

التعلم والاستذكار وعلاقتها بقلق الامتحان العملي لطلاب المرحلة الرابعة

م.م. ابتهاج جاسم رشيد ، أ.م.د. أسيل ناجي فهد

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

يعد القلق الامتحاني احد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة بشكل عام وطلاب التربية الرياضية بشكل خاص لاختلاف طبيعة امتحاناتهم التي تتميز بالأداء العملي ومخاطرة ان اجتماع الكم الهائل من المعلومات التي لا يستطيع ان يلم بها الانسان مهما بلغت قدراته العقلية .

اما هدف البحث التعرف على التعلم والاستذكار وقلق الامتحان العملي لدى طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسحي الملائم لطبيعة المشكلة اما عينة البحث شملت طلاب المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (80) طالب وطالبة ومن اجل تحقيق هدف البحث تم اتباع خطوات واجراءات ومعالجة البيانات باستخدام حاسبة الاحصائية (SPSS) وقد استجبت الباحثين توجد علاقة معنوية بين التعلم والاستذكار وبين القلق الامتحاني (العملي) لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية .

الكلمات المفتاحية: التعلم والاستذكار ، بقلق الامتحان العملي

Learning and recall and their relationship to practical exam anxiety for fourth-year students

Lect. Ibtihaal Jassim Rashid Prof. Dr. Aseel Naji Fahd

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

Research Summary

Research problem Exam anxiety is one of the psychological manifestations that university students in general and physical education students suffer from in particular due to the different nature of their exams, which are characterized by practical performance and the risk that the meeting of a huge amount of information that a person cannot master, regardless of his mental abilities.

The aim of the research is to identify learning, recall, and practical exam anxiety among students of the Faculty of Physical Education, fourth stage, Al-Mustansiriya University. The steps, procedures, and data processing were followed using the statistical package (SPSS). The two researchers concluded that there is a significant relationship between learning and memorization and the (practical) anxiety of the students of the fourth stage, College of Physical Education, Al-Mustansiriya University.

Keywords: learning and recall, anxiety, practical exam

1- المقدمة:

أن حجر الزاوية في كل الاضطرابات النفسية هي الضغوطات التي يقع الإنسان تحت وطئتها، فالمتغيرات الطارئة على المنبهات تؤدي إلى إحداث توتر يصاحبه نوع من أنواع الضيق والقلق وهذا يتعلق بقدرة الفرد على عبور تلك الأحداث بطريقة أو بأسلوب ناتج عن خبرة سابقة في الحياة والتي تتميز بالرضا أو الارتياح أو تحقيق الذات والآمال والتطلعات، فالقلق حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث الضرر أو السوء، 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 إنسانية ضرورية للحياة تدفع الإنسان إلى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقاته، فالقلق عاطفة عامة وطبيعية وضرورة من ضرورات الحياة. ويصعب علينا أن نتصور عالمنا الذي نعيش فيه خالياً من أي اثر للقلق، فالقلق عامل هام في تطوير الشخصية والإبقاء على التوازن النفسي للفرد.

ويتحول القلق ليكون إحدى المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلبة خاصة في المواقف الدراسية وله تأثير كبير على مستوى تحصيلهم ومستقبلهم المهني فهو من العوامل المعيقة للتعلم لبعض الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وفي جميع المستويات منذ أن وجدت الامتحانات.

فالقلق الشديد يعوق الطالب عن أداء الامتحان ودرجة القلق يمكن أن تؤثر إيجاباً أو سلباً على درجة التحصيل العلمي والعملية، فطلبة كلية التربية الرياضية لكونهم يمرون بتجربة الامتحان العملي البدني والمهاري المنتظم لأول مرة، فضلاً عن مواقف الامتحانات النظرية الجامعية الجديدة عليهم إما أن يظهروا دوافع انجاز العمل فيتحسن أدائهم أو أن تظهر لديهم دوافع إثارة القلق فينشغلون بها في أثناء الإجابة النظرية أو في الأداء العملي، ويظهر عند الطلبة أصحاب القلق العالي دوافع إثارة القلق أكثر من الطلبة أصحاب القلق المنخفض لأنهم يتأثرون بالجانب المعرفي والخبرة السابقة، وهنا يمكن أن يشكل (القلق الامتحاني) متغيراً من المتغيرات التي تؤثر على تحصيل الطلبة في الامتحانات وعلى سلوكهم الدراسي.

ويشير راجح الى ان تعلم استدكار مادة دراسية معينة بالطرائق الصحيحة للاستدكار قد ينتقل اثره مرة اخرى الى مادة اخرى . وتعلم استعمال الاسلوب العلمي في المدرسة قد يدعو الفرد الى استخدامه لكل ما يلقاه من مشكلات خارج المدرسة. كذلك انتقال اثر اتجاه نفسي كالثقة بالنفس في حل المسائل الحسابية في الصف الى حل مشاكل الحياة بشكل عام، كذلك انتقال مهارة من مجال الى مجالات اخرى .

(احمد عزت راجح ، 1970 ، ص228)

ويمكن أهمية البحث في الاهتمام باستراتيجية التعلم والاستدكار ضرورة تعليمها للطلبة لمساعدتهم على التحليل وتوثيق المعلومات وتقليل من القلق الامتحاني ، لذا يجب ان تدرس التعلم والاستدكار في جميع المواد وبخاصه الطلبة بمستوى اتقانهم لهذه المهارات . اما الطلبة الذين اتقنوا هذه المهارات فهم بحاجة الى

التوسع في تعلم تلك المهارات , ومعرفتها بشكل اكثر تعقيدا او استخدامها في تطبيقات عامة ورئيسيه . ومن هنا تجلت اهمية البحث التعلم والاستذكار وعلاقتها بقلق الامتحان العملي لطلاب المرحلة الرابعة , وتبلورت المشكلة لدى الباحثين يمكن ان نحدد مشكلة البحث بالإجابة على الاسئلة الاتية ما مستوى التعلم والاستذكار التي يتبعها الطلبة، ما مستوى القلق الامتحاني العملي لدى الطلبة ، ما طبيعة العلاقة بين التعلم والاستذكار وقلق الامتحان العملي وهدف البحث التعرف على مستوى العام التعلم والاستذكار والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة/الجامعة المستنصرية، التعرف على العلاقة بين التعلم والاستذكار والقلق الامتحاني العملي لدى كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة ، التعرف على العلاقة بين التعلم والاستذكار والقلق الامتحاني العملي لدى كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث من المجتمع الاصل والممثل بطلاب المرحلة الرابعة/كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية ويتكون من اربع شعب (A,B,C,D) حيث يكون طلاب شعبة A (41) وطلاب شعبة B (42) وطلاب شعبة C (38) وطلاب شعبة D (29) طالب والبالغ ومن خلال القرعة تم اختيار شعبة (A) (41) وشعبة (B) (42) عددهم الكلي (83) طالبة وطالب وقد اعتمدت الطريقة العمدية في اختيار العينة إذ استبعدنا الطلبة الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) طالبات فأصبحت عينة البحث (80) من المجتمع الاصيل.

2-3 أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية .
- استمارة الاستبانة.
- استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.
- مقياس التعلم بالاستذكار ملحق (1)
- مقياس القلق الامتحاني. ملحق (2)

2-4 اجراءات البحث الميدانية .

2-4-1 مقياس التعلم والاستذكار

(ياسين حميد الربيعي ، 2002 ، ص145)

تم استخدام مقياس ملائم للبيئة الجامعية ويتكون المقياس من اربعة انماط هي نمط الاستراتيجيات المعرفية الذي يتكون من (6) فئات، ونمط الاستراتيجيات ما وراء معرفية ويتكون من فئة واحدة ، ونمط الاستراتيجيات الوجدانية ويتكون من فئة واحدة ، ونمط استراتيجيات البيئة الفيزيائية ويتكون من فئة واحدة ويتكون المقياس من (66) فقرة بأعدادها. (ملحق1)

اما طريقة تصحيح المقياس وايجاد الدرجة الكلية والتي يقصد بها وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة وقد تم تصحيح الاستمارات على اساس (66) فقرة بعد ان اعطيت اوزان من (1-5) درجات فكانت 5 للبديل (دائما) و(4) للبديل (غالبا) و(3) للبديل احيانا و(2) للبديل (نادرا) و(1) للبديل (ابدا) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة هي (330) درجة واقل درجة هي (66).

2-4-2 مقياس القلق الامتحان العملي لطلبة التربية الرياضية

(بلوم بنيامين وآخرون ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، 1983 ، ص126)

تم استخدام مقياس القلق الامتحاني ملائم للبيئة الجامعية ويتكون المقياس من خمسة مجالات المجال الأول من الخوف والارتباك والمجال الثاني من الاضطرابات الفسيولوجية والمجال الثالث الضغط النفسي والمجال الرابع الاضطرابات النفسية والمجال الخامس من اضطراب العمليات العقلية.

ويتكون المقياس من (30) فقرة قام (الجنابي) بأعدادها وبعد استخراج صدق المحكمين (الخبراء) من خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء حول فقرات المقياس، اتفق على نسبة (75-100%) لاعتماد الفقرات الصالحة، وبعد الأخذ بملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات وأضيفت فقرات أخرى استناداً إلى

(رأي بلوم وآخرون ، 1983) ، وتمتع المقياس بصدق وثبات عاليين، كما هو موضح في (ملحق2)

اما طريقة تصحيح المقياس وايجاد الدرجة الكلية والتي يقصد بها وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة وقد تم تصحيح الاستمارات على اساس (30) فقرة بعد ان اعطيت اوزان من (1-5) درجات فكانت 5 للبديل (دائما) و(4) للبديل (غالبا) و(3) للبديل احيانا و(2) للبديل (نادرا) و(1) للبديل (ابدا) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة هي (150) درجة واقل درجة هي (30).

2-5 التجربة الاستطلاعية للمقاييس:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (3) طالباً وطالبة ، أجاب ثلاثة منهم على مقياس التعلم وثلاثة على مقياس القلق ألامتحاني العملي، اختيروا بصورة عشوائية، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- 2- مدى وضوح الفقرات للطلبة ودرجة استجابتهم لها.
- 3- تجنب الفقرات الغير واضحة وتبديلها بفقرات ملائمة.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصاحب الباحث.
- 5- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
- 6- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (15-20) دقيقة.

2-6 التجربة الرئيسية:

تم التطبيق المقاييس على عينة البحث في قاعات كلية التربية الرياضية . حيث بلغ عدد الطلبة (80) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة . بعد أن قامت الباحثتين بتوضيح كيفية الإجابة على كلا المقياسين للطلبة .وبعدها جمعت الاستثمارات حسب الجنس ليتسنى للباحثتين سهولة تصحيح المقياس , وتحويل الإجابات الى درجات خام , ومعالجتها إحصائياً على وفق أهداف البحث .

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثتين الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3-1 عرض وتحليل الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث (التعلم والاستذكار والقلق الامتحاني العملي)

جدول (1)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وسط فرضي	اقل قيمة	اعلى قيمة	معامل الالتواء
التعلم والاستذكار	202	6,083	198	69	230	0,908
قلق الامتحان العملي	88	5,72	90	53	102	0,889

تبين من الجدول (1) ان افراد عينة البحث من طلاب كلية التربية وعلوم الرياضة. حققت وسط حسابي في مقاييس التعلم بلغ (202) درجة وقيمة الوسط الفرضي يبلغ (198) وبانحراف معياري (6,083) واعلى قيمة بلغت (230) واقل قيمة حققتها العينة بلغت (69) درجة ومعامل الالتواء بلغت قيمة (0,908) اما مقاييس القلق الامتحاني وقد حققت كذلك وسط حسابي بلغ (88) درجة ، وقيمة الوسط الفرضي يبلغ (90) درجة وبانحراف معياري بلغ (5,72) درجة وكانت اعلا قيمة بلغت (102) درجة ، واقل قيمة كانت (53) درجة وبمعامل الالتواء (0,889) درجة.

3-2 عرض وتحليل مقياس التعلم والاستذكار والقلق الامتحاني لدى عينة البحث

جدول (2)

متغيرات	معامل الارتباط	نسبة الخطاء	الدلالة
مقياس التعلم والاستذكار	0- , 69	0 0 , 0 0 1	معنوي
مقياس قلق الامتحان			
تحت مستوى الدلالة 0.05			

تبين من الجدول (2) ان مستوى الدلالة (0, 0 5) اكبر من مستوى الخطأ (0 , 0 0 1) اذاً توجد علاقة ارتباط معنوية وبما ان درجة معامل الارتباط (0- , 69) اذاً متوسطة وهي سالبة اي ان الارتباط عكسي فيعتبر الباحث هذه النتيجة كلما زاد استراتيجيات التدني والتعلم كلما قل القلق.

وقد اكد (احمد حسن الرحيم ، 1996) (احمد حسن الرحيم ، 1996، ص1)

على اهمية مهارات الاستذكار كجزء من برنامج قلق الاختبار كما اكد (محيي الدين توق وآخرون ، 2001) (محيي الدين توق وآخرون ، 2001 ، ص417)

ان خفض قلق الامتحان ليس ضماناً لتحسين الاداء الاكاديمي اذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار، كما وجد (أستبرق مجيد علي لطيف ، 2003) ان الطالب الذي لديه مهارات استذكار عالية وقد اعد نفسه جيداً

للامتحان يمكن ان يعيش درجة اقل من الاضطراب اثناء وقوف الامتحان نفسه، وبالتالي يكون لديه انتباه اعلاه لمهمة الاداء على الامتحان. (أستبرق مجيد علي لطيف ، 2003 ، ص15)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ارتفاع مستوى القلق ألامتحاني العملي لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين مستوى التعلم والاستدكار والقلق ألامتحاني العملي .
- 3- ان طلبة يمتلكون استراتيجية تعلم واستدكار ويستعملونها عندما يتعاملون مع موادهم الدراسية بمعنى ان الطلبة يستخدمون العمليات المعرفية .
- 4- ان الطلاب لا يختلفون عن الطالبات في مستوى العلاقة بين استراتيجية التعلم والاستدكار وقلق الامتحان العملي.

4-2 التوصيات:

- 1- دراسة أسباب ارتفاع قلق الامتحان العملي لدى طلبة كليات التربية الرياضية في أثناء الامتحانات واتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجتها.
- 2- وضع برامج تدريبية لتنمية استراتيجية التعلم والاستدكار لدى طلبة الجامعة من الجهات المسؤولة
- 3- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة السببية بين استراتيجيات التعلم والاستدكار وقلق الامتحان لدى طلبة
- 4- إجراء دراسات مشابهة لإيجاد العلاقة بين قلق الامتحان بوجهيه النظري والعملي وبعض المتغيرات الأخرى كمستوى الطموح والذكاء ومفهوم الذات والدافعية والانجاز الرياضي.
- 5- إجراء دراسات مشابهة لإيجاد العلاقة بين قلق الامتحان العملي بين الألعاب الفردية والفرقية.

المصادر

- احمد عزت راجح: اصول علم النفس ، ط2 الإسكندرية ، الكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، 1970
- بلوم بنيامين وآخرون ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون: تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، (القاهرة ، دار ماكروهل ، 1983)
- ياسين حميد الربيعي: استراتيجيات التعلم لدى طلبة مدارس المتميزين وأقرانهم العاديين في مرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 2002 .
- احمد حسن الرحيم: استراتيجيات تقييم المناهج الدراسية ، مركز البحوث التربوية والنفسية في جامعة بغداد ، 1996 .
- أستبرق مجيد علي لطيف: المعرفة ما وراء الإدراكية وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية . ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشوره ، 2003 .
- محيي الدين توفيق وآخرون ، أسس علم النفس التربوي ، عمان ، دار الفكر التربوي ، 2001 .

ملحق (1) مقياس التعلم والاستذكار

ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادر	ابدا
1	اقوم بحفظ ما اقرا بالترتيب نفسه الذي جاء في المقرر .					
2	انتبه اثناء المحاضرة لكي افهم ما اكتبه .					
3	اقوم بعمل اشكال او وضع اشارات تحت النقاط المهمة في الموضوع الذي اقراه .					
4	احاول عند القراءة استخلاص النقاط المهمة والافكار الرئيسية واجمع العناصر المتشابهة .					
5	انظم المعلومات التي اقوم بدراستها في جداول كي يسهل استرجاعها .					
6	اكتب ملخصا علميا للمادة التي اقرها .					
7	اقوم بوضع مقارنات مناسبة بين المواد والافكار اثناء قراءتي لتسهيل فهمها واسترجاعها .					
8	افضل القراءة على انفراد .					
9	اقوم بعمل زمني مناسب قبل البدء في القراءة .					
10	اقوم بتريديد (اعادة) ما قرأته كما في المصدر المقرر .					
11	احاول تحديد الافكار الرئيسية عندما اصغي للمحاضرة					
12	استخدم عناوين الفصول لكي تساعدني على الاسترجاع .					
13	اقوم بتجزئة الافكار الرئيسية الى عناصر فرعية لا تمكن من استذكارها .					
14	انظم المعلومات التي اقرها في قوائم محددة كي يسهل تذكرها .					
15	استعين بالمعاجم العربية والاجنبية وكتب المصطلحات لتمكنني من فهم الموضوع الذي اقوم بقراءته .					
16	عند القراء اضع امامي اهدافا معينة احاول تحقيقها .					
17	افكر بطريقة افضل عندما اتناول الطعام اثناء القراءة					
18	استطيع التركيز على ما اقره اكثر في الجو المناسب من الحرارة .					
19	التسميع الشفهي هو طريقي الاساسية في القراءة والحفظ.					
20	بعد ان اقرا كل موضوع احاول اعادته لتسميع ما فهمته.					

21	اقوم بربط ما اقرأه بفكرة معينة لكي تساعدني على التذكر .				
22	استطيع ربط الافكار الجديدة بالأفكار السابقة التي قرأتها .				
23	احاول ان انظم المعلومات التي عرضت في المقرر بطريقتي الخاصة .				
24	لغرف فهم فكرة عملية معينة اعود الى عدة مصادر .				
25	استثمر قراءتي في ايجاد الحلول المناسبة للأسئلة المتعلقة في ذهني .				
26	احاول الاسترخاء من حين لآخر لتقليل القلق الذي ينتابني اثناء القراءة .				
27	افضل القراءة في الجو الهادئ.				
28	اجد المتعة في حفظ ما اقرأه واسترجاعه بالترتيب نفسه.				
29	اقوم بعملية تمييز بين المعلومات المهمة والمعلومات الاقل اهمية اثناء المحاضرة .				
30	اتصور ما اقرأه لكي يساعدني في على الفهم.				
31	احل الموضوع الدراسي الى نقاط محددة يسهل فهمها واستيعابها .				
32	اقوم بتنظيم المادة المراد حفظها على شكل عناصر او مجاميع لكي اتمكن من استذكارها .				
33	اضع تصميمًا مناسبًا يسهل علي حفظ واستذكار المادة المقررة.				
34	اقوم بشرح ما قرأته او اتخيل انني اشرحه لشخص اخر.				
35	اقرأ بصوت مرتفع ليساعدني على تقليل القلق.				
36	استطيع الجلوس في مكان واحد ولفترة طويلة اثناء القراءة.				
37	لدي القدرة على استرجاع المادة المقررة بعد مدة طويلة من قراءتها بالترتيب نفسه.				
38	اكتب العناصر الرئيسية التي تتضمنها المحاضرة دون التقيد بنقلها حرفيا				
39	احذف بعض الكلمات غير المفهومة في النص الذي اقرأه واضع بدلا عنها كلمات لها معنى في ذهني .				
40	اربط ما اقرأه بتطبيقات حياتية معينة ..				

41	احاول جعل المعلومات متوافقة منطقيا عندما اقرا موضوع ما				
42	اقوم بإعداد جداول مقارنة لغرض توضيح نقاط التشابه والاختلاف بين الموضوعات المختلفة .				
43	احاول ان ابحث عن التحليل المناسب لبعض الافكار والحقائق العلمية.				
44	اشعر بالسعادة عند حصولي على درجات جيدة				
45	اتذكر المعلومات افضل عند دراستها في الصباح الباكر .				
46	استطيع استرجاع النقاط الاساسية بالترتيب نفسه الذي ذكر بالمحاضرة.				
47	اهتم بوضع خطوات تحت النقاط المهمة في الموضوع.				
48	استخدم بدايات ونهايات كمفاتيح اثناء قراءتي للمواضيع المقررة .				
49	احاول ان اجد علاقة بين ما ادرسه وخبراتي السابقة .				
50	اراجع المادة المقررة بصورة دورية منتظمة .				
51	اقوم بترتيب المواضيع التي اقرها بطريقة تختلف عما وردت في المصدر المقرر .				
52	احاول اثناء القراءة معرفة الاسباب التي تكمن وراء الحقائق وتفسيرها .				
53	اقارن ملاحظاتي الصعبة مع ملاحظات زملائي للتأكد من انها كاملة .				
54	اقرر فترات راحة مناسبة وفقا لصعوبة المادة المقررة				
55	لدي القدرة على لحفظ الغيبي للمادة المقررة .				
56	اراجع ملاحظاتي بعد المحاضرة لكي افهم المعلومات المقدمة فيها .				
57	احاول ان اربط بين الافكار التي ادرسها .				
58	اختبر نفسي لكي اتأكد من معرفتي للمواضيع المقررة التي قرأتها.				
59	اقوم بتنظيم المعلومات بشكل هرمي من الفكرة العامة الى الاقل عمومية ليسهل استرجاعها.				
60	اقوم بتخصيص الافكار بدوائر او مربعات او رسوم لكي				

					يسهل حفظها واسترجاعها.	
					اقوم اثناء قراءتي بتقييم ما حققته من الاهداف التي وضعتها.	61
					اقوم بتهيئة نفسي قبل البدء بالدراسة .	62
					افضل القراءة في اماكن جيدة الاضاءة .	63
					اضع تلخيصا علميا بأسلوبي الخاص لكل ما أقرأه من مواضيع.	64
					اتعلم بشكل افضل عند قراءة بدلا من ان يخبرني احد عما ينبغي ان اقوم به.	65
					افضل القراءة في جو موسيقي هادئ.	66

ملحق (2) مقياس القلق ألامتحاني (العملي) لطلاب وطالبات التربية الرياضية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية.					
2	قبل أن اشترك في الامتحان العملي أكون عصبياً.					
3	ترتفع أطرافتي قبل أدائي للامتحان.					
4	أشعرُ بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدريب عليها سابقاً.					
5	أكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان.					
6	أخاف من عدم رضا مدرس المادة عن أدائي.					
7	ليس من المهم أن يكون لي هدف أثناء الامتحان العملي.					
8	امتلاك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان.					
9	تفكيرتي في مستقبلي المهني يشجعني على بذل أقصى جهد.					
10	أخشى سوء الأداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان.					
11	تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي.					
12	ينخفض أدائي عندما ينظر الزملاء إليّ.					
13	أبكي فرحاً عندما أؤدي أفضل ما عندي.					
14	جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الأداء.					
15	لديّ الثقة بأنني سأتغلب على ضغوط الأداء.					
16	تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً.					
17	أشعرُ بأنني في أفضل حالاتي البدنية.					
18	أحسُ بالحاجة للنوم أثناء أدائي للامتحان.					
19	انفعال مدرس المادة على أحد الزملاء يربك تفكيرتي.					
20	روحي المعنوية منخفضة.					
21	اشتراكتي ضد خصم قوي يسبب لي المزيد من الخوف والارتباك.					
22	خشيتي من الإصابة تجعلني لا أبذل قصارى جهدي.					
23	أتردد كثيراً إلى المرافق الصحية وقت الامتحان.					
24	تهريج الزملاء يفقدني التصور الذهني للحركة قبل الأداء.					
25	القلق الذي أشعرُ به يساعدني على الأداء الجيد.					
26	أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء.					
27	تزداد ثقتي بنفستي كلما أجاد زملائي في الامتحان.					
28	أشعرُ بالدوار (الدوخة) في أثناء الامتحان.					
29	نادراً ما يشرّد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي.					
30	يثيرني الزملاء بسرعة ولأتفه الأسباب.					