

مقارنة قلق الامتحان العملي بين بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبة كلية التربية
الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى

م. نزار علي جبار
Nazarjabbar81@gmail.com

أ.م.د. عدي عبد الحسين كريم
Odai.basket@gmail.com

الكلمات الافتتاحية: قلق الامتحاني

ملخص البحث باللغة العربية

التربية البدنية هي عبارة عن اسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطور الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي والروحي ، من خلال الانشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره ، وبذلك فإن معنى التربية الرياضية او البدنية اعلم من كونها مجرد العاب وتدريبات رياضية مختلفة ومع اقتراب الامتحانات العملية سواء كانت فصلية او نهائية يعيش الطلبة من حالة القلق والارياك مما يولد لدى الغالبية منهم فترة عصبية من الـ لا تركيز او عدم الثقة ، والخوف من الاخفاق او عدم تحقيق نتيجة مرضية لهم ، وان القلق من عدم اداء المهارة المطلوبة هي حالة تصيب كل الطلبة تقريباً بدرجة مختلفة ، وتبرز اهمية هذه الدراسة من خلال ايجاد مستوى التباين للقلق الامتحاني بين طلبة التربية الرياضية ، وايجاد الفوارق وما الدوافع التي تسبب حدوث حالة القلق لدى الطلبة ، وهدف البحث الى التعرف على مستوى التباين لقلق الامتحان العملي بين بعض طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب وطالبات كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث من 60 طالب وطالبة من الكليتين واستنتج الباحثان لم يحصل طلاب المرحلة الثانية على نتائج ايجابية لاختبار قلق الامتحان العملي وسجلت طالبات المرحلة الثانية نتائج ايجابية في اختبار قلق الامتحان العملي في حين كانت التوصيات هي الاهتمام بالجانب النفسي عند اداء الامتحانات العملية ضرورة اداء دراسات مشابهة على مقاييس نفسية اخرى.

A Comparison of Practical Exam Anxiety between the Students of the College of Physical Education and Sport Science and the Students of the College of Basic Education – Department of Physical Education in Diyala University

Asst. Prof. Udei Abdul Hussein Kareem

Ins. Nazar Ali Jabbar

(PH.D)

(M.A)

Opening words: exam anxiety

Abstract

Physical education is an integrated approach that focuses on all the physical, mental, social, and emotional aspects of individual's development through different physical activities. Thus, the meaning of physical or sport education is far more deeper than games or physical exercises. As practical exams approach, the students live in a state of anxiety and confusion which leads to a period of nervousness, losing focus, low self-esteem, fear of losing and not achieving desirable result. Anxiety of not performing the required skill is a case that affects most of the students, yet with different degrees. The present study aims at investigating the level of variation in anxiety before practical exams between some male and female students from College of Physical Education and Sport Science and College of Basic Education– Department of Physical Education in Diyala University. The researchers used descriptive methodology as it fits the nature and problem of the study. The sample of the study consisted of 60 male and female students from both colleges. The researchers found that the male students of the second year did not get positive results in practical exam anxiety test while the female students of the same year got positive results of the same test. It was recommended to

pay attention to the psychological aspect during conducting practical exams and the need to conduct other studies on other psychological scales.

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

ارتبطت صحة العقل منذ القدم بصحة الجسم ، وقيل ان العقل السليم بالجسم السليم ومن هنا كان الاهتمام بالجانب البدني والرياضي للإنسان ، فالعقل بحاجة لان يبقى متيقظاً وواعياً حتى تصله المعلومة ويفهمها ، وهذا لا يكون الا بمقدرة الجسم على التحمل والصبر عن طريق التدريب الجسمي الذي يساعد العقل على البقاء متيقظاً طوال الوقت .

فالتربية البدنية هي عبارة عن اسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطور الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي والروحي ، من خلال الانشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره ، وبذلك فإن معنى التربية الرياضية او البدنية اعمق من كونها مجرد العاب وتدريبات رياضية مختلفة ، فهي مجال كبير وخاص بحد ذاته . كما ان البرامج والالعاب الرياضية الخاصة بالتربية البدنية لا تتم الا بوجود اشخاص متخصصين ومتميزين يشرفون على طبيعة هذه التدريبات بعيدة المدى التي تساعد على ان تكون حياة الانسان متماشية مع عصره ، واصبحنا نلاحظ الاهمية المتزايدة لاستخدام الجانب البدني والرياضي في حياتنا ومدى تداخله في العلاج النفسي والاجتماعي لما له من قدرة كبيرة على التأثير في الافراد والجماعات ، ومدى مساهمته في تطوير الجانب العقلي لدى الطلاب خاصة فأصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية

ولكن عند البعض ردود فعل عقلية عكسية جراء اداء التمارين البدنية والرياضية وخاصة لدى الطلبة في الامتحانات العملية في كليات التربية البدنية والرياضية تنتج لدى الطلبة نوع من القلق في اداء المهارات الحركية واضطرابات نفسية .

((وان حجر الزاوية في كل الاضطرابات النفسية هي الضغوطات التي يقع الانسان تحت وطأتها ، فالمتغيرات الطارئة على المنبهات تؤدي الى احداث توتر يصاحبه نوع من انواع الضيق والقلق وهذا يتعلق بمقدرة الفرد على عبور تلك الاحداث بطريقة او بأسلوب ناتج عن خبرة سابقة في الحياة التي تتميز بالرضا والارتياح او تحقيق الذات و الآمال التطلعات ، فالقلق حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث ضرر او سوء ، وهي حالة شعورية انفعالية مصاحبة لحالة الخوف .

فهو انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر والعقاب لكنه يختلف عن الخوف ، فهو خوف من خطر محتمل غير مؤكد الوقوع ، والشعور بالقلق يعبر عن حاجة انسانية ضرورية للحياة تدفع الانسان الى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقته ، فالقلق عاطفة عامة وطبيعية وضرورة من ضروريات الحيات ، ويصعب علينا ان نتصور عالمنا الذي نعيش فيه خاليا من اي اثر للقلق ، فالقلق عامل هام في تطوير الشخصية والابقاء على التوازن النفسي للفرد ، ويتحول القلق ليكون احدى المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلبة خاصة في المواقف الدراسية وله تأثير كبير على مستوى تحصيلهم ومستقبلهم ((. (2:21)

ومع اقتراب الامتحانات العملية سواء كانت فصلية او نهائية يعيش الطلبة من حالة القلق والارباك مما يولد لدى الغالبية منهم فترة عصبية من الـ لا تركيز او عدم الثقة ، والخوف من الاخفاق او عدم تحقيق نتيجة مرضية لهم ، وان القلق من عدم اداء المهارة المطلوبة هي حالة تصيب كل الطلبة تقريبا بدرجة مختلفة . وتبرز اهمية هذه الدراسة من خلال ايجاد مستوى التباين للقلق الامتحاني بين طلبة التربية الرياضية وايجاد الفوارق وما الدوافع التي تسبب حدوث حالة القلق لدى الطلبة .

1 - 2 مشكلة البحث :

تظهر مشكلة البحث من خلال قلق طلبة التربية الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وطلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى من عدم اداء الامتحان العملي والاخفاق به وظهور شعورهم بالإحباط لخوفهم من عدم تقديم اداء صحيح للمهارة المطلوبة والذي يؤثر سلباً على النتائج الامتحانية الخاصة بهم .

حيث ان قلق الامتحان العملي من اكبر المشكلات التي تصادف طلبة التربية الرياضية وان ايجاد الفروق المتباينة ومقارنة حالة قلق الامتحان العملي ، وايجاد اختبارات علمية وعملية التي من الممكن ان تساعد على خفض حالة القلق طلبة كلية التربية الرياضية لا سيما ان قلق الامتحان العملي يظهر في جميع الالعاب الرياضية وخاصة الالعاب التي تحتاج الى دقة وتركيز في عملية الاداء وان هذا التركيز يولد حالة القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

لذا ارتأى الباحثان الى دراسة مقارنة قلق الامتحان العملي بين بعض طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .

1 - 3 اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى التباين لقلق الامتحان العملي بين بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .
2. التعرف على مستوى التباين لقلق الامتحان العملي بين بعض طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .

1 - 4 فرضيتا البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار قلق الامتحان العملي بين بعض طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار قلق الامتحان العملي بين بعض طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : من 18 / 12 / 2016 الى 15 / 4 / 2017 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعات الدراسية والملاعب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة وذلك لملائمة الموضوع المراد دراسته ، إذ ان الدراسات المقارنة هي احدى اساليب البحث الوصفي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة ما ، وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي لها ، وهي الطريقة التي يستخدمها الباحث لدراسة مشكلته لاكتشاف الحقيقة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية والبالغ عددهم (313) طالب وطالبة والمرحلة الرابعة والبالغ (162) طالب وطالبة حيث تم اختيار عينة البحث (30)

طالب وطالبة بالطريقة العشوائية اي (15) طالب وطالبة من المرحلة الثانية و (15) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة وايضا اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى المرحلة الثانية والبالغ عددهم (38) طالب وطالبة والمرحلة الرابعة البالغ عددهم (73) طالب وطالبة وتم اختيار (30) طالب وطالبة بشكل عشوائي كعينة للبحث لغرض الاستبيان ويرى الباحثان انها تفي بالغرض المطلوب لأداء البحث، كما في الجدول(1).

جدول (1)

التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة	المجموع	اسم الكلية
20 طالب وطالبة	6.31%	30	475	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
-	27.02%	30	111	كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-3 ادوات البحث

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. المقابلات.
3. استمارة الاستبيان ينظر الملحق رقم (1).
4. اقلام رصاص (5-10) اقلام.
5. حاسبة الكترونية نوع (HP).
6. كامرة تصوير نوع (Sony).

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 مقياس قلق الامتحان العملي

المقياس مكون من (30) فقرة تكون الاجابة على وفق بدائل خمسة وتعطى اوزان الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس بالنسبة لل فقرات السلبية ، وبهذا الاجراء سيكون الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (150) درجة ، اما الحد الادنى فسيكون (30) درجة وهذا المقياس بناه (سعد عباس الجنابي) (3:150).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لقد اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/1/16 على بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهم (20) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة. وان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :-

1. التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحث في التجربة الرئيسية.
2. معرفة الوقت الذي يستغرقه الطلبة عند اداء الاختبار.
3. معرفة الوقت المستغرق في استخراج وتحليل النتائج.

2-5 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث البالغ عددهم (60) طالب وطالبة الذين تم اختيارهم عشوائياً من اصل (586) طالب وطالبة وبين لهم كيفية الاجابة عليه.

فتم توزيع استمارات الاستبيان على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30) طالبة وطالبة من مرحلتي الثانية والرابعة في 2017/1/22 في الساعة 10:45 صباحاً.

اما طلبة كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30) طالب وطالبة ايضا فتم توزيع استمارات الاستبيان عليهم في 2017/1/23 في الساعة 9:30 صباحاً. وبعد ذلك تم جمع استمارات الاستبيان لغرض معالجتها احصائياً.

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

سيتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث ، فمن خلال هذه الدراسة تم تبني مقياس القلق الامتحاني بوجهه (العملي) لبعض طلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية وطلبة كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وستتم المناقشة وفق الالية الاتية:

3-1 الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث في اختبار قلق الامتحان العملي:

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
9,33	98,40	درجة	طلاب رياضية (ثاني)
11,42	104,80	درجة	طلاب اساسية (ثاني)
13,69	94	درجة	طالبات رياضية (ثاني)
7,10	91,40	درجة	طالبات اساسية (ثاني)
11,71	91,40	درجة	طلاب رياضية (رابع)
7,77	98,20	درجة	طلاب اساسية (رابع)
14,79	96,80	درجة	طالبات رياضية (رابع)
10,36	97,40	درجة	طالبات اساسية (رابع)

3-2 عرض تحليل نتائج الفروق في اختبار قلق الامتحان العملي بين افراد عينة البحث:

جدول (3)

يبين فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة في اختبار قلق الامتحان العملي للطلاب والطالبات في عينة البحث.

المتغيرات	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
نتائج طلاب المرحلة الثانية	-6,40	4,66	-1,37	0,493	غير معنوي
نتائج طالبات المرحلة الثانية	2,60	4,87	0,533	0,01	معنوي
نتائج طلاب المرحلة الرابعة	6,80	4,44	-1,53	0,98	غير معنوي
نتائج طالبات المرحلة الرابعة	-0,60	5,71	-0,105	0,15	غير معنوي

3-3 مناقشة النتائج

من خلال النظر الى الجدول رقم (3) الذي يبين نتائج الفروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك طلاب وطالبات المرحلة الرابعة في الكليتين المذكورتين وكانت بعض النتائج معنوية تحت مستوى دلالة (0,05) بالنسبة لطالبات المرحلة الثانية.

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في نتائج اختبار قلق الامتحان العملي للطالبات لصالح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى ، وذلك لاختلاف النظام المتبع في الكلية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى - نظام فصلي (سنوي) مما يتيح لهم اخذ فرصة اكبر في اداء الدروس العملية وتخفيف الضغط عليهم وهذا سيساعد على فهم المهارة بشكل افضل.

اما الفروق الغير معنوية التي ظهر في نتائج الطلاب المرحلة الثانية وكذلك طلاب وطالبات المرحلة الرابعة كون الطلاب اغلب وقتهم يقضونه في ساحات اللعب مما يساعدهم على تعلم واتقان المهارات وفهم قوانين اللعب وكذلك بالنسبة لطالبات المرحلة الرابعة فقد تعرضوا الى اخذ عدد كثير من الدروس العملية خلال سنوات الدراسة مما ساعد على جعل الامتحانات العملية تصبح دون قلق يذكر وكذلك التعرف على الاداء الفني للمهارات وقوانين الالعاب.

اما الطلاب

ويعزو الباحثان النتائج الى انه كلما ارتفع القلق الامتحاني في الدروس العملية ارتفع مستوى التحصيل الاكاديمي في الدروس العملية للطلاب بسبب لكون التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية المصاحبة للقلق والتي انطوت على جانب ايجابي دفع الطلبة نحو اداء اكثر فاعلية فظهرت نظرية القلق الدافع التي اكدها كل من (تشايلد ، ماندلر ، سبيليرجر ، سبنس ، وتايلور) حيث افترضوا ان الطالب عندما يؤدي عملاً ما يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور (4:13) ويرى فريق من الباحثين ان في بعض الحالات يكون فيها القلق مفيداً للطلاب خاصة حينما يقدم على الامتحان فيتهيأ له بشكل جيد ويستنفذ كل طاقته لتأديته (1:224). وقلق الطالب في هذه الحالة سببه الرغبة في تجنب الفشل الذي يؤدي الى شعور سلبي مؤقت تجاه الذات وان الرغبة في تجنب الفشل المصاحبة للقلق تعني تحقيق النجاح (8:2)

ويعزو الباحثان ذلك الى ان متغير الجنس في الدروس العملية يتباين بين الذكور والاناث بصورة عامة ، تعاني الطالبات من الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والضغط النفسي والاضطرابات النفسية

والفعلية للامتحان اكثر مما يشكو منه الطالب إذ تزداد شكاوهم اذا ما قيست بشكو الطالب سواء من حيث الصعوبة او طول فترة الاداء وقد يؤدي هذا الى حساسية البنات بدرجة اكبر لمواقف التقويم مما يجعلهن اكثر اهتماماً بالامتحانات(6:17). وقد تناولت هذه العلاقة سيبيجرز وجيريرو ودلت نتائجها الى ان الاناث يعانين من قلق الامتحانات كلما ازدادت الحركة صعبة او تطلب جهداً بدنياً وضعفاً اكثر من الذكور وقد تختلف هذه النتيجة باختلاف المجتمعات واساليب التنشئة فيها. (7:135) وان حصول طالبات على درجات عالية في قلق الامتحان وانخفاض علاقة القلق بالتحصيل العملي لديهن اي عشوائية الفروق يدل على ان الاستعداد على هذا النوع من القلق اعلى منه لدى الطالب وارجع الباحثين ذلك الى ظروف بلوغ ومراهقة كل من الجنسين حيث اشار سوارد وياجودا الى ان الفتاة تواجهها صعوبات ومشكلات اثناء وبعد البلوغ اكثر من الفتيان (5:18).

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- لم يحصل طلاب المرحلة الثانية على نتائج ايجابية لاختبار قلق الامتحان العملي .
- سجلت طالبات المرحلة الثانية نتائج ايجابية في اختبار قلق الامتحان العملي.
- لم يحصل طلاب المرحلة الرابعة على نتائج ايجابية في اختبار قلق الامتحان العملي.
- لم تسجل طالبات المرحلة الرابعة على نتائج ايجابية في اختبار قلق الامتحان العملي.

4-2 التوصيات

- الاهتمام بالجانب النفسي عند اداء الامتحانات العملية.
- ضرورة اداء دراسات مشابهة على مقاييس نفسية اخرى .
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة للقلق على عينات اخرى.

المصادر والمراجع

1. روضة محي الدين الصباغ ، بناء قياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية (رسالة ماجستير) ،كلية التربية ، جامعة الموصل ، 1997 .
2. سعد عباس عبد الجناحي ؛ القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية ،(رسالة ماجستير ، 2008) ، .
3. غازي صالح محمود و عكلة سليمان الحوري و سعد عباس الجناح ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي والتربوي ، (الطبعة الاولى ، 2014) ، .
4. كاظم ولي اغا ؛ القلق والتحصيل ، (دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والاناث من طلاب المرحلة الاعدادية في دولة الامارات العربية المتحدة ، مجلة جامعة دمشق في العلوم الانسانية ، ج1 ، مجلد 4 ، العدد 14 ، 1988) ،
5. كمال ابراهيم مرسي ؛ القلق وعلاقته بالشخصية المراهقة ، (القاهرة، دار النهضة العربية، 1979
6. منير احمد حملي ؛ مشكلات الفتاة المراهقة (القاهرة ، مطبعة دار النهضة العربية ، 1975) .
7. Blankstein , Kirk R . and others . Test Anxiety and contents of conscionsness, psychology Abstracts,Vol .77.No.2.
8.)Spielberger & Cuerrere , R . cross cultural anxiety , Washington , (London, A, Holster press book 1967). P.135.

ملحق رقم (1)

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة.....

يروم الباحثان القيام بالبحث الموسوم (مقارنة قلق الامتحان العملي بين بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى) لذا نعرض عليكم مقياس القلق الامتحاني ، ارجو تعاونك معنا في قراءة العبارات التالية والاجابة عليها بكل صدق وذلك بوضع علامة (✓) على العبارة التي تنطبق عليك علما ان اجابتك لن يطلع احد عليها سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم ، .

ولك منا كل الشكر والتقدير

الباحثان

مقياس قلق الامتحان العملي

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1.	الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية.					
2.	قبل ان اشترك في الامتحان العملي اكون عصبياً					
3.	ترتعش اطرافي قبل ادائي للامتحان					
4.	اشعر بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدرت عليها سابقاً					
5.	اكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان					
6.	اخاف من عدم رضا مدرس المادة عن ادائي					
7.	ليس من المهم ان يكون هدف اثناء الامتحان العملي					
8.	امتلك القدرة على تنظيم الجهد خلال ادائي للامتحان					
9.	تفكيرني في مستقبلي المهني يشجعني على بذل اقصى جهد					

					اخشى سوء الاداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان	10.
					تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي	11.
					ينخفض ادائي عندما ينظر الزملاء لي	12.
					ابكي فرحاً عندما اؤدي افضل ما عندي	13.
					جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الاداء	14.
					لدي الثقة بانني ساتغلب على ضغوط الاداء	15.
					تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً	16.
					اشعر بانني في افضل حالاتي البدنية	17.
					احس بالحاجة الى النوم اثناء ادائي لامتحاني	18.
					انفعال مدرس المادة على احد الزملاء يريك تفكيري	19.
					روحي المعنوية منخفضة	20.
					اشترائي ضد خصم قوي بسبب لي المزيد من الخوف والارتباك	21.
					خشيتي من الاصابة تجعلني لا ابذل قصارى جهدي	22.
					اتردد كثيراً الى المرافق الصحية وقت الامتحان	23.
					تهريج الزملاء يفقدني التصوير الذهني للحرك قبل الاداء	24.
					القلق الذي اشعر به يساعدي على الاداء الجيد	25.
					افضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء	26.
					تزداد ثقتي بنفسي كلما اجاد زملائي في الامتحان	27.
					اشعر بالدوار (الدوخة) اثناء الامتحان	28.
					نادراً ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي	29.
					يثيرني الزملاء بسرعة ولاتفه الاسباب	30.