DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (1): 714-731

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

# Exam anxiety and its relationship to the practical academic achievement of students in the College of Physical Education and Sports Sciences At Sulaymaniyah University

Sazgar Abdullah Haji*

*Salmaniya University. College of Physical Education and Sports Sciences,Iraq.*

*Corresponding author: sazgar.haji@univsul.edu.iq

Received: 24-01-2025 Publication: 28-02-2025

**Abstract**

The current study aimed to identify the level of exam anxiety among students at Sulaymaniyah University, College of Physical Education and Sports Sciences, in addition to identifying the level of academic achievement, and finally to identify the relationship between both the level of exam anxiety and academic achievement among the sample members. The research population consisted of 84 male and female students from the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences, while the sample consisted of (47) students who were chosen randomly after excluding the female gender, as well as the reliability sample, the exploratory experiment, and cases of absence. The researcher used the descriptive approach as it was appropriate to the nature of the research. The data was processed using the statistical package (spss), and the results showed that there was a high level of test anxiety among the research sample, and that there was a significant relationship between test anxiety and academic achievement. Finally, in light of the results reached by the researcher, she advises studying the variable of exam anxiety at all levels, as well as its inclusion in the female gender, and to study other psychological variables that would have a role in finding solutions and arriving at numerical indicators that specialists would benefit from.

**Keywords:** Exam Anxiety, Practical Academic Achievement, College Of Physical Education And Sports Sciences

https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23

# القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية

**سازگار عبدالله حاجى**

sazgar.haji@univsul.edu.iq

**العراق. جامعة السلمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢٤ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨**

**الملخص**

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى القلق الامتحاني لدى طلاب جامعة السليمانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بالإضافة الى التعرف على مستوى التحصيل الدراسي، واخيراً الى التعرف على العلاقة بين كل من مستوى القلق الامتحاني والتحصيل الدراسي لدى افراد العينة. بلغ مجتمع البحث ٨٤ طالب وطالبة من المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أما العينة فبلغت ب (٤٧) طالبا اختيرت بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الجنس الانثوي وكذلك عينة الثبات والتجربة الاستطلاعية وحالات الغياب، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه مناسب لطبيعة البحث. عولجت البيانات باستخدام الحزمة الاحصائية (spss)، وأظهرت النتائج الى وجود مستوى مرتفع من القلق الامتحاني لدى عينة البحث، والى وجود علاقة معنوية بين القلق الامتحاني والتحصيل الدراسي. واخيراً وفي ظل النتائج التي توصلت اليها الباحثة تنصح بدراسة متغير القلق الامتحاني على جميع المراحل وكذلك شموليته بالجنس الانثوي، والى دراسة متغيرات نفسية اخرى من شأنها ان يكون لها دور في ايجاد حلول والتوصل الى مؤشرات رقمية يستفيد منها المختصون.

**الكلمات المفتاحية: القلق الامتحاني، التحصيل الأكاديمي العملي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**١-المقدمة:**

تمثل ضغوطات الحياة حجر الزاوية لجميع الاضطرابات النفسية التي يقع الانسان تحت وطئتها، فالتغيرات الطارئة على المنبهات تؤدي إلى أحداث توترات نفسية يصاحبها نوع من أنواع القلق وهذا يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة تلك الاحداث بطريقة أو بأسلوب ما ناتج عن خبره سابقة في الحياة تمكنه من مواجهة تلك الضغوطات تميزه عن غيره وتشعره بالرضا والارتياح، يعتبر الطلبة من اكثر الناس عرض لتلك الضغوطات وذلك لتمتع الطيف الطلابي بتنوع الضغوطات واختلافها حيث تعمل الضغوطات إلى جر الطلبة إلى مشكلات صعبة يوجهونها خاصة في المواقف الدراسية والتي لها تأثير كبير على مستوى تحصيلهم ومستقبلهم وتأثيرها على الدروس النظرية بشكل عام والعملية بشكل خاص، حيث يعتبر القلق الامتحاني من العوامل المعيقة ومصدر مخيف يهدد حيات الطلبة ومستقبلهم في عملية التعلم لبعض الطلبة منذ أن وجدت الامتحانات.
(الجنابي ، ٢٠٠٨، ٢١)

أن كثير من المدرسين والمرشدين وأولياء الامور تحدثوا عن طلاب درسوا جيداً وجلسوا على مقاعد الامتحان كانوا عاجزين عن الاجابة النظرية الصحيحة ولم يحققوا اهدافاً ضمن مقدرتهم بصورة جيدة كما رسم لها واعد لها سلفاً، وأما بما يتعلق بالدروس العملية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة فالصورة غير حيث يتطلب من الطلبة مهارات اضافية تتعلق بالحركة والركض وأداء بعض المهارات التي تبدأ بسيطة وتتدرج في بعض الحركات إلى حركات صعبة والاصعب الى أن يتم الاتقان، فالقلق الشديد يعوق الطالب عن الامتحانات وأن مستوى درجة القلق يمكن أن تؤثر ايجابياً أو سلبياً على درجة التحصيل العملي، وتتراوح درجة القلق الامتحاني على خط متصل يتدرج من الخوف البسيط إلى اعلى مستوى له وهو الرعب وتكون هذه الاعراف شأم نذر للهرب أو الكفاح، وهناك مظاهر سلوك مغايره نوعا ما ترتبط بالأداء تشير إلى درجة القلق الرياضي منها كثرة الاخطاء الفنية والقانونية " (النعيمي،٢٠٠٣، ٧)

وتبرز اهمية هذه الدراسة من خلال ايجاد اداة مقياس للقلق الامتحاني لدى عينة الدراسة، الجدير بالذكر ان الامتحانات المرتبطة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة ذات طابع عملي يختلف نمطها عن باقي الكليات لوجود الجانب المهاري العملي فيها لذا تحتاج لأداة خاصة للقياس يتناسب مع فرديتها، فضلاً عن تشخيص ظاهرة القلق الامتحاني ومسبباتها واقتراح المعالجة لتلافي تأثيراتها السلبية أو تخفيفها ان وجدت. أضافة إلى ذلك حيث تكمن الاهمية في جانبين يتمثل الأول في الجانب التطبيقي من خلال التجربة التي تقوم بها الباحثة وصولاً إلى نتائج علمية دقيقة من شأنها تكون مصدراً للدراسات المستقبلية في هذا المجال، أما الجانب الأخر فيركز على الجانب النظري المعرفي من خلال زيادة المعرفة حول الموضوع وتنوع مصادره علماً وبحسب معلومات الباحثة تعد الدراسة الأولى التي تناولت هذا الموضوع جغرافياً، ناهيك عن ان هناك فقر بمكتباتنا لمثل

هذه الدراسة ذلك ان الانشطة الرياضية لا تقتصر على الجانب البدني والمهاري في عملية التعلم بل يتعدى ذلك اذ لا بد شموله الجوانب النفسية منها.

ويعد القلق الامتحاني أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب كلية التربية الرياضية لاختلاف طبيعة امتحاناتهم عن بقية الطلاب من غير الاقسام والتي تتميز بالأداء العملي المرتبط بالمهارة والحركة وسلوك المخاطرة، ومن خلال معايشة الباحثة لطبيعة الدورس العملية لكلية (التربية البدنية وعلوم الرياضة) خلال السنوات الاربع الماضية وجد إن المرحلة الثانية هي أصعب المراحل الدراسية على الطلاب كون قلق الامتحان العملي يكون مرتفعاً نوعاً ما عن باقي السنوات ذلك لكثرة مواده العملية ثم يتراجع تدريجياً كلما تقدم في السنوات الدراسية. (الجنابي، ٢٠٠٨، ٢٣) ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها مهتمة الى أن عملية التعلم من خلال الكادر التدريسي مستمرة وممنهجة الا ان التعلم دون مستوى المقبول وقد يعود الى ضعف واهتمام الباحثين بالجوانب المعنية في عملية التعلم ومنها النفسية وكذلك ندرة الدراسات المحلية حول المتغيرات المبحوثة المتمثلة في القلق الامتحاني المرتبط بالنتائج العملية للدروس، وأن اغلب الدراسات ركزت على الجانب الرياضي المتعلق بأداء المهارات الحركية للفرد، هذا ما دفع الباحثة إلى الاهتمام بهذا المتغير ومن هذا المنطلق يمكن صياغة المشكلة في التساؤل الآتي ما هو القلق الامتحاني وماعلاقته بنتائج الامتحانات العملية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية.

**ويهدف البحث الى:**

١-التعرف على مستوى القلق الامتحاني العملي لدى طلاب كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية الدراسة الصباحية في جامعة السليمانية.

٢-التعرف على التحصيل الأكاديمي العملي لدى طلاب كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية الدراسة الصباحية في جامعة السليمانية.

٣-التعرف على علاقة القلق الامتحاني العملي بالتحصيل الأكاديمي العلمي لدى طلاب كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسة الصباحية في جامعة السليمانية.

**٢-إجراءات البحث:**

**٢-١ منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**٢-٢ مجتمع البحث وعينته:**

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) بجامعة السليمانية للموسم الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، والبالغ عددهم (٨٤) طالباً وطالباً. أما العينة فقد اختيرت بالطريقة العمدية والتي أعنى ان تختار الباحثة افراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك تم اختيار الطلبة لتحقيق مراد البحث.

وقد شملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية البالغ عددهم (٦٨) طالباً بعد استبعاد الجنس النسوي من المجموع العام والبالغ عددهم (١٦) وقد استبعدت الباحثة (١٠) لعينة الثبات بالإضافة الى (٥) للتجربة الاستطلاعية وكذلك (٤) لعدم الحضور والمرض لتمثل العينة المتبقية ب (٤٧)، وقد شكلت نسبة العينة ٦٨% للمجتمع الكلي.

جدول (١) يبين المجتمع وعينته والمستبعدون والنسب المئوية

| الجهة | المجتمع | العينة | المستبعدون | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|---|
| قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | ٦٨ | ٤٧ | ١٩ | %٦٩ |

**٢-٣الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة الاستبيان وكذلك استمارة تفريغ المعلومات.
- اعداد مقياس القلق الامتحاني العملي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- سجل الدرجات (التحصيل الأكاديمي) لعينة البحث للسنة الدراسية ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
- مقياس القلق الامتحاني العملي: لأجل قياس متغير القلق الامتحاني تطلب الأمر إعداد مقياس يلائم عينة البحث، إذ اعتمدت الباحثة في أعداده الخطوات الآتية:

اعتمدت الباحثة في أعداده على المراجع والمصادر والدراسات السابقة وذات الصلة، وقد اشتقت الباحثة بعض الفقرات المتعلقة بمقياس القلق الامتحاني من الدراسات السابقة ومنها دراسة الطائي (٢٠٢١)، ودراسة الوزاني (٢٠٢١)، ودراسة هيمن واخرون (٢٠٢٢)، ودراسة الحوري (٢٠١٣). وعليه تم أعداد صيغة أولية لمقياس القلق الامتحاني والتي ضمت (٣٤) فقرة، موزعة على خمسة

محاور، وهي: الاضطرابات الفسيولوجية، الخوف والارباك، الضغوطات النفسية، الاضطرابات النسية، الاضطرابات العقلية ولكل محور (٦) فقرات.

– عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء ومن ذوي الاختصاص والبالغ عددهم (١٣)[١] لبيان آرائهم حول صلاحية الفقرات المقترحة والبدائل (دائما– غالبا– احيانا– نادرا– ابدا). وذلك من خلال إعداد وتصميم صيغة اولية لمقياس القلق الامتحاني بمجموع فقرات (٣٤) اشتملت بصيغتيها الايجابية والسلبية. والجدير بالذكر ان مثل هذه الإجراءات معمول بها في معظم الأبحاث السابقة ذات الصلة والمشابه للمقياس الحالي. وبعد استرجاع الاستبانات من الخبراء تم ملاحظة مجموعة من التباينات في الاجوبة حول صياغة الفقرات والبدائل حيث أن الفقرة التي لم تحصل على النسبة المعتمدة حسب بلوم واخرون تم حذفها كما تم تعديل بعض الأخطاء الإملائية وتغيير البعض بحسب الملاحظات كعدم البدء بصيغة النفي، وعدم الاطالة بالفقرة لتجنب الملل، بالإضافة إلى التأكيد على وضوح فقرات المقياس.

**٢–٤ الخصائص السايكومترية لمقياس القلق الامتحاني:**

**الصدق الظاهري:** يعد الصدق من الخصائص السايكومترية الواجب توافرها في جميع المقاييس، حيث يتطلب عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإبداء بآرائهم حول صياغة المقياس وفقراته، وذلك من خلال اختيار الفقرات الصالحة واستبعاد غير الصالحة. وبهذا الاجراء يكون المقياس قد حقق الصدق الظاهري.

(باهي، ٢٠٠٧، ٢٨)

والجدول (٢) يبين نتائج النسب المئوية لفقرات مقياس القلق الامتحاني.

جدول (٢) يبين نتائج النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول مقياس القلق الامتحاني

| الفقرات | عدد الموافقين | غير الموافقين | نسبة الاتفاق |
|---|---|---|---|
| ٣٤–١٢–٢١–٢٠–١٣ | ١٣ | ٠ | %١٠٠ |
| ٣٢–٣١–٣٠–٢٤–٢٣–١٥–٨–٧–٦–٢ | ١٢ | ١ | %٩٢,٣ |
| ٢٨–١٩–١٨–١٧–١٦–١٠–٩–٥–٣–١ | ١١ | ٢ | %٨٤,٥ |
| ٣٣–٢٧–٢٢–١٤ | ١٠ | ٣ | %٧٦,٩ |
| ٢٦–٢٥–١١–٤ | ٩ | ٤ | %٦٩,٥ |

١–د. مؤيد عبد الرزاق حسو/قياس وتقيم علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٢–د. صابر عبد الله سعيد/استاذ في القياس والتقويم/كلية التربية أساس/جامعة دهوك

٣–د. مصعب محمد عبد الله/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة زاخو.

٤–د. علي حسين علي/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/صلاح الدين.

٥–عبد الودود احمد الزبيدي/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/كربلاء. (الخ)

الجدول (٢) يبين ان جميع فقرات المقياس تم قبولها والاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء ما عدا الفقرات التي أخذت التسلسلات التالية (٤-١١-٢٥-٢٦)، تم حذفها من فقرات المقياس، حيث بحسب (بلوم وآخرون ،١٩٨٣) (بلوم وآخرون ،١٩٨٣، ١٢٦)

ان كل فقره من فقرات المقياس يجب ان تحصل على نسبة الاتفاق لأكثر من ٧٥% من الخبراء في مجال الاختصاص لقبولها، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (٣٠) فقرة شملت فقرات ايجابية وسلبية الجدول (٢) يبن ذلك، وبهذا الاجراء تم تحقيق الصدق الظاهري لمقياس القلق الامتحاني.

**٢-٥ القدرة التميزية لفقرات مقياس القلق الامتحاني:**

أجل الحصول على القدرة التميزية لفقرات مقياس القلق الامتحاني تتطلب الأمر مجموعة من الإجراءات، إذ قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً، تم اختيارهم من بقية المراحل لعدم توفر العينة من نفس المرحلة. حيث بدأت الباحثة بفرز وتصحيح فقرات المقياس، ومن ثم حساب الدرجة النهائية لكل شخص من المفحوصين، وبعدها تم ترتيب الدرجات تصاعدياً مبتدأ من أقل درجة إلى أعلى درجة، ومن ثم تقسيمها إلى مجموعتين أسماها: المجموعات المتطرفة المعروفة بالمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لإجراء المقارنة بين متوسطي درجاتهما، إذ يشير المختصون إلى امكانية حساب القدرة التميزية لكل فقرة عن طريق المقارنة بين المجموعتين بعد اخضاعها إلى العمليات الإحصائية.

(فلاح، ٢٠١٩، ٩٢)

ولأجل الحصول على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا، وتم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وقد اظهرت نتائج العمليات الاحصائية من اختبار (ت)، ان جميع الفقرات مميزة، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لمقياس القلق الامتحاني

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | قيمة ت المحسوبة | مستوى الاحتمالية sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | س | ع | س | ع | | | |
| ١ | ٤,٤٣ | 0.01 | 4.77 | 0.65 | 3.652 | 0.005 | معنوي |
| ٢ | ٤,٥٢ | 0.24 | 3.83 | 0.33 | 4.207 | 0.000 | معنوي |
| ٣ | ٣,١٣ | 1.12 | 3.87 | 0.37 | 3.651 | 0.002 | معنوي |
| ٤ | ٣,٧٧ | 0.03 | 4.74 | 1.12 | 3.561 | 0.004 | معنوي |
| ٥ | 4.23 | 0.21 | 3.64 | 0.23 | 2.569 | 0.000 | معنوي |
| ٦ | 3.64 | 1.23 | 3.44 | 1.26 | 1.327 | 0.003 | معنوي |
| ٧ | 3.44 | 1.24 | 4.33 | 1.42 | 3.780 | 0.003 | معنوي |
| ٨ | 4.33 | 1.29 | 3.64 | 0.45 | 4.549 | 0.001 | معنوي |
| ٩ | 4.43 | 0.12 | 4.67 | 0.32 | 3.892 | 0.004 | معنوي |
| ١٠ | 3.32 | 1.13 | 4.81 | 0.32 | 2.777 | 0.005 | معنوي |
| ١١ | 2.23 | 0.12 | 3.91 | 1.39 | 3.346 | 0.000 | معنوي |
| ١٢ | 3.28 | 0.16 | 4.77 | 0.23 | 2.453 | 0.000 | معنوي |
| ١٣ | 4.54 | 1.10 | 3.83 | 1.26 | 3.549 | 0.003 | معنوي |
| ١٤ | 4.45 | 0.19 | 3.87 | 1.42 | 3.329 | 0.004 | معنوي |
| ١٥ | 3.34 | 0.18 | 4.74 | 0.23 | 4.671 | 0.003 | معنوي |
| ١٦ | 3.73 | 0.15 | 4.77 | 1.26 | 4.937 | 0.001 | معنوي |
| ١٧ | 4.54 | 0.19 | 3.64 | 0.32 | 3.548 | 0.004 | معنوي |
| ١٨ | 3.44 | 1.24 | 4.67 | 0.32 | 3.213 | 0.003 | معنوي |
| ١٩ | 4.11 | 1.29 | 4.81 | 1.39 | 2.239 | 0.001 | معنوي |
| ٢٠ | 4.51 | 0.12 | 3.91 | 0.32 | 3.825 | 0.004 | معنوي |
| ٢١ | 3.45 | 1.24 | 3.64 | 0.54 | 3.671 | 0.005 | معنوي |
| ٢٢ | 4.19 | 0.18 | 4.67 | 1.26 | 2.239 | 0.002 | معنوي |
| ٢٣ | 3.78 | 0.15 | 4.81 | 1.42 | 3.781 | 0.001 | معنوي |
| ٢٤ | 4.64 | 0.19 | 4.67 | 0.45 | 3.861 | 0.002 | معنوي |
| ٢٥ | 4.65 | 0.17 | 3.83 | 0.23 | 3.821 | 0.000 | معنوي |
| ٢٦ | 3.43 | 0.15 | 3.87 | 1.26 | 3.549 | 0.003 | معنوي |
| ٢٧ | 5.54 | 0.19 | 4.67 | 1.26 | 2.239 | 0.001 | معنوي |
| ٢٨ | 3.75 | 0.16 | 4.81 | 1.42 | 4.749 | 0.004 | معنوي |
| ٢٩ | 4.51 | 0.15 | 3.83 | 0.45 | 3.549 | 0.000 | معنوي |
| ٣٠ | 3.61 | 0.19 | 3.87 | 1.26 | 4.821 | 0.000 | معنوي |

الجدول (٣) يبين أن جميع فقرات مقياس القلق الامتحاني، والبالغ عددها (٣٠) مميزة عند مقارنتها مع مستوى دلالة (٠,٠٥).

**٢-٦ الاتساق الداخلي لمقياس القلق الامتحاني:**

لأجل معرفة مدى التجانس بين فقرات مقياس القلق الامتحاني، وإيجاد العلاقة بين درجات المقياس ودرجة كل فقرة بمعنى ان كل فقرة من الفقرات المقياس تقيس البعد أو السمة التي وجدت له ، بالإضافة إلى ذلك الترابط الذي تحمله الفقرة مع المقياس ككل، وتعتبر هذه الطريقة مؤشراً حقيقياً في الوصول إلى العلاقة الترابطية فيما بين الدرجة للفقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات المقياس، حيث يعتبر هذا الاجراء ميزة مهمة لإيجاد العلاقة الترابطية بين الدرجة وجميع الدرجات لفقرات المقياس، وذلك من خلال اخضاعها للعمليات الاحصائية مما يجعل المقياس اكثر تجانسا من حيث القدرة معتمدا على ان كل فقرة من فقرات المقياس يقيس السمة المراد قياسها.

والجدول (٤) يبن ذلك. (الطائي والخفاف، ٢٠١٤، ٢٦٠)

الجدول (٤) يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس القلق الامتحاني

| العبارات | معامل الارتباط | مستوى الاحتمالية | الدلالة | العبارات | معامل الارتباط | مستوى الاحتمالية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ٠,٨٣٢ | 0.003 | معنوي | 16 | ٠,٦٧٣ | 0.003 | معنوي |
| 2 | ٠,٣٢١ | 0.005 | معنوي | 17 | ٠,٣٦٩ | 0.004 | معنوي |
| 3 | ٠,٢٨١ | 0.023 | معنوي | 18 | ٠,٥٤٤ | ٠,٠٣٥ | معنوي |
| 4 | ٠,٢٧٦ | 0.043 | معنوي | 19 | ٠,٤٨١ | 0.044 | معنوي |
| 5 | ٠,٤٧٦ | 0.022 | معنوي | ٢٠ | ٠,٢٣٣ | 0.000 | معنوي |
| 6 | ٠,٥٦٢ | ٠,٠٣٥ | معنوي | 21 | 0.769 | ٠,٠٤٣ | معنوي |
| 7 | ٠,٤٧١ | 0.034 | معنوي | 22 | ٠,٢٦٩ | 0.004 | معنوي |
| 8 | ٠,٥٦٤ | ٠,٠١٣ | معنوي | 23 | ٠,٧٣١ | 0.005 | معنوي |
| 9 | ٠,٦٦١ | 0.021 | معنوي | 24 | ٠,٤١٧ | 0.001 | معنوي |
| 10 | ٠,٣٤٥ | 0.000 | معنوي | 25 | ٠,٢٥٦ | ٠,٠٠٠ | معنوي |
| 11 | ٠,٥٤٤ | ٠,٠٤٢ | معنوي | 26 | ٠,٣٠٦ | ٠,٠٣٥ | معنوي |
| 12 | ٠,٢٣٣ | 0.000 | معنوي | 27 | ٠,٢٧٩ | 0.034 | معنوي |
| 13 | ٠,٣٧٨ | ٠,٠٠٦ | معنوي | 28 | ٠,٤١١ | ٠,٠١٣ | معنوي |
| 14 | ٠,٢٥٩ | 0.003 | معنوي | 29 | ٠,٧٤٤ | 0.021 | معنوي |
| 15 | ٠,٣٨٩ | 0.002 | معنوي | 30 | ٠,٩٤١ | 0.000 | معنوي |

الجدول (٤) يبين أن جميع الفقرات حصلت على الدرجة التمييزية للاتساق الداخلي عند مقارنتها مع مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وبهذا تم قبول المقياس بالشكل النهائي الذي تكون من (٣٠) فقرة بصيغتيه الإيجابية والسلبية.

**٢-٧ ثبات مقياس القلق الامتحاني:**

يعرف الثبات بانه: "مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق اعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف بأكبر قدر ممكن. (الفرطوسي، ٢٠١٥ ،٢١٨)

ويذكر (النور، ٢٠٠٧)، انه لا يوجد أي من الاختبارات المهارية، والنفسية، والبدنية حاصلة على درجة كاملة من الثبات، معتبرا ذلك انه من غير الممكن خلو الاختبارات والمقاييس من الاخطاء. كما يدل الثبات على الاتقان والدقة والذي من خلاله يمكن ان يقيس الاختبار، وبالتالي يشير إلى حقيقة الدرجات المتحصلة من تطبيق الأداة. (رضوان، ٢٠١١، ٩٨)

ولغرض الحصول على الثبات في مقياس القلق الامتحاني، تم تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار في على عينة قوامها (١٠) من الطلاب تم استبعادهم لاحقاً وبعد فترة زمنية مدتها (١٤) يوم، تم إعادة الاختبار على نفس العينة، ومن ثم تم حساب الدرجات واستخراج الدرجة الكلية للمقياس، واظهرت نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات لإيجاد العلاقة بين درجات التطبيقين أن معامل الثبات كان (٠,٩٣)، لمقياس القلق الامتحاني ويعد هذا مؤشراً جيداً ويدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ، إذ يشير (التميمي ،٢٠١١) إلى أنه اذا كان الثبات (٠,٧٠) فما فوق يعد مؤشرا جيدا على الثبات.

**٢-٨ تصحيح مقياس القلق الامتحاني:**

أعتمد الباحث على البدائل الخماسية في الإجابة عن فقرات مقياس القلق الامتحاني إذ وضع أمام كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي: (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أبداً)، وعليه تم تصحيح المقياس من خلال إعطاء أوزان للدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) إذا كانت الفقرة مصاغة بطريقة إيجابية وتعكس هذه الأوزان في حال إذا صيغت الفقرات بالطريقة السلبية. ومن ثم يتم جمع الدرجة الكلية التي تعبر عن القلق الامتحاني، وتتراوح الدرجات بين (٣٠) درجة كحد أدنى و(١٥٠) درجة كحد أعلى للدرجات التي يمكن أن يحصل عليه المستجيب عن المقياس المكون من (٣٠) فقرة، بواقع (٢٥) فقرة ايجابية و(٩) فقرات سلبية، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس القلق الامتحاني

| تسلسل الفقرات الإيجابية | تسلسل الفقرات السلبية |
|---|---|
| ١-٤-٨-٩-١٢-١٣-١٥-١٦-١٧-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩ | ٢-٣-٥-٦-٧-١٠-١١-١٤-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٨-٣٠ |

**2-٩ ترجمة المقياس:**

نظراً لأن الكثير من طلبة جامعة السليمانية لا يجيدون اللغة العربية بصورة صحيحة؛ لأن طبيعة دراستهم تدرس باللغة الكردية، لذا تطلب الأمر ترجمة المقاييس إلى اللغة الكردية لضمان الفهم الصحيح لمعنى كل عبارة ودقة الإجابة. إذ يؤكد (الجرجاوي، ٢٠١٠) على ضرورة استخدام الباحث للصيغ والعبارات الشائعة في المفردات اللغوية للمستجيبين عند صياغة الاسئلة والعبارات المراد الاجابة عليها، وذلك من أجل المنطقية في الإجابة وعليه استعانت الباحثة لترجمة المقاييس إلى اللغة الكردية بمقوم لغوي وله خبره ودراية في مجال عمله، حيث ترجم المقاييس إلى اللغة الكردية كخطوه أولى. ومن ثم تم الاستعانة بخبير حيث أعاد ترجمة المقاييس من اللغة الكردية إلى اللغة العربية، ومن ثم قامت الباحثة بعمل مقارنة بمساعدة المشرف بين المقاييس باللغة العربية (الأصلية والمترجمة)، وذلك من أجل التعرف على صحة الترجمة وخلوها من الخطأ، وتبين أن نسبة الاتفاق بين مفردات النسختين تشير إلى دقة الترجمة وصدقها، وبهذا الاجراء تم تحقيق الصدق للترجمة. وبذلك أصبح المقاييس مترجمة من وإلى اللغة الكردية.

**٢-١٠ التجربة الاستطلاعية:**

لأجل ضمان نجاح عملية التطبيق النهائي وجمع البيانات المطلوبة لغرض تحقيق أهداف البحث، وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية للأدوات المستخدمة في البحث كان لابد من عمل دراسة استطلاعية للتعرف على كيفية سير الإجراءات في الدراسة فيما إذا كان هناك معوقات. باعتبار ان التجربة الاستطلاعية نموذج مصغر من التجربة الرئيسية.

(محجوب،٢٠٠٢،٤٨)

بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٥ قامت الباحثة مستعيناتاً بفريق مساعد بتجربة استطلاعية على عينة تكونت من(١٠) طلاب، تم اختيارهم بصورة عشوائية من العينة، وقد تم توضيح التعليمات الخاصة لتكون الصورة واضحة امامهم. تم توزيع استمارات المقياس النفسي المتعلق بالبحث الحالي عليهم ليجيبوا عليها، وقد اكتفت الباحثة باستمارة الاستبيان للقلق الامتحاني كونها اعتمدت على درجات النهائية للمواد المراد دراستها بالدراسة الحالية وقد تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية لاحقا للتنفيذ الرئيسي.

**وكان المغزى من التجربة الاستطلاعية كالآتي:**

١-التأكد من وضوح جميع الفقرات الواردة في المقياس النفسي.

٢-التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء التطبيق.

٣-التأكد من موضوعية الإجابات وتحديد الوقت المناسب للإجابة.

**وبعدما انتهى الباحث وفريق عمله من التجربة الاستطلاعية تبين الآتي:**

١-عدم وجود صعوبات في تطبيق اختبارات.

٢-وضوح الفقرات في المقاييس النفسية إذ لم يواجه أفراد العينة أية صعوبة في الإجابة عنها

٣-تبين أن الوقت المطلوب للإجابة على المقياس يتراوح بين (٢٠-٢٥) دقيقة.

**٢-١١التطبيق النهائي:**

بعد نجاح التجربة الاستطلاعية والتأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات والمقاييس النفسية قامت الباحثة بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٩ بالتجربة الرئيسية من خلال تطبيق الأدوات على عينة الدراسة البالغ عددها (٤٧) طالباً. إذ قام الباحث بمساعدة فريق عمل مساعد هيئ من قبلها بتطبيق الاختبارات من خلال توزيع استمارة المقياس على افراد العينة ليجيبوا عليها وذلك من خلال وضع علامة صح امام البديل الذي يمثل وجهة نظره. بعدها تم تفريغ البيانات واستخراج الدرجات لمقياس القلق الامتحاني واعتماد نتائج امتحانات العملي النهائي للمهارات المبحوثة للمرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جامعة السليمانية وهي (كرة الطائرة-كرة السلة-العاب المضرب) للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ واعتمدت الباحثة الدرجة من (٣٠) بحسب تقسيمها من قبل مدرسي المادة كون المهارات المبحوثة تتكون من ثلاثة اقسام رئيسية وهي

(التحضيري، الرئيسي، الختامي) ولكل قسم تعطى الدرجة من (١٠) وهذا الاجراء معمول به من حيث تقسيم الدرجة والمهارة في كثير من الدراسات مثل (دراسة عبد الله، ٢٠١٩)، ودراسة (عبدالله، ٢٠٢١)، ويعد هذا الاجراء معتمد في كثير من الدراسات المتعلقة بالأداء المهاري.

**٢-١٢الوسائل الاحصائية:** استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط (بيرسون)

### ٣-١عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

**الهدف الاول: عرض وتحليل نتائج القلق الامتحاني العملي:**

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ودلالة الفرق لعينة البحث

| ت | ابعاد القلق الامتحاني | س̄ | ±ع | المتوسط الفرضي | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | الاضطرابات الفسيولوجية | ١٩,٩٥ | ٢,٦٣ | ١٨ | عال |
| ٢ | الخوف والارباك | ١٨,٨٣ | ٣,١٩ | ١٨ | عال |
| ٣ | الضغط النفسي | ١٦,٥٤ | ٢,٤٥ | ١٨ | واطئ |
| ٤ | الاضطرابات النفسية | ١٧,٠٧ | ٢,٨٣ | ١٨ | واطئ |
| ٥ | الاضطرابات العقلية | ٢٠,٤١ | ٣,٤٨ | ١٨ | عال |
| | المعدل العام للقلق الامتحاني | ١٨,٥٦ | ٢,٩١ | | |

من خلال الجدول (٦) يظهر لنا ان الأوساط الحسابية في أبعاد الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية كانت على التوالي (١٩,٩٥) و (١٨,٨٣) و (٢٠,٤١) وهو أكبر من المتوسط النفسي الفرضي (١٨) وهي ذات دلالة عالية في حين كان الأوساط الحسابية في بعد الضغط النفسي والاضطرابات النفسية (١٦,٥٤) و (١٧,٠٧) وهي أدني من المتوسط الفرضي وبدلالة واطئة.

وفي معدل القلق الامتحاني في العلم نجد ان درجة القلق كانت (١٨,٥٦) وهي أكبر من المتوسط الفرضي وبذلك يكون القلق العملي بشكل عام مرتفع وذو دلالة عالية

**الهدف الثاني: عرض وتحليل نتائج الامتحانات العملية:**

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي ودلالة لعينة البحث في الدروس العملية

| ت | المواد الدراسية | س̄ | ±ع | المتوسط الفرضي | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | الساحة والميدان | ٣٠,١١ | ٢,٢٣ | ١٥ | عال |
| ٢ | كرة اليد | ٢٨,٤٥ | ٢,٢٥ | | عال |
| ٣ | العاب المضرب | ٢٩,٢٥ | ٢,٠٧ | | عال |
| | المعدل العام | ٢٨,٢٣ | ٢,٢١ | | |

من خلال الجدول (٧) يظهر لنا ان الأوساط الحسابية لمواد الدراسية الساحة والميدان، كرة اليد، العاب المضرب كانت على التوالي (٣٠,١١-٢٨,٢٥-٢٦,٣٣)، وهي أكبر من المتوسط الفرضي (١٥) وهي ذات دلالة عالية، ومن الطبيعي أن يظهر المعدل العام للمواد بدرجة أعلى من المتوسط الفرضي وهو ذو دلالة عالية.

**الهدف الثالث: عرض وتحليل درجة الارتباط بين القلق الامتحاني العملي والدروس العملية**

جدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفوارق بين القلق الامتحاني والدروس العملية.

| المعاليم | س̄ | ±ع | قيمة(ر) المحتسبة | قيمة(ر) الجدولية | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|
| القلق الامتحاني | ١٨,٥٦ | ٢,٩١ | ٠,٦٧ | ٠,٣٠٢ | معنوية |
| الدروس العملية | ٢٨,٢٣ | ٢,٢١ | | | |

من خلال الجدول (٨) يبن بأن الوسط الحسابي للقلق الامتحاني (١٨,٥٦) بانحراف معياري (٢,٩١) والوسط الحسابي لدرجات (نتائج) الدروس العملية (٢٨,٢٣) بانحراف معياري (٢,٢١) وعند حساب معامل الارتباط بين المتغيرين تبين أ، قيمة (ر) المحتسبة (٠,٦٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (٠,٣٨) وبهذه النتيجة تكون دلالة الفرق معنوية واتجاه العلاقة ايجابي.

**٣-٢مناقشة النتائج:**

من خلال النتائج التي أظهر الجدول (٦) (٧) (٨) نجد أن معدل القلق في الدروس العملية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) كان مرتفعاً رغم أن هذا الارتفاع من أشد تفاوت واضح بين أبعاد القلق المختلفة ففي الوقت الذي كانت الاضطرابات الفسيولوجية والخوف والارتباك والاضطرابات العقلية قد أشار ارتفاع واضح فيها نجد أن الضغط النفسي والاضطرابات النفسية قد انخفض عن بقية الابعاد وبصورة عامة القلق مرتفعاً.

وأظهرت قيم (ر) ان العلاقة بين القلق الامتحاني ونتائج الامتحانات العملية كانت معنوية ويعزو الباحثة بسبب كون المتغيرات الفسيولوجية والعقلية والخوف والارتباك الذي ادى إلى ارتفاع القلق انطوت على جانب ايجابي مع الطلبة على نحو أكثر فاعلية ظهرت نظرية القلق الدافع التي اكدها كل من (تشايلد، ماندلر، سبيلبرجر، سبنس، وتايلور، الجنابي) اذ افترضوا ان الطالب عندما يؤدي عملاً ما يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور.

(أغا، ١٩٨٨، ١٣)

ويرى بعض الباحثين ان بعض الحالات يكون فيها القلق مفيداً للطالب خاصة حينما "يتهيأ للامتحان بشكل جيد ويتنفذ كل طاقته لتأديته"

(الصباغ، ١٩٩٧، ٢١)

وقلق الطالب في هذه الحالة سببه الرغبة في تجنب الفشل "الذي يؤدي إلى شعور سلبي مؤقت تجاه الذات وأن الرغبة في تجنب الفشل المصاحب يعني تحقيق النجاح"
(Blankstein. 1990. 440)

اي ان حدة القلق تزداد اذا ما ادرك الطلبة ام مصيرهم في هذا الامتحان مما يعني الشيء الاكثير بالنسبة لأثبات الوجود أو تحقيق الذات وقد اتفق معظم علماء النفس ان درجة من القلق تدفع الطلاب نحو أداء أفضل "أما اذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للأداء فالقلق المعتدل يدفع الطلاب إلى تحسين الانجاز".

(الجنابي، ٢٠٠٨، ٩١)

**٤-الاستنتاجات والتوصيات:**

**٤-١الاستنتاجات:**

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

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

٣-ارتفاع مستوى القلق الامتحاني العملي بمعدل ابعاده الخمسة لطلاب قسم الرياضية المرحلة الثانية-جامعة السليمانية.

٤-ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب فسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية-جامعة السليمانية.

٥-ارتفاع مستوى القلق الامتحاني العملي رافقه ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب كلية التربية (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) المرحلة الثانية -قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية.

**٤-٢التوصيات:**

١-اجراء دراسة مقارنة في القلق الامتحاني لجميع المراحل ولكلا الجنسين في قسم التربية الرياضية.

٢-اجراء دراسات مشابهة على جميع الالعاب الفردية والفرقية للتعرف على علاقة القلق الامتحاني بالتحصيل الأكاديمي.

٣-اجراء دراسات مشابهة لا يجاد العلاقة بين القلق الامتحاني وبعض المتغيرات الاخرى لمستوى الطموح والذكاء ومفهوم الذات والدافعية والانجاز الرياضي وبعض المتغيرات الفسلجية.

٤-العمل عل انشاء مركز الوحدة النفسية في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ليسهم فيه اخصائيون علم النفس الرياضي والطب النفسي لمساعدة طلاب الكلية على حل معضلاتهم النفسية ومنها الضغوط النفسية للامتحانات.

**المصادر**

- أغا، كاظم ولي (١٩٨٨) القلق الامتحاني، دراسة تجريبية مقارنة لعالقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والاناث من طلاب الاعدادية في دولة الامارات العربية، مجلة جامعة دمشق في علوم الانسانية، ج١، مج٤.
- أل يحيى، معين عبد باقر (١٩٨٩)، قياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة بغداد.
- تركي، مصطفى أحمد (١٩٨١)، قلق الامتحان بين القلق كسمه والقلق كحاله، مجلة كلية العلوم الاجتماعية، العدد ٣، الكوت.
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد، (١٩٩١)، الوسائل التطبيقات الاحصائية استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جار الكتب للطباعة والنشر، جامعة السليمانية.
- جلال، سعد (١٩٨٥)، القياس النفسي، دار الفكر العربي القاهرة.
- الجنابي، سعد عباس (٢٠٠٨) القلق الامتحاني وعلاقة بالتحصيل الأكاديمي لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديإلى.
- دسوقي، كمال (١٩٧٤)، الطب العقلي والنفسي، الكتاب الأول، علم الامراض النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
- راتب (٢٠٠١)، الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راجح، أحمد عزة (١٩٧٠)، اصول علم النفس، طبعة ٨، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر الاسكندرية.
- شبكة الحصن النفسية www.Bafreo.net.
- الصباغ، روضه محي الدين (١٩٩٧)، بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة السليمانية.
- طشطوش، سليمان محمد (٢٠٠١)، اساسيات المعاينة الاحصائية، مطابع دار الشروق للنشر، عمان/ الاردن.
- عبد الحميد، كامل ومحي الدين، روضه (١٩٩٩)، بناء مقياس القلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة التربية والعلم/العدد ٢٢، جامعة السليمانية.
- عبد الخالق، أحمد محمد حافظ، أحمد خيري (١٩٨٨)، حالة القلق وسمة القلق مجلة العلوم الاجتماعية، ج١٦، ع٣، جامعة الكوت.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠٣)، القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فنديليجي، عامر ابراهيم (١٩٩٣)، البحث العملي واستخدام مصادر المعلومات مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.

فهمي، مصطفى (١٩٧٦)، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.

- مصطفى الاء زهير (٢٠٠٤)، سمة القلق المنعد والابعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديإلى.

- النعيمي، محمد ذنون (٢٠٠٣)، التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الخامس العلمي في مادة الرياضيات، دبلوم عالي، كلية التربية، جامعة السليمانية.

- الهواري، ماهر محمود، والشنأوي، محمد محروس (١٩٨٧)، مقياس الاتجاه نحو الاختبار (قلق الاختبارات) معاير وحدات ارتباطيه، العدد ٢٢، رسالة الخليج العربي.

-Basowritz. H.porsky. H komchins. J. and Grinker. R.R Anxiety and streets. (New York mc Graw Hill. 1985 ) p 36.

-Blankstin. kirkr. And others. Test Anxiety and contents of conscionsness. psychology Abstracts. Vol.77. No.2. Febralary.1990.

-Sarason. I. G. attention and cenerel problem of enxiety in spielberger. C. d.and sarason I.G (eds) stress and enxiety Vol. I (Washington. D.C. Hem is phere. 1973).

-Spielberger. & cuerreto.. R. Crosscultural anxiery.. Washington (London. A. Holster press book).

-Tony. Morrisc Jeff summer. Sport psy choology thory (Application and issues Jacaranda wiley Australia 1995).

مقياس القلق الامتحاني بالصورة النهائية

| ت | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | الامتحان العملي مع الزملاء متعه حقيقية. | | | | | |
| ٢ | قبل ان اشترك في الامتحان العملي اكون عصبياً | | | | | |
| ٣ | ترتعش اطرفي قبل ادائي للامتحان | | | | | |
| ٤ | اشعر بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدربت عليها سابقاً. | | | | | |
| ٥ | اكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان. | | | | | |
| ٦ | اخاف من عدم رضا مدرس المادة عن أدائي. | | | | | |
| ٧ | ليس من المهم ان يكون هدف اثناء الامتحان العملي | | | | | |
| ٨ | امتلك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان. | | | | | |
| ٩ | تفكيري في مستقبلي المهني يشجعني على بذل اقصى جهد. | | | | | |
| ١٠ | أخشى سوء الاداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان. | | | | | |
| ١١ | تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي. | | | | | |
| ١٢ | ينخفض ادائي عندما ينظر الزملاء اليّ. | | | | | |
| ١٣ | ابكي فرحاً عندما اؤدي أفضل ما عندي. | | | | | |
| ١٤ | جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الاداء. | | | | | |
| ١٥ | لدي الثقة بأني سأتغلب على ضغوط الاداء. | | | | | |
| ١٦ | تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً. | | | | | |
| ١٧ | أشعر بأنني في أفضل حالاتي البدنية. | | | | | |
| ١٨ | أحس بالحاجة للنون أثناء ادائي الامتحان. | | | | | |
| ١٩ | انفعال مدرس المادة على أحد الزملاء يربك تفكيري. | | | | | |
| ٢٠ | روحي المعنوية منخفضة. | | | | | |
| ٢١ | اشتراكي ضد خصم قوي يسبب لو المزيد من الخوف والارتباك. | | | | | |
| ٢٢ | خشيتي من الاصابة تجعلني لا ابذل قصارى جهدي. | | | | | |
| ٢٣ | اتردد كثيراً الى المرافق الصحية وقت الامتحان. | | | | | |
| ٢٤ | تهريج الزملاء بفقدي التصور الذهني للحركة قبل الاداء. | | | | | |
| ٢٥ | القلق الذي أشعر به يساعدني على الاداء الجيد. | | | | | |
| ٢٦ | أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء. | | | | | |
| ٢٧ | تزداد ثقتي بنفسي كلما أجاد زملائي في الامتحان. | | | | | |
| ٢٨ | أشعر بالودار (الدوخة) في أثناء الامتحان. | | | | | |
| ٢٩ | نادراً ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي | | | | | |
| ٣٠ | يثيرني الزملاء بسرعة ولأتفه الاسباب. | | | | | |