرياضية.

خطوات تصميم أداة البحث:

- بعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة حول قلق الامتحان، وقلق المنافسة الرياضية مثل (Kathem, (Sikhi et al., 2012), (Saihi, 2012), (Abu Samhadaneh, 2013) (Turki & Tahseen, 2009), (Kareem, 2009) & Mohammad, 2010) (Al Doulat,) (Jasem, 2002) (Sababhah, 2007), (Khasawneh, 2007) (2002). وحيث أنه لا توجد أداة مخصصة لقياس قلق الامتحان العملي قام الباحثون بتصميم مقياس قلق الامتحان العملي في الجميز.
- بعد التصميم الأولي للمقياس قام الباحثون بعرض الصيغة الأولية وسلم التقدير المستخدم على مجموعة من المختصين (ملحق 2) للتأكد من صلاحية فقراته من حيث الصياغة والوضوح ومدى مناسبتها، وتقديم بدائل في حالة عدم وملاءمتها.
- حساب النسب المئوية لما حققته فقرات المقياس حسب آراء المختصين وملاحظاتهم حيث تم إعتداد المعيار التالي:
 1. تعتمد الفقرة إذا بلغت نسبة إتفاق المختصين عليها 80% فأكثر.
 2. تحذف الفقرة إذا بلغت نسبة إتفاق المختصين على عدم صلاحيتها 80% فأكثر.
 3. تعدل الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين أو غير المتفقين عليها أقل من 80%.

- تم إجراء التعديلات المقترحة من حذف بعض الفقرات وتعديل بعضها أو إضافة بعض الفقرات الجديدة حسب رأي المختصين ومن ثم عرضها مره أخرى عليهم لأخذ موافقتهم على الصيغه النهائية
- احتوى المقياس بصورته النهائية على جزئين، الجزء الأول احتوى على المعلومات الديموغرافية، أما الجزء الثاني فقد إحتوى على (45) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (المجال البدني وخصص له (12) فقرة، المجال المعرفي وخصص له (13) فقرة، المجال الإنفعالي وخصص له (20) فقرة) وقد أعتمد أسلوب الإجابة على الفقرات وفق مقياس رباعي وعلى النحو التالي:

مقياس الإجابة:	أبدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
الفقرات في اتجاه البعد (الإيجابية):	درجة	درجتان	3 درجات	4 درجات
الفقرات عكس اتجاه البعد(السلبية):	4 درجات	3 درجات	درجتان	درجة

ولقد تم إستخدام المعيار الإحصائي التالي للحكم على درجات إستجابات العينة على محاور وفقرات المقياس والذي إستخدم في دراسة (خصاونة، 2007) وعلى النحو التالي: من (1 - 1.99) مستوى قلق متدني، من (2 - 2.99) مستوى قلق متوسط، من (3 - 4) مستوى قلق عالي.

المعاملات العلمية لمقياس البحث

صدق أداة الدراسة:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة جامعيين متخصصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم والتدريب الرياضي والتعلم الحركي والجمباز في الجامعات الأردنية، حيث قاموا بتحكيم المقياس من حيث انتماء العبارات والابعاد للمجال الذي تقيسه ومدى صلاحية فقرات المقياس وقياسها للأغراض التي وضعت من أجله، وتم تعديل المقياس وعرضه مره أخرى على المختصين وأخذ موافقتهم النهائية عليه

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

الصدق البنائي:

بغرض استخراج مؤشرات الصدق لجميع فقرات أداة الدراسة تمّ حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي اليه والأداة ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2) معاملات الارتباط بين فقرات جميع أبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الرقم
معامل الارتباط بين فقرات البعد البدني والبعد نفسه والمقياس ككل		معامل الارتباط بين فقرات البعد الانفعالي نفسه والمقياس ككل		معامل الارتباط بين فقرات المعرفي والبعد نفسه والمقياس ككل		
0.710**	0.621**	0.494**	0.620**	0.746**	0.676**	1
0.676**	0.671**	0.511**	0.751*	0.572**	0.417**	2
0.676**	0.705**	0.715**	0.710**	0.638**	0.521**	3
0.417**	0.585**	0.834**	0.621*	0.764**	0.501**	4
0.676**	0.521**	0.761**	0.671**	0.569**	0.710**	5
0.417**	0.710**	0.856**	0.705**	0.746**	0.676**	6
0.710**	0.671**	0.463**	0.585**	0.746**	0.676**	7
0.676**	0.546**	0.580**	0.521**	0.572**	0.417**	8
0.676**	0.621**	0.410**	0.710**	0.746**	0.676**	9
0.417**	0.671**	0.747**	0.671**	0.572**	0.417**	10
0.515**	0.546**	0.515**	0.546**	0.638**	0.521**	11
0.715**	0.710**	0.715**	0.710**	0.511**	0.751**	12
0.676**	المقياس ككل	0.761**	0.671**	0.834**	0.621**	13
		0.746**	0.676**	0.676**	المقياس	14

الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الرقم
					ككل	
		0.572**	0.417**			15
		0.638**	0.521**			16
		0.521**	0.572**			17
		0.710**	0.746**			18
		0.671**	0.572**			19
		0.761**	0.417**			20
		0.774**	المقياس ككل			

*معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يظهر من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين جميع فقرات مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مسابقات الجميزاز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمجال ككل تزيد عن (0.40)، ومع الأداة ككل أكثر من (0.30) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات المقياس فقد تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية المكونة من (15) طالب وطالبة من مسابقات الجميزاز، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة (كرونباخ ألفا)، وتم إعادة تطبيق الإختبار بعد مرور أسبوعين، والجدول (3) يوضح ذلك

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

الجدول (3) معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بأبعاد مقياس قلق الامتحان العملي

الرقم	البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا	معامل ثبات الإعادة
1	البعد المعرفي	13	0.77	0.75
2	البعد الإنفعالي	20	0.89	0.81
3	البعد البدني	12	0.83	0.87
المقياس ككل			0.82	0.85

يظهر من الجدول (3) أن معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس قلق الامتحان العملي تراوحت بين (0.77-0.89) كان أعلاها "البعد الانفعالي"، وأدناها "البعد المعرفي"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.82)، وجميع معاملات الثبات وثبات الإعادة مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

خطوات تطبيق المقياس

بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس، قام الباحثون بتطبيق مقياس الدراسة على عينة الدراسة في الفترة من 2016/12/11 إلى 2016/12/22 وذلك خلال فترة الإمتحان العملي الثاني لمساق الجميز وحسب الإجراءات التالية:

- في يوم الإختبار المحدد لكل مجموعة تم إخضاع عينة الدراسة لمقياس قلق الإمتحان العملي قبل الإمتحان مباشرة.
- شرح فقرات المقياس والتأكد من فهم عينة الدراسة لها والإجابة على استفسارات العينة.
- الإشراف على توزيع المقياس مع المتابعة الشخصية المستمرة من الباحثين.
- التأكد من الإجابة على جميع فقرات المقياس قبل استرجاعه.
- عدم السماح بالتشاور بين الطلبة أثناء الإجابة على المقياس.
- إعطاء الوقت الكافي للإجابة.
- بلغ عدد الاستبانات الموزعة (78)، وتم استرجاع جميع الاستبانات الموزعة.
- تفرغ البيانات واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج.

متغيرات البحث

المتغيرات المستقلة:

- 1- النوع الإجتماعي: (ذكر / أنثى)
- 2- مستوى المساق: (جماز (1) / جماز (2))
- 3- السنة الدراسية: (أولى / ثانية / ثالثة / رابعة)
- 4- التقدير الدراسي: (ممتاز/ جيد جداً/ جيد / مقبول)
- 5- فترة التحضير والاستعداد للامتحان: (يوميين/ أسبوع (7 أيام))

المتغيرات التابعة:

وتتضمن استجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس قلق الإمتحان الثلاثة (البعد البدني، البعد المعرفي، والبعد الإنفعالي).

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس قلق الامتحان.
- معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لجميع المجالات ومعامل ارتباط بيرسون لاستخراج ثبات الإعادة.
- اختبار تحليل التباين الخماسي المتعدد على أبعاد المقياس، واختبار تحليل التباين الخماسي على الدرجة الكلية للمقياس.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

عرض النتائج و مناقشتها

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نص على: "ما مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟"

للإجابة على هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	البعد المعرفي	2.37	0.352	متوسط
2	2	البعد الإنفعالي	2.35	0.325	متوسط
3	3	البعد البدني	2.28	0.525	متوسط
		المتوسط الكلي	2.34	0.365	متوسط

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (4)

يُلاحظ من الجدول (4) أن مستوى متوسطات أبعاد مقياس قلق الامتحان تراوحت بين (2.28-2.37)، حيث جاء البعد الانفعالي بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.37)، وبمستوى متوسط، وتلاه في المرتبة الثانية البعد المعرفي بمتوسط حسابي بلغ (2.34)، وبمستوى متوسط، بينما جاء البعد البدني في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.28)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لأبعاد المقياس ككل (2.36) بمستوى متوسط.

ينضح من الجدول (4) أن مستوى قلق الإمتحان العملي للمقياس ككل جاء بدرجة متوسطة، ويعزو الباحثون ذلك إلى الصعوبة النسبية لامتحان الجميز وصعوبة تركيب مهاراته وجمله الحركية بسبب تعدد تلك المهارات وتنوع متطلبات الأداء لها حيث أشارت (Kathem & Mohammad, 2010) و (Khasawneh, 2007) أنه خلال دروس وامتحانات الجميز يهيمن جواً من الخوف من الفشل والرسوب أو خوفاً من السقوط والإصابة، كذلك الخوف من أجهزة الجميز. مما يتطلب إعداد نفسي خاص للتعامل مع هذه المتطلبات وخصوصاً حالات القلق والتوتر التي تزيد وترتفع خلال الإمتحانات العملية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Abu Samhadaneh, 2013) (Khasawneh, 2007) (Doulat, 2002) (Abu Tame', 2006)، حيث كان المستوى المتوسط للقلق هو السائد في نتائج هذه الدراسات.

وعلى مستوى أبعاد المقياس فقد احتل البعد المعرفي المرتبة الأولى، ثم الإنفعالي، وفي المرتبة الأخيرة البعد البدني، ويعزو الباحثون ذلك إلى ما يسمى قلق الحالة التي يمر بها الطلبة قبل الإمتحان العملي، وهو حالة من التوتر أو الخوف المؤقت وتزول بزوال انتهاء الموقف المثير (الإمتحان). ولقد أشار (Doudin, 2006)، (Zahran, 2000)، (Abdulkhaliq, 2009)، (AISaihi, 2012) أن قلق الإمتحان هو حالة من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان والذي قد يؤثر سلباً أو إيجاباً بتفكير وسلوك واستجابة الممتحن، وهو حالة انفعالية تتبعها وتلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية، تؤدي إلى شعور بالخوف وتوقع الخطر وتؤثر على استجابة الفرد وسلوكاته، وتشير (Saihi, 2012) إلى قلق الإمتحان كحالة من عدم الإرتياح والاضطراب في الجوانب الإنفعالية والمعرفية مصحوباً بأعراض فسيولوجية.

كما قام الباحثون بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس كل بعد على حدة، وقد جاءت كما يلي:

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجوليين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

أ. البعد المعرفي

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات
البعد المعرفي، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	تدور في ذهني أفكار عن الفشل وعدم النجاح في	3.08	0.982	مرتفع
2	6	بعد الإنتهاء من الإمتحان أفكر أن أدائي لم يكن	2.92	0.977	متوسط
3	7	بالي مشغول من تعرضي للإصابة أثناء أداء	2.83	0.917	متوسط
4	3	بالي مشغول من عدم رضا المدرس من أدائي	2.78	0.920	متوسط
5	8	خوفي من الرسوب يعيق تفكيري وإتقاني للامتحان	2.38	0.706	متوسط
6	9	أفكر بأني سأنسى بعض المهارات التي كنت	2.30	0.842	متوسط
7	2	تراودني أفكار بسوء أدائي في الإمتحان	2.17	0.949	متوسط
8	10	بالي مشغول حول ما إذا كنت سأنجح في المساق	2.15	1.007	متوسط
8	12	ينتابني بعض الأفكار التشاؤمية	2.15	1.00	متوسط
10	4	أجد صعوبة في التركيز وأفكاري مشتتة	2.12	1.073	متوسط
11	13	تفكيري في علامة الإمتحان يؤثر على أدائي	2.02	0.925	متوسط
12	1	تراودني أفكار بعدم الرغبة في تقديم الإمتحان	2.01	0.986	متوسط
13	11	أفكر دائماً بقدرتي على النجاح في الإمتحان	1.96	0.844	متدني
		البعد المعرفي	2.37	0.325	متوسط

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (4)

يُلاحظ من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد المعرفي تراوحت بين (1.96- 3.08)، حيث جاءت الفقرة رقم (5) في المرتبة الأولى والتي تنص على: "تدور في ذهني أفكار عن الفشل وعدم النجاح في الإمتحان" بمتوسط حسابي بلغ (3.08)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (11) بالمرتبة الأخيرة ونصها: "أفكر دائماً بقدرتي على

النجاح في الإمتحان"، بمتوسط حسابي بلغ (1.96)، وبمستوى منخفض، وجاء المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد المعرفي ككل (2.37) بمستوى متوسط.

ويعزو الباحثون أفكار الفشل وعدم النجاح في الإمتحان التي تدور في أذهان الطلبة، كذلك تفكيرهم بعدم النجاح في الإمتحان إلى حالة القلق المعرفي التي تتناهم قبل الإمتحان نظراً لما تمتاز به مهارات الجباز من متطلبات خاصة بدنية ومهارية بالإضافة إلى صعوبة ودقة الأداء والتي تحتاج إلى قدر كافي من التركيز والإنتباه وحضور الذهن.

ويرى (Allawi, 2002) أن القلق المعرفي هو توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة والتشاؤم وعدم القدرة على التركيز والإنتباه أو التفكير المنطقي، ويؤثر القلق المعرفي في العمليات الذهنية وذلك بزيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها.

وتشير (Kathem & Mohammad, 2010) إلى صعوبة مادة الجباز من حيث متطلباتها المتعددة بالإضافة إلى المعرفة الحديثة بها، وعدم انتشارها في المدارس، وإجراءات الإختبار التي تبعث على الخوف والرغبة وهذه الحالة من القلق تصاحب بتوتر وتحفيز وحدة انفعالية، وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية، كما وتشير (Abu Samhadaneh, 2013) أن القلق الذي ينتاب الطلبة والشعور بالخوف والتهديد بمجرد التفكير في الإمتحان يؤدي إلى التوقع السلبي بالنسبة لمستوى الأداء وأفكار عن الفشل في الإمتحان، تؤثر على مستوى الأداء الفعلي.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات (Abu Tame', 2006)، والتي توصلت إلى أن مستوى القلق المرتبط باختبار القدرات البدنية والمهارية جاء بدرجة متوسطة واحتل نسبة (51.3%) ودراسة (Doulat, 2002) والتي توصلت إلى أن مستوى القلق لدى طلبة مساق الجباز كان بدرجة متوسطة بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Kathem & Mohammad, 2010) والتي جاء في نتائجها وجود علاقة معنوية وارتباط عالي ووثيق بين البعد المعرفي ومهارة القفزة المتكورة على الحصان ودراسة (Ngesh, 2015) والتي أظهرت وجود علاقة معنوية بين البعد المعرفي للقلق واختباري المناولة والتهديف في كرة القدم.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزوي

البعد الإنفعالي:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات
البعد الإنفعالي، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	18	أشعر بالخوف من أجهزة و أدوات الجميز	3.35	0.837	مرتفع
2	8	إن اهتمام أهلي الزائد بدراستي يجعلني أكثر ارتياحاً أثناء تدريبي واستعدادي للامتحان	2.96	0.945	متوسط
3	1	أشعر بالإرتباك قبل الإمتحان	2.74	0.945	متوسط
4	14	أشعر بالضيق عندما يعاملني المدرس بتسلط	2.69	1.048	متوسط
5	3	أشعر بالخوف من الإمتحان مهما كانت درجة استعدادي عالية	2.58	0.917	متوسط
6	12	أشعر بالراحة عندما يقف المدرس قريباً مني	2.43	1.014	متوسط
7	5	أشعر أن روحي المعنوية مرتفعة	2.39	1.010	متوسط
7	7	أشعر بالتوتر والضيق قبل الإمتحان	2.39	0.971	متوسط
9	20	أشعر بالخوف عندما يطلب مني الأداء أمام زملائي	2.30	1.010	متوسط
10	15	أشعر بالثقة في نفسي	2.29	1.007	متوسط
11	17	أشعر بأن أعصابي مشدودة	2.25	0.945	متوسط
12	2	أشعر بعدم الخوف من الإمتحان بسبب الدعم النفسي لي من قبل أهلي	2.23	0.866	متوسط
13	9	أشعر بالنرفزة والإنزعاج	2.21	1.027	متوسط

مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الخامس والثلاثون، العدد السادس، 2020م .

المرتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
13	19	أشعر بضيق شديد قبل الإمتحان	2.21	0.892	متوسط
15	16	أشعر بالراحة والإطمئنان عندما يؤدي زملائي بشكل	2.08	0.969	متوسط
16	4	يزعجني عدم اهتمام أهلي بنتيجة امتحاني	2.07	0.908	متوسط
17	10	التوقعات العالية دائماً من أهلي تجعلني أكثر توتراً	2.02	0.852	متوسط
18	6	أشعر بالضيق بسبب سؤال والديّ المستمر عن علاماتي	2.01	0.973	متوسط
19	11	معنوياتي منخفضة	1.93	0.971	متدني
20	13	أشعر بالهدوء وأعصابي مسترخية	1.89	0.861	متدني
		البعد الانفعالي	2.35	0.325	متوسط

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (4)

يُلاحظ من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الانفعالي تراوحت بين (1.89-3.35)، حيث جاءت الفقرة رقم (18) في المرتبة الأولى والتي تنص على: "أشعر بالخوف من أجهزة وأدوات الجميز" بمتوسط حسابي بلغ (3.35)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (13) بالمرتبة الأخيرة ونصها: "أشعر بالهدوء وأعصابي مسترخية"، بمتوسط حسابي بلغ (1.89)، وبمستوى منخفض، وجاء المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الانفعالي ككل (2.35) بمستوى متوسط.

ويعزو الباحثون شعور الطلبة بالخوف من أجهزة وأدوات الجميز إلى طبيعة مساق الجميز، حيث أشارت (Al Khasawneh, 2007) أن رياضة الجميز من الرياضات الصعبة التي تحتاج إلى تركيز عالي ودقة في الأداء بسبب تنوع مهاراتها وأجهزتها واختلاف طبيعة العمل والأداء على أجهزتها المختلفة.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

كذلك يعزو الباحثون الرهبة والخوف من أجهزة وأدوات الجميز إلى قلة الخبرات السابقة للطلبة
بهذه الرياضة، حيث أنها من الرياضات الحديثة وغير معروفة كثيراً ولا تمارس في المدارس، إضافة
إلى أن سن الممارسة لهذه الرياضة يكون في مراحل مبكرة لذا فإن طلبة الجامعات يواجهون صعوبة
في ممارستها، وتشير (Kathem & Mohammad, 2010) أن قبول الطلبة في الجامعات يكون
بعد الثانوية وحيث أنهم لا يملكون أية خبرات رياضية سابقة خاصة في الجميز فإنهم يتفاجئون
بصعوبتها وتعقيدها وخصوصاً عند الأداء على الأجهزة.

كذلك فإن مخاطر السقوط والإصابة يزيد من خطورة وصعوبة الأداء على أجهزة الجميز
وخصوصاً وقت الإمتحانات العملية، وتؤكد (Al Khasawneh, 2007) أن القلق يزداد وقت
الإمتحان العملي خوفاً من المهارات أو الأجهزة أو خطر السقوط والإصابة.

كما ويعزو الباحثون عدم شعور الطلبة بالهدوء والإسترخاء قبل الإمتحان إلى أن الإمتحانات
العملية في التربية الرياضية هي وسيلة تقييم رئيسية يعتمد عليها نجاح الطالب أو رسوبه في
المساقات الأكاديمية وأن الخوف من الإمتحان وكثرة التفكير فيه وفي النتائج المرتقبة والمتوقعة
كالفشل وعدم النجاح يؤدي إلى حالة من التوتر وعدم الإستقرار والنرفزة والإنزعاج وعد الإسترخاء
البدني والعقلي.

ويشير (Sikhi et al., 2012) أن هذه الأعراض الإنفعالية تأتي كنتيجة استجابة الجهاز
العصبي للأعراض الفسيولوجية للقلق حيث أن زياد معدل ضربات القلب وزيادة معدل التنفس،
وجفاف الفم والحلق والتعرق والصداع وارتعاش الأطراف تؤدي إلى العصبية الشديدة والنرفزة والضيق
وعدم الإسترخاء البدني والعقلي، فيقل التركيز والإتنباه والقدرة على تنظيم الأفكار ويزداد الإنجذاب
لأفكار سلبية بالنسبة للإمتحان.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Abu Tame'e, 2006)، (Doulat, 2002) والتي
أشارت في نتائجها إلى أن مستوى القلق كان متوسطاً لدى العينات المستخدمة في هذه الدراسات.

البعد البدني:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد البدني، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	11	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	2.55	0.975	متوسط
2	6	أشعر بضيق في التنفس	2.51	0.908	متوسط
3	8	أشعر بالتعب في بعض أجزاء جسمي	2.46	0.976	متوسط
4	3	تزداد شهيتي للطعام	2.44	0.816	متوسط
5	2	أشعر بالبرودة والرعشة في بعض أطرافي	2.39	0.984	متوسط
6	4	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام	2.38	0.956	متوسط
6	5	أشعر بصداع في رأسي	2.38	0.942	متوسط
8	9	أعاني من التعرق وخاصة في راحة يدي	2.32	0.973	متوسط
9	12	أعاني صعوبة في النوم ليلة الإمتحان	2.25	0.931	متوسط
10	10	أشعر بالجفاف في حلقي وفمي	2.10	0.961	متوسط
11	1	أشعر بالغثيان والآلام في معدتي	2.01	0.946	متوسط
12	7	أشعر بالإسترخاء في جسمي	1.61	0.856	منخفض
		البعد البدني	2.28	0.525	متوسط

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (4)

يُلاحظ من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد البدني تراوحت بين (1.61-2.55)، حيث جاءت الفقرة رقم (11) في المرتبة الأولى والتي تنص على: "دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)" بمتوسط حسابي بلغ (2.55)، وبمستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (7) بالمرتبة الأخيرة ونصها: "أشعر بالإسترخاء في جسمي"، بمتوسط حسابي بلغ (1.61)، وبمستوى متدني، وجاء المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد البدني ككل (2.28) بمستوى متوسط.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

ويعزو الباحثون سرعة النبض للطلبة في موقف الإمتحان العملي، كذلك الشد وعدم الإسترخاء الجسمي إلى حالة القلق من الإمتحان حيث أن ظروف تأدية الإمتحانات العملية تقتزن بمستويات عالية وتكون مصحوبة بمظاهر فسيولوجية مثل، خفقان القلب السريع، وزيادة التنفس والتعرق وارتفاع ضغط الدم واضطرابات المعدة والتوتر الجسمي والإرتعاش في الأطراف وعدم الراحة البدنية، وتشير (Kathem & Mohammad, 2010) إلى البعد البدني الفسيولوجي للقلق والذي يتمثل في متاعب المعدة وزيادة ضربات القلب ومعدل التنفس بالإضافة إلى التوتر الجسمي وعدم الراحة البدنية، ويرى (Sikhi et al., 2012) أن القلق الذي يصاحب الإمتحانات هو أمر طبيعي ويعتبر عاملاً ايجابياً ما دام في درجاته المقبولة، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية، كالأضطرابات الجسمية والإنفعالية فإنه يعتبر حالة سلبية. وتؤدي هذه المظاهر الفسيولوجية إلى زيادة التوتر الجسمي والإرتعاش في الأطراف وعدم الراحة البدنية (الإسترخاء) حيث يعتبر الإسترخاء استجابة معاكسة لحالة التوتر والضغط النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Kathem & Mohammad, 2010) و (Cottyn et al., 2006) حيث أظهرت نتائجها، ارتفاع القلق البدني ومعدل ضربات القلب خلال مواقف التقييم والمنافسات أكثر من مواقف التدريب.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي ينص على: "هل توجد فروق في مستوى قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة الإستعداد والتحضير للإمتحان)؟"

للإجابة على هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة الإستعداد والتحضير للإمتحان) لجميع أبعاد الدراسة والأداة ككل، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي تب عاً للمتغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة الإستعداد والتحضير للإمتحان)

المتغير	المستوى / الفئة	البعد البدني		البعد المعرفي		البعد الانفعالي		الكلبي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي						
الجنس	ذكور	2.1968	.53754	2.3077	.37729	2.3111	.35033	2.2719	.39548
	إناث	2.3651	.50772	2.4414	.32238	2.3964	.30210	2.4010	.33028
مستوى المساق	جماز1	2.3480	.47340	2.4706	.27945	2.4397	.28993	2.4194	.30112
	جماز2	2.2405	.56268	2.3094	.38923	2.2932	.34076	2.2811	.40088
السنة الدراسية	أولى	2.0500	.23274	2.2308	.16318	2.0800	.12550	2.1203	.15727
	ثانية	2.1458	.46506	2.2769	.29572	2.2375	.29419	2.2201	.31678
	ثالثة	2.1763	.57895	2.3609	.34999	2.3635	.36676	2.3002	.40348
	رابعة	2.5432	.47048	2.5014	.39361	2.4907	.27423	2.5118	.32978
التحصييل الأكاديمي	ممتاز	2.6481	.71901	2.6581	.33333	2.7167	.42426	2.6743	.47173
	جيد جدا	2.2500	.56140	2.3761	.35208	2.2926	.32395	2.3062	.38002
	جيد	2.1802	.39942	2.3056	.31167	2.3027	.25439	2.2628	.27986
	مقبول	2.6333	.48088	2.4462	.51429	2.4600	.24597	2.5132	.35650
فترة التحضير والاستعداد للإمتحان	يومين	2.6134	.51144	2.5598	.37801	2.5569	.32297	2.5767	.36150
	7 أيام	2.0079	.34815	2.2253	.24289	2.1857	.21279	2.1396	.22045

يُلاحظ من الجدول (8) وجود تباين ظاهري في المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس قلق الإمتحان العملي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية بسبب اختلاف فئات متغيرات (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، فترة الإستعداد والتحضير للإمتحان)، ولتحديد الدلالة الإحصائية لهذه الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد (MANOVA) على أبعاد المقياس جدول (9)، وتحليل التباين (ANOVA) على الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (10) يبين ذلك.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

الجدول (9) نتائج تحليل التباين للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس قلق الامتحان العملي، تبعاً لمتغيرات (النوع الإجتماعي ومستوى المساق، والسنة الدراسية، والتقدير الدراسي، وفترة التحضير للإمتحان)

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجال	مصدر التباين
.049	1.977	.333	1	.333	البعد المعرفي	النوع الإجتماعي Hotelling's Trace =.050 = الدلالة الإحصائية 0.378
.101	2.774	.264	1	.264	البعد الانفعالي	
.299	1.095	.069	1	.069	البعد البدني	
.466	.539	.091	1	.091	البعد المعرفي	مستوى المساق Hotelling's Trace =.036 الدلالة الإحصائية 0.523=
.506	.447	.043	1	.043	البعد الانفعالي	
.835	.044	.003	1	.003	البعد البدني	
.272	1.294	.218	6	1.309	البعد المعرفي	السنة الدراسية Wilks' Lambda =0.800 الدلالة الإحصائية= 0.680
.628	.729	.069	6	.416	البعد الانفعالي	
.148	1.650	.104	6	.623	البعد البدني	
.587	.648	.109	3	.327	البعد المعرفي	التقدير الدراسي Wilks' Lambda =0.844 الدلالة الإحصائية= 0.280
.353	1.107	.105	3	.316	البعد الانفعالي	
.066	2.519	.158	3	.475	البعد البدني	
.000	23.056	3.886	1	3.886	البعد المعرفي	فترة التحضير Hotelling's Trace = 0.732 الدلالة الإحصائية 0.00=
.007	7.779	.740	1	.740	البعد الانفعالي	
.000	14.685	.924	1	.924	البعد البدني	
		.169	65	10.955	البعد المعرفي	الخطأ

مؤنة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الخامس والثلاثون، العدد السادس، 2020م .

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجال	مصدر التباين
		.095	65	6.182	البعد الانفعالي	
		.063	65	4.089	البعد البدني	
		.077	68	5.205	الكلية	
			77	21.231	البعد المعرفي	المجموع المعدل
			77	9.590	البعد الانفعالي	
			77	8.179	البعد البدني	

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

أما بالنسبة لنتائج الفروق على الأداة ككل كانت كما في الجدول التالي:

الجدول (10) نتائج تحليل التباين الخماسي لأثر متغيرات (الجنس ومستوى المساق، والسنة الدراسية، والتحصيل الأكاديمي، وفترة التحضير للامتحان) على الدرجة الكلية لأبعاد مقياس قلق الامتحان العملي

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير
0.042	3.415	0.261	1	.261	الجنس
0.961	.002	0.000	1	.000	مستوى المساق
0.138	1.897	0.145	3	.436	السنة الدراسية
0.266	1.347	0.103	3	.309	التحصيل الأكاديمي
0.000	21.503	1.646	1	1.646	فترة التحضير والاستعداد للامتحان
		0.077	68	5.205	الخطأ
			77	10.270	المجموع المعدل

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

يلاحظ من الجدولين (9) ، (10) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في البعد المعرفي وفي الدرجة الكلية للمقياس في مستوى قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية في الجدول (8) نجد أن الفروق في البعد المعرفي كانت لصالح الإناث وبمتوسط حسابي (2.36) بينما بلغ متوسط الذكور (2.19). كذلك جاءت الفروق في الدرجة الكلية لصالح الإناث أيضاً وبمتوسط حسابي (2.40) مقابل (2.27) للذكور كما يظهر في الجدول (9) عدم وجود فروق في البعدين الإنفعالي والبدني تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع المجالات وكذلك الدرجة الكلية للمقياس في مستوى قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغيرات (مستوى المساق، السنة الدراسية، التقدير الدراسي)، حيث لم تصل قيم (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للمقياس في مستوى قلق الإمتحان العملي تبعاً لمتغير فترة التحضير والاستعداد للإمتحان وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية في الجدول (8) نجد أن هذه الفروق جاءت لصالح الفترة "يومين"، حيث بلغت المتوسطات الحسابية للفترة "يومين" في (البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد البدني، الدرجة الكلية للمقياس) بالترتيب (2,57-2,55-2,61) بينما بلغت هذه المتوسطات للفترة (7) أيام وبنفس الترتيب (2,00-2,22-2,18-2,13).
- ويفسر الباحثون ارتفاع مستوى القلق المعرفي للإناث أكثر من الذكور إلى بعض الأفكار والوساوس والإنشغال العقلي في الإمتحان ونتائجه المتوقعة التي تسيطر على الإناث أكثر من الذكور مما يؤدي وإلى كثرة التفكير في الإمتحان ونتائجه السلبية قبل حدوثها وما يصاحب ذلك من مظاهر الخوف من الفشل والرسوب وعدم النجاح في الإمتحان.
- ويدعم هذه النتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية التقليدية والتي تعزز الخوف من الإمتحانات واستخدام العقاب عند الحصول على نتائج سيئة، باعتبار أن نتيجة الإمتحان ستؤدي

إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب، وحيث أن الإناث أكثر تأثراً بأساليب التنشئة الأسرية أكثر من الذكور فإنه يترتب على ذلك ارتفاع مستوى القلق لديهن أكثر من الذكور.

كذلك يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة وخصائص الجنسين، حيث أشارت (Saihi, 2012) أن الفروق بين الجنسين في قلق الإمتحان ترجع إلى طبيعة وتكوين الجنسين وخصائصهما، حيث أن الإناث يسهل عليهن الإعتراف بالقلق أكثر من الذكور، وهن أكثر استجابة ب(نعم) على مقاييس القلق بينما يسلك الذكور مسلك الرجال ويجدون صعوبة بالإعتراف بالقلق لاعتقادهم أنه يقلل من ذكورتهم، وتضيف كذلك فإن نتائج بعض الدراسات توصلت إلى أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الإمتحان الميسر، بينما تفوقت الإناث على الذكور في القلق المعوق.

وبالإضافة إلى الضغط الأسري وفي مجتمع يسود فيه الذكور تسعى الإناث لإثبات ذاتهن من خلال التفوق الدراسي، وباعتبار أن الإمتحان سيؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالبة، لذا يزيد الخوف من الإمتحان هذا بالإضافة إلى اجراءات الإمتحانات العملية التي تثير الرهبة والخوف والتوتر وفي هذا الصدد تشير (Saihi, 2012) أن الإناث يضطرون إلى مواجهة مواقف الإمتحان بالتكيف السلبي وذلك بالشعور بالخوف الشديد باعتبار هذه المواقف مهددة لذاتهن.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة أيضاً إلى انعدام الخبرة الرياضية بشكل عام والخبرة في الجباز بشكل خاص قبل المرحلة الجامعية للإناث أكثر من الذكور، بالإضافة إلى صعوبة مهارات وامتحانات الجباز وتعدد أجهزته مما يسبب ارتفاع مستوى القلق للإناث خوفاً من الإخفاق والرسوب أو من الأذى واحتمالية الإصابة، حيث أشار (Sikhi et al., 2012) أن الخبرة التراكمية و الخبرات الرياضية السابقة للاعبات لها دور كبير في استقرار الحالة النفسية، وتضيف (Al Khasawneh, 2007) و (Kathem & Mohammad, 2010) أنه في دروس وامتحانات الجباز تسود أجواء الخوف والقلق لدى الطالبات وذلك بسبب صعوبة مهارات الجباز وتعقيدها والخوف والرهبة من أجهزة وأدوات الجباز وانعدام الخبرة السابقة برياضة الجباز مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Abu Tame', 2006)، (Doulat, 2002)، و (Halilaj et al., 2016)، حيث أظهرت نتائجها أن مستوى القلق لدى الإناث كان أعلى من الذكور.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

كما وتشير البيانات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغيرات مستوى المساق، والسنة الدراسية، والتقدير الدراسي، حيث لم تصل قيم (F) الى مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$).

ويفسر الباحثون هذه النتيجة بالنسبة لمستوى المساق أن طبيعة مهارات الجباز بغض النظر عن مستوى المساق تكون متشابهة من حيث درجة الصعوبة والتعقيد وحاجتها إلى تركيز عالي ودقة في الأداء. هذا بالإضافة إلى أن مساقات الجباز (1 و 2) تعتبر مكملة لبعضها البعض وترتبط مهاراتها ومتطلباتها من حيث التدرج في درجة الصعوبة، أي أن مهارات الجباز (2) مكملة لمهارات جباز (1) تعتمد عليها. كذلك فإن الطلبة المسجلين لهذين المساقين يتقاربون في المستويات البدنية والعمرية ونادراً ما يمتلكون خبرات رياضية سابقة. كما أن مساقات الجباز تدرس من قبل نفس المدرس للذكور وكذا الإناث، أي أن الطلبة يمرون بخبرات متشابهة وطريقة تعليم وتدريب وتقويم واحدة.

وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية يفسر الباحثون هذه النتيجة بأن قلق الإمتحان هو ظاهرة عامة عند جميع المختبرين وهو أمر طبيعي يرافق مواقف التقييم المختلفة بغض النظر عن السنة الدراسية أو المستوى الدراسي، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن الطلبة المسجلين لمساقات الجباز (1 و 2) أغلبهم متقاربين في المرحلة الجامعية والمستوى الدراسي، فمعظمهم طلاب السنة الدراسية الثانية والثالثة، وتشير (Saihi, 2012) إلى نتائج بعض الدراسات مثل دراسة قام بها (Mahmoud, 1992) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة في قلق الإمتحان، أما دراسة (Al Tawwab, 1992) فتوصلت إلى أن درجات قلق الإمتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي ولكنها لم تصل إلى درجة الدلالة الإحصائية ما عدا الفروق بين المستوى الأول والرابع فكانت دالة.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة بالنسبة لمتغير التقدير الدراسي أيضاً أن الخوف من الإمتحانات هي ظاهرة عامة عند جميع الطلبة، وأن الفرد إذا شعر أنه موضع تقييم يرتفع لديه مستوى القلق وفي هذا البحث لم يختلف مستوى القلق كثيراً باختلاف التقدير الدراسي، حيث لا توجد فروقات كبيرة

في متوسطات التقدير الدراسي للطلبة المسجلين لمساقات الجميز، نظراً لتقاربهم في المستويات البدنية والمهارية والخبرات العملية، بالإضافة إلى التقارب في طبيعة المساقات العملية التي يدرسونها ومستوياتهم الدراسية.

وبالإضافة إلى أن التحصيل الدراسي والتقدير الدراسي عاملان مهمان في ظهور قلق الإمتحان، ولكن يعتبر عامل الفشل الدراسي أهم وأكثر ارتباطاً بقلق الإمتحان، حيث أوردت (Saihi, 2012) أن قلق الإمتحان يرتبط بانخفاض التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي، وأن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح.

وتعتبر خبرات الفشل لدى عينة الدراسة قليلة جداً وهي خبرات فردية ولم تؤثر على نتائج عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Abu Samhadaneh, 2013) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى ومصادر القلق تبعاً لمتغيرات (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي) لدى طلبة الجميز في جامعة مؤتة.

- كذلك تشير البيانات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للمقياس في مستوى قلق الإمتحان العملي لصالح فترة التحضير "يومين".

ويعزو الباحثون الفروق في مستوى قلق الإمتحان لصالح فترة الإستعداد "يومين" إلى أن عدم الإستعداد الكافي والجيد للإمتحان يساعد في رفع مستوى قلق الإمتحان K ويظهر هذا عادةً لدى الطلبة الذين يؤجلون الدراسة أو التدريب إلى ما قبل الإمتحان بفترة قليلة K مما يؤدي إلى تراكم المعلومات والمهارات وبالتالي زيادة الشعور بالقلق والتوتر. في حين أن الطلبة الذين يستعدون للإمتحان بانتظام أول بأول دون مراكمة يقل شعورهم بالقلق من الإمتحان. وفي هذا الصدد فقد أشارت (Saihi, 2012) أن من الأسباب التي تزيد من قلق الإختبار عدم الإستعداد والإستذكار الكافي، وتراكم المادة الدراسية والتصورات الخاطئة عن الإختبارات. ويضيف (Egbochuk & Obodo, 2005) أن إجراءات تهيئة المتعلمين للإختبارات تساعد في تقليل قلق الإختبار لديهم، حيث تساعد فترة الإستعداد للإمتحان في توجيه الجهود نحو المواضيع المهمة في الإمتحان مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وخفض قلق الإختبار.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجميز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

كما ويشير (Al Zogho, IAI Mahameed & Talafha, 2012) أن قلق الإختبار يرجع في أحد أسبابه إلى سوء الإستعداد وعدم التحضير الجيد قبل الإمتحان، مما يساعد في إثارة بعض الأسئلة في أذهان المتعلمين حول المادة الدراسية وطبيعة الأسئلة وأهم القضايا التي يجب التركيز عليها وغيرها مما يثير القلق والتوتر لديهم. أما (Supon, 2004) فقد أشار إلى أن حالة من التوتر النفسي والإنفعالي تتولد لدى المتعلمين تعرف بقلق الإختبار وتزداد حدة هذا التوتر باقتراب موعد الإختبار مع إمكانية التقليل من قلق الإختبار لديهم من خلال تعليمهم كيفية الإستعداد للإختبار. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tsopani et al., 2011) حيث أظهرت نتائجها فروقات دالة إحصائياً في عامل الثقة بالنفس بين اللاعبات ذوات الأداء والإستعداد العالي مقارنةً باللاعبات ذوات الأداء المنخفض.

الإستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحثون إلى الإستنتاجات التالية:

- 1- مستوى قلق الامتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في جامعة مؤتة، جاء بدرجة متوسطة.
- 2- تميزت الإناث بمستوى أعلى من الذكور في البعد المعرفي لقلق الإمتحان العملي، بينما لم تظهر فروق تعزى لمتغير النوع الإجتماعي في البعدين الانفعالي والبدني.
- 3- لا توجد فروق في مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في جامعة مؤتة تعزى لمتغيرات (مستوى المساق، السنة الدراسية، والتقدير الدراسي).
- 4- مستوى قلق الإمتحان العملي لدى طلبة مساقات الجميز في جامعة مؤتة يتأثر عكسياً بمتغير فترة التحضير والاستعداد للامتحان.

التوصيات:

- زيادة اهتمام المدرسين والأكاديميين في المؤسسات التعليمية بمعالجة حالات قلق الإمتحان العملي في المساقات الدراسية العملية.
- استخدام برامج ارشادية نفسية في المؤسسات التربوية وفي مختلف المراحل التعليمية وزيادة فعالية البرامج الإرشادية الوقائية.

- إعداد برامج إرشادية نفسية قائمة على الحاجات الفعلية بمساهمة الاخصائيين في علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي والتدريب والقياس والتقويم للتخفيف من ظاهرة قلق الإمتحان.
- القيام بالإختبارات النفسية باستمرار للتعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات التربية الرياضية وعدم التركيز المطلق على الجوانب البدنية والمهارية دون الاهتمام بالنواحي النفسية.
- الإهتمام بالإعداد النفسي قبل الامتحانات العملية واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق في هذه المواقف مثل أساليب الاسترخاء البدني والعقلي، وتزويد مدرسي المساقات العملية في المؤسسات التعليمية بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل الإمتحان من أجل التعرف عليها واستخدام الأساليب المناسبة لمعالجتها.
- وضع الممتحنين في ظروف مشابهة لظروف الإمتحان قبل فترة الإمتحانات لتقليل التوتر والخوف الناجم عن مواقف الامتحانات.
- تذكير الممتحنين بأهمية التفكير في الجوانب الإيجابية لهم والتي تزيد من مشاعر البهجة والسرور لديهم قبل بدء الامتحان.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

Reference:

- Abdul Aziz, R. (2012). The Role of Sport & Physical Education Classes in the Reduction of Phycological Anxiety for Middle Phase Students Graduation license in physical education, Qasdi Mirbah University, Faculty of Human and Social Sciences, Algeria.
- Abdul Hussein, T. (2016). Competition Worries & its Relationship to the Accuracy of Shooting While Jumping Among Students in Phase Two, Journal of Physical Education, Faculty of Physicl Education and Sport Sciences, Al Muntaryeh University, 9(1), Iraq.
- Abdul Khaliq, A. (2005). Anxiety. Kuwait: Knowledge World Printer.
- Abu Samhadaneh, S. (2013). Sources of Anxiety Among Female Physical Education Enrolled in Gymnastics & Locomotor Rythem Courses in the Faculty of Sports Sciences in Mutah University. Mutah University, Master Thesis, Jordan.
- Abu Tame'e. B. (2006). Anxiety Relate to Physical Abilities Test for Students Applying for Physical Education in Palestanian Universities and Colleges, Journal of Islamic University, Al Azhar University, Gaza. 75-92.
- Al Dolat, F. (2002). Sources od Anxiety Among Students of the Faculty of Physical Education in Gymnastics Courses. Yarmouk University, Master Thesis, Irbid.
- Allawi, M. (2002). Training & Competition Pscology. Cairo: Al Fikir Al Arabi Publishing House.
- Allawi, M. (2002). Training & Competition Pscology. Cairo: Al Kitab Printing and Publishing House.
- Al Zoghol, E. (2012). The Impact of the introduction of Behavioural Objectives Training on How Setting Test Questions in Reducing Test Questions in Reducing Anxiety for Students. Journal of Demascus University, 24(1).
- Doudin, H. (2016). Problems Facing Students in Tests & Methods of Solving Them. Egypt: Al Falah Pubishing.1.

- Jasem, A. (2002). The Relationship Between Test Anxiety & the Level of Performance of Front Croll Beam. *Journal of Contemporary Sports*, 1(1). 25-100.
- Kareem, M. (2009). Comprehensive Study in Emotional Arousal When Performing Practical Examinations for Team and Individual Games for Students of Physical Education. *Journal of Sport Psychology*. 1(9).
- Kathem, S. & Mohammad, S. (2010). Anxiety Dimension & Its Relation to the Performance of the Round Jump Interior Women Horse Vault in Gymnastics. *Journal of Physical Education*, 3(2), Iraq.
- Khasawneh, G. (2007). Estimate the Level of Anxiety of Female Students in Physical Education College at Yarmouk University in Gymnastics Courses. *Al Najah Universiy Journal*, 21(4). 1079-1112.
- Nghesh, A. (2015). Multi-Dimentional Anxiety & its Relationship to Performance Accuracy of Some Basic Skills Among the Futsal Players. *Journal of Sports Sciences*, AAl Qadisiyeh University. Iraq.
- Nizar Al Taleb, K. (2000). *Sports Psychology*. National Library. University of Baghdad. Baghdad.
- Rasheed, B. (2014). The Effeccency of Suggested Sports Guidance Program in Decreasing Test Anxiety in Faculties of Physical Education for Third Year Students. Master Thesis. Husaibah Bin Ali University. Algeria.
- Sikhi, S. Jasem, W. & Khader, B. (2012). Types of Anxiety & Its Relationship With Decisive Gmae Results in Iraqi Women's Vollyball League. The Tenth Conference for the Faculties and Divsions and hysical Education in Iraq, Mosel University.
- Saihi, S. (2012). Test Axiety & Some Contributive Factors of its Appearing in Students. *Journal of Human and Social Sciences*, Mohammad Khidar Bibskara University.7.
- Turki, R. & Tahsin, M. (2009). Anxiety & the Relationship Between the Level of Performing a Rounf Jump on the Vault, *Al Fateh Journal*, (3). 65-89.
- Zahran, H. (2000). *Miniature Phycological Guidance*. Cairo: Book World Printing House. (1). Egypt.

قلق الإمتحان العملي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة مساق الجمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة
ماجدولين محمد عبيدات، محمد عادل مقابلة، بسمة أحمد الغزاوي

-
- Halilaj, B., Florim, G. & Hir, G. (2016). Pre & Post Competition Anxiety and Self Confidence in Kosovo Gymnasts. *European Journal of Physical and Sports Sciences*, 1(2). 2501-1235.
- Cottyn, G., Clerco, D. Pannier, J., Grombes, G. (2006). The Measurment of Competitive Anxiety During Balance Beam Performance in Gymnasts, *Journal of Sports Sciences*, 24(2). 157-164.
- Egbochuku, E. & Obodo, B. (2005). Effects of Systematic Adolescents in Nigerian Schools, *Journal of Instructional Psychology*, 32(4). 292-296.
- Tsopani, D. Dallas, G. & Stordilis, E. (2011). Competitive Anxiety Among USAG Junior Olympic Gymnasts Dissertarion Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Phylosophy Physiology. Walden University.