

دراسة مقارنة التوتر النفسي عند طلاب التربية الرياضية بين مراحلها الدراسية بكرة اليد

م.م .عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

مديرة تربية دياالى

abdalkafor1964@gmail.com

ملخص البحث

تمخضت مشكلة البحث ان جوانب الاعداد النفسي لم تؤخذ نصيبها في الحصص التدريسية والاعداد ولاسيما جوانب الاعداد البدني و المهاري وذلك من اجل ضبط حالات التوتر النفسي والتحكم بها من قبل الطالب ، وهدف البحث الى التعرف على قيم التوتر النفسي بكرة اليد عند طلاب قسم التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، والتعرف على الفروق للتوتر النفسي بين المراحل الدراسية الثلاث ، وفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين المراحل الدراسية الثلاث ، واستخدم الباحث مقياس التوتر النفسي والمعد من قبل (هدى جلال محمد ٢٠٠٤)، وطبق المقياس على عينة البحث بعد تعديله من قبل (ميثم صالح حسن) ليتلائم مع الطلاب ، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع مقياس التوتر النفسي على العينة قبل أداء الدرس ، وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث ، إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث وعولجت البيانات إحصائياً بالوسيلة الاحصائية (spss)، وخرج الباحث بعدد من الاستنتاجات والتوصيات .

الكلمات المفتاحية :دراسة مقارنة ، التوتر النفسي، كرة اليد

Abstract

The problem of research resulted in the fact that aspects of psychological preparation did not take their share in teaching classes and preparations, especially aspects of physical and skill preparation in order to control the cases of psychological tension and control by the student, and the goal of the research to identify the values of psychological tension in the handball in the students of the department of sports education within its three stages, and to identify the

differences of psychological tension between the three stages of study, and the researcher imposed the existence of statistically significant differences in the level of psychological tension between the three stages of study, and the researcher used the stress measure Psychological and prepared by (Huda Jalal Mohammed 2004), and applied the scale to the sample of research after modification by (Maytham Saleh Hassan) to suit the students, the sample was selected in the random way and distributed the measure of psychological tension on the sample before the performance of the lesson, in order to obtain the data of the research sample, as the researcher used the descriptive method in the method of survey studies within his study in order to suit the subject of the study of research and the data was statistically treated by statistical means (spss) The researcher came up with a number of conclusions and recommendations .

Keywords: Comparative Study, Psychological Stress, Handball

1- التعريف بالبحث:-

1-1- المقدمة وأهمية البحث :-

أن الاعداد الصحيح المبني على الأسس العلمية يعد الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الدول المتقدمة من اجل تحقيق التفوق في مجال الرياضة وذلك من خلال الانجازات في مختلف مجالات الرياضة وذلك من خلال الاعتماد على العلوم الرياضية و العلوم الاخرى في العمليات التعليمية و التدريبية و لاسيما عن ذلك التدريب والذي بدوره يؤدي الى حدوث طفرة نوعية في تطوير قابليات الطلاب من اجل الوصول لأعلى المستويات في المنافسات الرياضية المحلية والخارجية ، وان للتربية الرياضية أثر فعال في عملية أرشاد الرياضي من خلال التدريب المنظم والاستفادة من قدراته الى أقصى حد ممكن ،(وثبت علميا أن للجانب النفسي ومظاهره دور فعال في العملية التدريسية) ، (ويعد الفرد احد الأعمدة الاساسية والركائز المهمة التي تبني عليها الامم أمجادها في مختلف المجالات ومنها الرياضية, نحو التقدم والتطور من خلال ما يقدمه الأفراد من أداء عالي وهذا يعتمد على النهج العلمي الصحيح عن طريق استخدام البرامج العلمية المتطورة وكذلك طرق التدريس الحديثة وما تتضمنه من محاضرات نفسية وفكرية و خططية وتدريبية لها الأثر في تحقيق ما يصبو اليه الطلبة ، (وتشهد التربية الرياضية تقدما واضحا وملموسا في كل الفعاليات الرياضية إلى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب , وإدخال كافة العلوم لرفع مستوى

الأداء المهاري ,ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج الطلبة) , إذ تلعب العوامل النفسية اثرا هاما في تحقيق الأهداف , وإحراز البطولات ,فهي تؤثر على مستوى الطلبة وقد تسهم في تنفيذ الواجبات الفنية والخططية، ("أصبح البحث العلمي من أهم الضروريات في مجتمعنا الحديث للوصول الى المستويات العليا في جميع نواحي الحياة ، عن طريق التعرف إلى ما وهبه الله للإنسان من قدرات وطاقات مختلفة في محاولة تحقيق اكبر قدر ممكن في الإفادة من النظريات العلمية وطبيعتها لخدمة المجتمع وتطويره) ، (وشهد التقدم العلمي في السنوات الأخيرة تطوراً مشهوداً وكبيراً في المجال الرياضي، إذ تطورت الألعاب الجماعية والفردية تطوراً متصاعداً في كافة الجوانب والاساليب التدريبية والتعليمية و الجوانب النفسية مما ادى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية وذلك من خلال العلوم الرياضية التي سخرت لخدمة الأداء الرياضي) ، ان البرامج النفسية التي يتم اعدادها وتنظيمها على وفق اسس علمية هي احدى الوسائل التي تحدد المسببات التي تقود الى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين والتي تعتمد فيها عمليات تربوية نفسية تسعى الى تطوير مهارات الرياضيين ورفع قدراتهم ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجههم "(سعيد ,شفيق, 23: 2003: عيد24) ، و التوتر هو حالة من الاحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية دقيقة أو متخيلة وينتج عنه عدم توازن بين ادراك ما هو مطلوب عمله وادراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الاخذ بنظر الاعتبار نتيجة هذا العمل يمثل اهمية لهذا الفرد وله مظاهر مختلفة منها مظاهر فسيولوجية وانفعالية وعقلية . إذ اهتم علماء النفس و التربية بدراسة التوتر النفسي و تفسيره بوضع نظريات له ، وحاولوا قياسه بوضع مقياس له لمعرفة مستوى التوتر النفسي عند الطلبة المتميزين لتحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهم. وهذا ما أشارت إليه دراسة) الملا، ١٩٨٢ (إذ وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والتفوق و الدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين ،فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلاً له (الملا ، ١٩٨٢ : ٥٤).

ويعد التوتر النفسي من المصطلحات النفسية الرئيسية ، والذي يظهر الطلبة فيه من خلال استجاباتهم وكذلك سلوكهم اليومي عند ممارسة الرياضة في اثناء الحصص التدريسية النظرية و العملية

لهذه اللعبة ، والتطور الذي يحصل في نشاط الطلبة هو ناتج من خلال تكيف الطالب فسلجيا ونفسيا والتي يحدث تبعا لتأثير الدروس النظرية و العملية و المرتبطة بالوقت ، إن تأهيل الطلبة نفسيا يعد من الامور الضرورية و المهمة و التي تدفع من خلالها هضم المعلومات الرئيسية للعبة من خلال الجوانب النظرية و العملية ، و يعد تطوير المشرف النفسي ركن من الالركان الرئيسية و التي من خلالها تغذية و اعطاء المعلومات العلمية و التأهيلية للطلبة من خلال البرامج النفسية و الارشادية التي يقوم بها المرشد النفسي من اجل رفع المستوى العلمي للطلبة و تجاوز الظروف النفسية الصعبة و منها التوتر النفسي و الذي له سبب رئيسي في عرقلة تطور الطلبة من الناحية المعرفية و كذلك التكيف مع الوضع الدراسي ، وتكمن أهمية البحث بدراسة التوتر النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية في قسم التربية الرياضية الذين يمارسون لعبة كرة اليد والمقارنة فيها حسب المراحل الدراسية لمعرفة أية مرحلة تتمتع بدرجة عالية من التوتر النفسي.

١-٢ - مشكلة البحث:-

ومن متابعة الباحث لمستويات الطلبة ، كونه يعمل في مجال التدريس ، تبين إن جوانب الإعداد النفسي لم تأخذ الاهتمام الكافي من قبل المدرسين والمدرين ، إذ إن هذه الجوانب لم تأخذ نصيبها في الحصص التدريسية و الاعداد و لاسيما عن ذلك جانب الاعداد البدني و المهاري و ذلك من أجل ضبط حالات التوتر النفسي والتحكم بها للطلاب والذي يظهر ، على مستويات الطلبة في الجوانب العملية و النظرية ، وجد الباحث ان هناك اهمال في الجانب النفسي و عدم اتباع الاسس العلمية بشكل جيد لمعالجة حالات التوتر التي قد يواجهها الطلبة خلال الحصص الدراسية النظرية و العملية لذا ما دعا الباحث الى دراسة و معرفة حالات التوتر النفسي لدى الطلاب للمراحل الدراسية والمقارنة بين المراحل الدراسية في درجة التوتر النفسي من أجل التعرف على نسبة التوتر لهذه المراحل من خلال اعلى توتر و اقل توتر لبيان المرحلة الافضل بهذا الخصوص .

١-٣ - أهداف البحث :-

يهدف البحث للتعرف على :-

- التعرف على قيم التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة اليد.

- التعرف على الفروق للتوتر النفسي بين المراحل الدراسية الثلاث في لعبة كرة اليد.

٣-١- فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين المراحل الدراسية في قسم التربية الرياضية.

٥-١- مجالات البحث :-

- المجال البشري - طلاب كلية التربية الرياضية للمراحل الأولى والثانية والرابعة كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
- المجال الزمني 15 / 3 / 2020 - لغاية 9 / 4 / 2020
- المجال المكاني - ملاعب وساحات قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

٦-١- تحديد المصطلحات :-

- التوتر النفسي
في اللغة العربية يعني التوتر وكما جاء في لسان العرب " أشتد وتوتر عصبه أي أشتد فصار مثل الوتر ، ومنها وتر القوس أي جعل لها وترًا ، ووترها أي أشتد وترها وتوترت عروقه ، ولحل وتره في هذا الباب جمعها وترًا ، التوتر المساكين و التوتر الموضع " (ابن منظور ، ١٩٥٦ : ٢٧٨) .
- اما اصطلاحا فقد عرف:
• عرفه (عاقل ، ١٩٨٥) انه شعور بالانقباض شعور عام باضطراب التوازن واستعداد لتغذي السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف " (عاقل ، ١٩٨٥ : ١١٤) .
- وعرفه مياسا ، ١٩٩٧ " حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ، ينتظر وقوعه او يخشى من وقوعه ، وهو ينطوي على توتر انفعالي وتصحبه بعض اضطرابات فسيولوجية مختلفة . (مياسا ، ١٩٩٧ ، ٩٦) .

• عرفه علاوي ، ١٩٩٩ " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. "(علاوي، ١٩٩٨ ، ٣٧٩)

• وعرفه قحطان، ٢٠٠١: "انه حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن عدم اشباع الحاجات او تحقيق الأهداف او من حدوث صراع داخلي بين اكثر من دافع أو من ادراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدرته و يصحبه عدد من المظاهر النفسية و البيولوجية و العقلية يرافقها تأهب واستعداد لدى المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل تهديده في وضعية حقيقية او متخيلة "(قحطان، ٢٠٠١، ص ١٥).

• اما اجرائيا فقد عرفه الباحث :

• بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات مقياس التوتر النفسي لدى طلبة قسم التربية الرياضية لمراحلها الثلاثة في كلية التربية الاساسية .

٢- الدراسات النظرية :-

٢-١- مفهوم التوتر النفسي :

و يحمل هذا المفهوم ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر الذي يؤدي إلى الخوف والقلق في حين يصرح آخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر، و يعني الأول انه متوتر ذهنيا في حين يعني الثاني انه متوتر عضليا " . أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضا كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي (البرغوثي، ١٩٨٦ : ١٦-٢٠) .

و يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطلبة في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها " من اكثر المظاهر النفسية المرافقة

للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيدا لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق و الصراع والعدوان (علي و السيد، ١٩٩٩: ١٤٠)

٢-٢- التوتر النفسي في مجال الرياضة :

- يُعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله الكثير من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة. (راتب : 272 : 1997) .
- يحث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، إضافة الى ذلك ادراك اهمية ذلك الموقف ، وعلى ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر البيئة environment و الادراكات perceptions والاستجابات responses ، الرياضي لذلك في شكل استئارة (تنشيط العقل والجسم) .
- فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما يخبره التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وعادة ما يوجه اللوم الى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة ، عدم ملائمة الاماكن التي يؤدي فيها المباراة.... الخ اننا نميل غالبا الى توجيه اللوم الى الاحداث الموجودة في بيئتنا كمسببات للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير.
- فضلا عن ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر ، ولكن كيف يدرك الرياضي الاحداث ومن ذلك مثلا ان احد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا وفيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة ان يشاهد هذا الجمع الوفير احسن اداء له ، بينما رياضي اخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ او التقصير في الاداء امام هذا الجمهور الوفير ، ان مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير الى المباراة ولكن بينما احد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الاخر يدركه على نحو سلبي .

• إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى إثارة القلق وبعد ذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة ، ويظهر على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها ، ومن مظاهر التوتر النفسي عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك .

• ومن أجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته.

- 3-2 صيغ التوتر - : (مطالع 70: 1997 :

• تشير الدلائل إلى إن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية ، والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة ، ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتمادا على أيهما يحدث أولا ، هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستثارة كما يلي

صيغة التوتر (1)

• المتغيرات البيئية ----- الاستثارة ----- الأفكار السلبية = ----- التوتر

صيغة التوتر (2)

• المتغيرات البيئية----- الأفكار السلبية ---- الاستثارة = ----- التوتر

يتضح لنا من الصيغة (2) إن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة بينما في الصيغة (1) فإن أعراض الاستثارة تحدث أولا ثم تتبعها الأفكار السلبية ، وبناءا على ذلك فإن البيئة نفسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي إن الأفكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر ، أي إدراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته ، ولكن لا يلغي إن هناك ظروفًا بيئية تمثل مصدرا لخبرة التوتر لدى الرياضي ، أو على الأقل يمكن أن نفترض إن بعض الأحداث البيئية تؤدي إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث بيئية أخرى

٢-٣- أساليب مواجهة التوتر :

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرائق واساليب كثيرة ، ومن امثلة بعض الاساليب الشائعة بين الرياضيين في هذه الآونة الاخيرة ، الاستماع الى اشربة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلى بالماء الدافئ ، واستخدام التدليك ، كل من هذه الطرق يمكن ان تكون ذات فعالية ، كذلك فان بعض الرياضيين قد يستخدم التنويم ، اليوجا، التدريب الذاتي ، التصور البصري لمواجهة التوتر ويستخدم الاختصاصيون النفسيون الرياضيون مثل الاساليب التالية مثل الاسترخاء العقلي التقدمي ، التغذية الراجعة... الخ ، هذا وبالرغم من تعدد اساليب مواجهة التوتر لدى الرياضيين فأنها لا تخرج عن استخدام واحد على الاقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر ، والتي سبق تحديدها وهي تحديدا البيئة، مستوى الاستثارة ، والافكار السلبية (راتب 274:275 :1995:) ، ويرى الباحث انه من الممكن مواجهة التوتر من خلال الابتعاد عن الافكار السلبية التي تصدر من الغير وكذلك الابتعاد عن الاشخاص السلبيين ومصاحبة الاشخاص الايجابيين التي تصدر من خلالهم الافكار الايجابية ، ويرى ان اتباع طرائق الاسترخاء والايحاء الذاتي من خلال الرقود في غرفة معتمة على سرير النوم والقيام بتريد الازكار والتسايح والتي يدورها تبعث الاستقرار النفسي و الطمأنينة النفسية في داخل الفرد الرياضي و غير الرياضي، ويرى ان للوازع الديني كما اسلفنا أثر ايجابي في موجهة التوتر من خلال قراءة الآيات القرآنية ، والتوتر يحدث نتيجة الحالة الانفعالية للشخص حيث يصاحبها تغيرات فسيولوجية منها ارتفاع نبضات القلب وزيادة السكر في الدم ، وان جميع هذه الاسباب و الاستثارات التي تحدث اذا لم يتمكن الرياضي من التعبير عنها بإيجابية من خلال نشاطاته سواء داخل الصف كطالب او في الميدان فأنها سوف تؤدي الى اعراض فسيولوجية وبالتالي فان التوتر سوف يكون عامل سلبي ويرتد عليه اي على الفرد الرياضي ويحدث عارض لدى المنفعل ، وان التوتر النفسي متغير يؤثر في تحصيل الطلبة وفي سلوكهم الد ارسى بصفة عامة والاشخاص الذين يكون لديهم توتر نفسي عالي يميلون الى ادراك المواقف التقويمية على انها مهددة لهم شخصيا وهم يميلون للتوتر والتحفز و الهيجان الانفعالي في مواقف الامتحانات وهم ايضا يعيشون انشغالات عقلية سالبة ومركزة حول الذات تشتت انتباههم وتداخل مع تركيز المطلوب في اثناء الدروس وتشوشهم(الهواري و الشقاوي ، ١٩٨٧ : ٤٣) ، او ان الممارسات الرياضية للطلبة المتميزين تخفف التوتر النفسي الناتج عن صعوبات التكيف مع المحيط وهي تنمي لدى الطالب الإحساس بالمسؤولية

والولاء للجماعة والانتماء إليها وبالتالي القضاء على النزعة الفردية في نفسه، وأنه من خلال ملاحظتنا للطلبة المتميزين نرى أن الممارسات الرياضية تنمي بعض الصفات القيادية لديهم و بالتالي فهي تقوم بعملية تهيئة للفرد القادر على العمل والعطاء و المتحلي بالأخلاق الفاضلة المقترنة مع تفوقه العلمي (عرب وكاظم ، ٢٠٠١ ، ٤٧) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

(المنهج) الطريق الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية والوصول الى نتيجة معينة(محجوب 242: 2001:)، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة مشكلة البحث. ٣-٢- مجتمع وعينة البحث :*

(يعرف مجتمع البحث بأنه) مجموعة من الأفراد التي يختار منها الباحث عينة تجرى عليها الدراسة ، أما العينة فهي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة يختارها الباحث اختياراً عشوائياً أو عمدياً طبقاً لأسلوب الدراسة وظروف اجرائها. ⁽⁴⁾(النعيمة 62-63 : 2014) اشتملت عينة البحث على (٨٠) طالباً من طلبة كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة ديالى، ضمتهم (٣) مراحل ، موزعين(٤٠) طالباً من المرحلة الثانية و(٢٠) طالباً من المرحلة الثالثة و(٢٠) طالباً من المرحلة الرابعة وكانت نسبتهم(١٧,١٣) من مجتمع البحث إذ بلغ مجتمع البحث للمراحل الدراسية (٤٦٧) طالباً وكما في الجدول التالي :-

جدول (١)

يوضح عدد النسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث

ت	المراحل	عدد العينة	الغرض المستخدم	العدد الكلي	النسبة المئوية
١	الثانية	٢٠ طالب	تجربة استطلاعية	٤٦٧	٤,٢٨

٢	الثانية	٢٠ طالب	تجربة رئيسية	٤,٢٨
٣	الثالثة	٢٠ طالب	تجربة رئيسية	٤,٢٨
٤	الرابعة	٢٠ طالب	تجربة رئيسية	٤,٢٨
مج	٨٠ طالب			١٧,١٣

٣-٣- أدوات وأجهزة البحث :-

٣-٣-١- أدوات البحث :-

١- المصادر العربية

٢- الملاحظة

٣- الاستبانة (مقياس التوتر النفسي)

إما الأجهزة المستعملة:-

١- حاسبة يدوية نوع (flamingo)

٢- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium)

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١- مقياس التوتر النفسي :-

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث ومنها دراسة(ميثم صالح , (استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف للتوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد 2004),* والذي قام بتعديل فقراته (ميثم صالح حسن 2010) * خلال عرضه على الخبراء والمختصين ليتلائم تطبيقه على الطلاب , ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ومن خلال تعديل المقياس كما اسلفنا لصالح تطبيقه على الطلبة وجد الباحث ان هذا المقياس يصلح تطبيقه للدراسة الحالية كونه طبق على دراسات سابقة من هذا المستوى وسيتم عرضه على الخبراء والمختصون لأخذ آرائهم حول صلاحية المقياس وهل يوجد تشذيب لبعض الفقرات ، ويتكون هذا المقياس من (28)فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :-

(تتنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا) (تنطبق عليه بدرجة كبيرة) (تنطبق عليه بدرجة متوسطة)

(تنطبق عليه بدرجة قليلة) (لا تنطبق عليه إطلاقاً)

وتقسم فقرات المقياس إلى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (15)فقرة ، ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (13) فقرة، وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازليا من أعلى قيمه وهي (5) وحتى اقل قيمه وهي ، (1) أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعديا من اقل قيمه (1) إلى أعلى قيمه (5)

-الفقرات الايجابية(1,3,4,7,9,10,12,14,16,19,23,27,28,29,30)

-الفقرات السلبية(6,8,11,13,15,17,20,21,22,24,25,26)

٣-٤-٢ - تحديد صلاحية الفقرات :-

بعد أن تم تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم وعينة الدراسة عرضت على عدد من المختصين من علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضع لأجله وكما في الجدول (٢) أدناه:-

جدول (٢)

يوضح الفقرة وعدد الخبراء الموافقين والغير موافقون والنسبة المئوية

الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية
١٠	%١٠٠	-	-
٩	%٩٠	١	%١٠
٨	%٨٠	٢	%٢٠

٣-٤-٣- التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف (٢٠٢٠/٣/١٥) على (15) طالباً من طلاب المرحلة الدراسية الثانية في امتحان كرة اليد وتشكل نسبتهم (6,6) من مجتمع البحث، وقد تم إعادة الاختبار بتاريخ (٢٠٢٠/٣/١٧) من خلال تطبيق المقياس على نفس العينة وب نفس الأجواء من خلال إعادة امتحاناتهم من قبل المدرس . وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف عديدة منها معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث ،مدى وضوح فقرات المقياس لعينه البحث ،تشخيص المعوقات التي تواجه الباحث ليتسنى له تجاوزها لاحقاً ، والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث) و لابد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

٣-٤-٤ - أسلوب تصحيح المقياس :-

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجه مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس ⁽²⁾ (عبد السلام 114: 1988) .

إذ تكون المقياس من (28) فقره ، الفقرات الايجابية (15) فقره تكون إجابتها ، (1,2,3,4,5) والفقرات السلبية (13) فقره تكون إجابتها . (5,4,3,2,1) جدول (٣)

جدول (٣)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

بدائل الإجابة	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	تتطبق عليه بدرجة قليلة	لا تتطبق عليه إطلاقاً
الفقرات الايجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

٣-٤-٥ - حساب الدرجة الكلية :-

المقياس بصورته النهائية يتكون من (28) فقره . لذا فإن أعلى درجه محتمله يحصل عليها الطالب (140) وأدنى درجه (28) لان تقدير الإجابة خماسي , وبهذا يكون الوسط النظري . (84) إذ انه كلما كانت درجه المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا على أداء الطالب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجه المستجيب نفس الوسط النظري أو اقل كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في اللعبة .

(*) هدى جلال محمد :

٣-٤-٦- الخصائص العلمية للمقياس:-

٣-٤-٦-١- الصدق الظاهري

الصدق هو (الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله) (كماش 149 :2002) , وعليه قام الباحث بعرض المقاييس على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام و الاختبارات والقياس (ملحق 1) للاطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيته او اقروا على رفع كلمة منافسة او نزال او سباق ان وجدت و مباراة لان العينة هم طلاب لم يخوضوا منافسات وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تقييها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (٨٠%)

٣-٤-٦-٢- الثبات:-

يقصد بالاختبار الثابت هو الذي " تبقى علامته متقاربة ولو أعيد لعدة مرات " (عبد الهادي : 128 :2002) , قام الباحث باستخدام طريقة اعادة الاختبار لإيجاد ثبات الاستمارة , وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق نفس الاختبار أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين , ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات) الاختبار " (علاوي , و رضوان 283 :2000 :) , وعليه قام الباحث بتطبيق الاستمارة المتكونة من (28) فقرة على عينة البالغ عددها (٢٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانية (عينة الاستطلاعية) بتاريخ (٢٠٢٠/٣/١٨) , وبعد مضي أسبوع و بتاريخ (٢٠٢٠/٣/٢٥) تم إعادة تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة , ثم قام الباحث بتقريغ المعلومات وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين

نتائج الاختباري و ظهرت قيمة معامل الثبات (٩١.٢) مما يشير إلى ثبات المقياس العالي حسب طريقة إعادة الاختبار .

٣-٤-٦-٣- الموضوعية :-

من الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤدونه، وأن يكون هناك تفسير واضح للجميع، وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه، إذ أن الموضوعية بمفهومها العام تعني " التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها)." عبدالمجيد (44 : 2000 :- فقد قام الباحث باحتسابها" عن طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت) "علاوي ،رضوان^(١) .(299 : 2007 :- ، وذلك عند تطبيق الاختبارات المبحوثة إذ دلت النتائج بعد معالجتها إحصائياً أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية وبعيدة عن التحيز، حيث بلغت قيمة و مستوى الدلالة (٠.٨٦) .

٣-٥- التجربة الرئيسية :-

اجرى الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠٢٠/٣/٢٦ - ٢٠٢٠/٤/٩) على ملاعب قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية ، وبعد إعداد أداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الرئيسية والبالغ عددهم (٦٠) طالب من المراحل الدراسية الثانية ، الثالثة ،الرابعة (لقسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية) والبالغ نسبتهم (١٢.٨٤) .

٣-٦- الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

- (الوسط الحسابي) س^(١).....
- (الانحراف المعياري)ع^(٢).....
- (معامل الارتباط)بيرسون^(٣).....
- (النسبة المئوية)^(٤).....

• معادلة (t) لعينتين مستقلتين..... (الياسري ,و أبراهيم 2001)

• L.s.d اقل فروق معنوية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على المقياس , فإذا كانت درجته المحسوبة أعلى من المتوسط النظري والبالغ (84) درجه فأن يدل ذلك على انه من ذوي التوتر النفسي العالي , أما إذا كانت الدرجة تساوي أو أدنى من المتوسط النظري فانه من ذوي التوتر النفسي المنخفض .

جدول (٥)

يبين مجموع العينة وأوساطها الحسابية

المراحل الدراسية	مجموع القيم	الأوساط الحسابية للتوتر النفسي
الثانية	٩٥	٠,٧٣
الثالثة	٦٧	٠,٤٢
الرابعة	٣٨	٠,٢١

تبين من خلال الجدول السابق مجموع القيم للمراحل (الأولى والثانية والرابعة) وأوساطها الحسابية للتوتر . حيث كان مجموع القيم للمرحلة الأولى (٩٥) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٧٣%) .

وبلغ مجموع القيم للمرحلة الثانية (٦٧) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٤٢%) . أما المرحلة الرابعة فكان مجموع القيم (٣٨) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٢١%) .

جدول (٦)

(يبين قيم t أو الدلالة المعنوية)

المراحل	قيمة t المحتسبة	(قيمة) الجدولية	الدلالة المعنوية
الأولى والثانية	٣,٢	٢	معنوي
الأولى والرابعة	١,٩		عشوائي
الثانية والرابعة	١,٤		عشوائي

من الجدول السابق يبين الدلالة الإحصائية عند طلاب (قسم التربية الرياضية –كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى) (للمراحل) (الثانية ، الثالثة ،الرابعة) (في لعبة كرة اليد ،تبين إن هنالك فروق ذات دلالة معنوية عند طلاب المرحلة الأولى فقط وتكون الدلالة الإحصائية عشوائية عند المرحلتين الثانية والرابعة ، ويعزو الباحث ذلك الى أن طلبة المرحلة الأولى يتميزون بنسبة عالية من التوتر وسببه قلة ممارسة اللعبة وبالتالي يكون أدائهم ضعيف ، وكذلك حدوث حالة من التوتر عند أداء المهارات من قبل الطلاب وهذا ناتج من ضعف الثقة بالنفس و حدوث حالة حمى البداية و عدم الاستقرار و الاتزان والسيطرة على الجسم وضعف الانتباه و التركيز والشرود الذهني ، وهذا يسبب لهم من عدم اتخاذ القرار او بطئ في اتخاذ القرار عند تطبيق المهارة ، أما طلاب المرحلة الثالثة والرابعة فقد كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لهذه اللعبة ،وتفوقهم بالجوانب النظرية و العملية والذي يأهلهم الى أداء الامتحانات النظرية و العملية بصورة صحيحة وثقة معتدلة ومن دون حدوث توتر نفسي . وكذلك امتلاكهم الى طاقة ايجابية ، وسرعة في اتخاذ القرارات الحاسمة عند اداء الامتحانات النظرية و العملية مما يعزز سرعة الاستجابة للتوجيهات والاحداث ، و يحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما

يدركه الطالب وبين ما هو مطلوب منه في المجال الدراسي , وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية , كما إن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فانه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات . إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى إثارة القلق , وبعد ذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة , ويظهر على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها , ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمّن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك .

ومن اجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته " . و تشير الدلائل إلى إن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية , والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة , وان أعراض الاستثارة تحدث أولا ثم اتبعها الأفكار السلبية . و بناءا على ذلك فان البيئة نفسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي إن الأفكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر , أي إدراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته , ولكن لا يلغي إن هناك ظروفًا بيئية تمثل مصدرا لخبرة التوتر لدى الرياضي , أو على الأقل يمكن أن نفترض إن بعض الأحداث البيئية تؤدي إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث بيئية أخرى (" مطاوع 70:1979) فالفرح و السرور والحماس وكذلك الخوف والقلق والتوتر والحزن كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي وتعرف (بالانفعالات (Agitation) (علاوي: 357:2009), ويرى الباحث ان الطلاب الذين لديهم استقرار نفسي واتزان انفعالي اضافة الى الثقة بالنفس والسرعة في اتخاذ القرارات المفاجئة وتركيز عالي وخبرات سابقة في مجال اللعبة يكونوا اقل توتر على العكس من نظرائهم .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

- لوحظ ان طلاب المرحلة الأولى كان لديهم توتر نفسي عالي من خلال نتائج البحث
- تبين أن طلاب المرحلتين الثالثة والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي

- حصول المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب قسم التربية الرياضية في لعبة كرة اليد.
- ٥-٢- التوصيات
- من الممكن استخدام مقاييس أخرى للعينة نفسها.
- ضرورة تطبيق مقياس التوتر النفسي على عينات وألعاب أخرى مختلفة.
- ضرورة إعطاء أهمية للجانب النفسي للطلبة من قبل التدريسيين عند القيام بالدروس النظرية والعملية .
- يجب اعطاء اهمية للنشاط الرياض والمنافسات لدى الطلبة لدرها الفعال في قياس التوتر النفسي ودرجته سواء الارتفاع او الانخفاض.
- من الضروري الاهتمام بالبرامج الارشادية من خلال الجلسات الارشادية .
- يجب تشخيص الطلبة ذوي الارتفاع العالي للتوتر النفسي وعرضهم على المرشد النفسي .
- ضرورة تكثيف الدراسات بهذا الخصوص واقامة برامج ارشادية للطلبة ولمختلف المراحل الدراسية لمعرفة تاثير البرنامج الارشادي
- القيام بدراسات اخرى ومختلفة عن دراسة عن التوتر النفسي مع متغيرات اخرى مثل الشعور بالأمن النفسي او الاتزان الانفعالي او الاستقرار النفسي .

المصادر

- ابن منظور (١٩٥٦) (لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، لبنان
- سائد عبد الحميد البرغوثي فن الاسترخاء، ط١ ، دار المناهل للطباعة والنشر : ١٩٨٦ .
- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص272
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط١، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص. 274-275
- سلوى سامي الملا : التوتر النفسي كمقياس للدافعية، ط١، الكويت ، دار العلم : ١٩٨٢ .
- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشقاوي: مقياس الاتجاه نحو الاختبارات معايير ود
- ارسات ارتباطية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد ٢ ، السنة ١٩٨٧ .
- محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسي، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية 1988،

- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001،
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002،
- مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط 1 ، عمان : مؤسسة الوراق ، 2000 ، ص 44.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، 2007 ، ص 29
- نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط 2، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 ، ص 128
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ،مدينة نصر ، القاهرة ، 2000 ، ص 283
- يوسف لازم كماش ؛ اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002، ص 149
- مهند عبد الستار النعيمي ؛ القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، ط 1، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2014، ص 62-63
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 137.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص 171.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص 185.
- محمد صبحي حسانين :الطرق الإحصائية، ط 1، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000، ص 308.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص 145
- علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، ج 1، القاهرة، دار المعارف، 1997، ص 70

- علي ، محمود عبد الحي و السيد منصور محمد) ١٩٩٩ (الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ،مجلة التربية وعلم النفس، كلية التربية – جامعه المنيا ،المجلد(١٣)، (العدد)١(فاخر عاقل ، معجم علم النفس، ط٤ ، ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان:١٩٨٥ .
- محمد حسن علاوي ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٩ .
- محمد جسام عرب وموسى ، جواد كاظم ، مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ١ ، مطبعة دىالى ، بعقوبة ، ٢٠٠١ .
- ساهرة قحطان ، التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي و إبتائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأدب، الجامعة المستنصرية ،٢٠٠١.
- مياسا محمد ، الصحة النفسية والامراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً، دار الجبل ، بيروت ، ١٩٩٧ .
- هدى جلال محمد ، مقياس التوتر النفسي ، ٢٠٠٤ .

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين ال ين تم اخذ آرائهم حول صلاحية المقياس

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
2	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. صالح مهدي صالح	علم النفس العام	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية

6	م.د عبد الرزاق وهيب ياسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
7	أ.م. د. احمد مهدي صالح	علم التدريب/ كرة يد	مديرية تربية ديالى / النشاط الرياضي

ملحق(2)

يوضح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	بدرجه	تتطبق	تتطبق	لا
		كبيرة	عليه	عليه	تتطبق
		جدا	بدرجه	بدرجه	عليه
		كبيرة	متوسطة	متوسطة	إطلاقا
1	اشعر باسترخاء تام قبل الامتحان.				
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.				
3	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجه في الامتحان.				
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤوني الخاصة.				
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة				
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالامتحان.				
7	تبقى شهيتي للطعام جيده حتى في يوم الامتحان.				
8	استطيع تذكر أحداث في الامتحان بشكل جيد.				
9	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل الامتحان.				
10	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في الامتحان قبل بدايته.				
11	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.				

12	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل الامتحان
13	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.
14	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.
15	استطعت تركيز انتباهي حتى عندما يسير الامتحان على نحو غير مخطط.
16	أحدثت بهدوء وثقه مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئاً.
17	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً أو مفاجئاً .
18	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .
19	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .
20	يضايقني التميز بين الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.
21	يسهل علي تميز دقائق الأمور
22	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.
23	أميل إلى انتزاع الشعر(الرأس ,الشارب , الحاجبين....الخ(أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.
24	حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألماً في المعدة.
25	قبيل الامتحان اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات ,التقلصات)
26	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان
27	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.

					اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.	28
--	--	--	--	--	--	----