

دراسة مقارنة القلق الامتحاني النظري والعملي لدى طلبة كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

*A comparative study of practical and theoretical exam anxiety  
among students of the College of Physical Education and Sports  
Sciences - Tikrit University*

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي	م.م مروان خيرو ياسين
<a href="mailto:dr.abdulwadood@tu.edu.iq">dr.abdulwadood@tu.edu.iq</a>	<a href="mailto:Marwan.sport@tu.edu.iq">Marwan.sport@tu.edu.iq</a>
تكريت - العراق	تكريت - العراق

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ، وأفترض الباحثان بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ، استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتمل عينة البحث على طلاب وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ، استنتج الباحثان. ظهرت فروق معنوية لصالح القلق الامتحاني النظري لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة تكريت ، وأوصى الباحثان العمل على اجراء محاضرات وندوات تساعد الطلبة على تخفيف حدة القلق وزيادة قدرتهم على مواجهة ضغوط الامتحانات يساهم فيها اخصائيون في علم النفس والطب النفسي .

الكلمات المفتاحية ( مقارنة ، القلق الامتحاني ، طلبة التربية البدنية )

*The study aims to identify the differences between theoretical exam anxiety and practical exam anxiety among fourth-stage students in the*

*College of Physical Education and Sports Sciences – University of Tikrit, and the researchers assumed that there are statistically significant differences between theoretical exam anxiety and practical exam anxiety among fourth-stage students in the College of Physical Education. And Sports Sciences – University of Tikrit, the researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research, and the research sample included students of the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Tikrit, the researchers concluded. Moral differences appeared in favor of theoretical exam anxiety among fourth-stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University, and the researchers recommended that they conduct lectures and seminars to help students alleviate anxiety and increase their ability to cope with exam pressures, in which specialists in psychology and psychiatry contribute .*

*Keywords (comparison, test anxiety, physical education students ) .*

## 1- المقدمة:

يعتبر القلق من الظواهر النفسية الشائعة في العصر الحديث مما دفع كثيراً من علماء النفس بوصف هذا العصر بعصر القلق ،ذلك لأن الانسان أصبح عرضة لأنفعالات نفسية مختلفة الأسباب وهذه الانفعالات لها الأثر الأكبر في بروز وظهور القلق لدى الأفراد و يتعرض الإنسان للقلق بأشكاله المختلفة أثناء قيامه بمتطلبات الحياة اليومية ،لذلك قد يكون القلق عادياً معروفاً السبب فيكون ذا أثر إيجابي على الفرد مما يساعده على أداء مهامه على أكمل وجه .  
"وبعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك. وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم " ( الموني ونعيم ، 2013 ، 173 ).

لقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته

وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال وما يواجهها من صعوبات ، 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 الدراسي فهو من العوامل المعيقة للتعلم لبعض الطلبة لمختلف المراحل الدراسية وجميع المستويات .

فالقلق الشديد يعوق الطالب عن أداء الامتحان ودرجة القلق يمكن أن تؤثر إيجاباً أو سلباً على درجة التحصيل العلمي الأكاديمي، فطلبة كليات التربية الرياضية كونهم يؤدون الامتحان العملي البدني والمهاري ، فضلاً عن مواقف الامتحانات النظرية 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 .

وتكمن أهمية البحث الحالي في تحديد طبيعة ونوع القلق الامتحاني الخاصة بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الرابعة في جامعة تكريت لما له اهمية في تناول هذا الموضوع .

## مشكلة البحث :

يتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته إذ يعد القلق الامتحاني أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة بشكل عام وطلاب التربية الرياضية بشكل خاص لاختلاف طبيعة امتحاناتهم التي تتميز بالأداء العملي والنظري من هنا جائت فكرة البحث فيمكن للباحثان صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي :-

هل لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت قلق امتحاني ( العملي والنظري)؟ .

## أهداف البحث :

- التعرف على القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

- التعرف على الفروق بين القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

**فرض البحث :**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العملي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

**مجالات البحث :**

- المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

- المجال الزمني : للمدة من 2019/1/12 ولغاية 2019/4/10.

- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .

**2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :**

**1-2 منهجية البحث :**

تم استخدام في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملاءمتهما طبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته :**

اشتملت عينة البحث على عدد من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الرابعة في جامعة تكريت ، اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبواقع (147) طالب وطالبة يمثلون (3) شعب ، تم تنفيذ اجراءات البحث عليهم ، بلغت عينة التطبيق (137) طالب ، وقد تمثلت عينة التطبيق من مجتمع الأصل وبنسبة (93.197% ) ، وقد وزعت عليهم مقياسين القلق النظري والعملي ، وقد تم استبعاد (10) طلاب وذلك لتطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم وتكون نسبتهم من عدد الكلي للعينة (6.802%)، وتم اعتماد (137) إجابة للمقياسين لأغرض المقارنة .

**3-3 أدوات البحث**

تم استخدام الادوات التالية لإنجاز البحث الحالي :

- المقاييس : والتي اشتملت على مقياس القلق الامتحاني النظري والعملي .
- المراجع العربية والمصادر العلمية .
- استمارة الاستبيان .

- استمارة تفريغ البيانات .

وفيما يأتي وصف لإجراءات الدراسة :

2-3-1 الخطوات العلمية للمقياس :

استخدم الباحثان مقياس القلق الامتحاني النظري والعملي لدى طلبة كلية التربية الرياضية الذي قام ببنائه (الجنابي ، سعد عباس عبد ، 2008 ) ، ونظراً لإن المقياس مبني على عينة مشابهة للعينة الحالية لذلك قام الباحثان ببعض الإجراءات العلمية لتلائم مع طبيعة البحث الحالي.

2-3-1-1 صدق المقياس :

من اجل الحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بالبحث الحالي ، استخدم الباحثان عدة اجراءات منها استبانة استبيان موضحين فيها فقرات المقياس الملحق (1) لأخذ آراء السادة الخبراء والمختصين الملحق (2) ، وقد أسفرت النتائج على حصول جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق 100% من قبل الخبراء ، اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (31) فقرة للقلق الامتحان النظري و(30) فقرة للقلق الامتحان العملي وتكون الإجابة عليه باختيار بديل من خمسة بدائل وهي ( دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً ، ابدأً ) وتعطى الدرجات (1، 2 ، 3 ، 4، 5) على التوالي .

2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض معرفة مدى وضوح تعليمات مقياس القلق الامتحاني وفقراته ولأجل كشف الفقرات التي تتسم بالغموض من حيث صياغتها أو لغتها أو مضمونها بالنسبة لعينة المقياس وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق للإجابة ، قام الباحثان باختيار عدد من عينة البحث البالغ عددها (10) طلاب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة في جامعة تكريت وبالغ نسبتهم (6.802 %)، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم بتاريخ 2019/3/10 ، وتبين وضوح التعليمات والفقرات ، وإن الوقت المستغرق للإجابة على الاستبانتين تراوح بين (15-22) دقيقة .

2-3-1-3 التطبيق النهائي:

بعد إتمام الخطوات اللازمة لتطبيق المقياس و تهيئته بالصورة الواضحة ، قام الباحثان بإجراء التطبيق النهائي بهدف استكمال خطوات تطبيق المقياس القلق الامتحاني النظري والعملي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة في جامعة تكريت ، بدء

التطبيق في يوم الثلاثاء 12 / 3 / 2019 و استمرت لغاية 15 / 3 / 2019 ، وقد بلغت عدد الاستمارات التي تم الحصول عليها من اجابات الطلبة على (137) استمارة للقلق الامتحان النظري و (137) استمارة للقلق الامتحان العملي وشكلوا نسبة ( 93.197%) من عدد الكلي لعينة البحث ، تم استثناء عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب من طلبة المرحلة الرابعة .

### 2-3-1-5 ثبات المقياس :

ولغرض معرفة مدى ثبات المقياس هناك عدة طرق لحساب الثبات ، تم الاعتماد على استخدام إحدى الطرق للحصول على الثبات هي اعادة الاختبار لأستخراج ثبات المقياس. حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرق واسهلها كما انها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار. وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة اخرى على نفس المجموعة من الافراد ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار. (عبد الرحمن ، سعد ، 1997 ، 201 )، تم اعادة الاختبار بعد اسبوعين من الاختبار الاول على عينة التجربة الاستطلاعية والمكونة من (10) طلاب لاستخراج معامل الثبات وقد استعمل في حساب معامل الثبات ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني ولكل استبانة من استبانة القلق. فبلغ معامل الثبات للقلق النظري (0,90) ومعامل الثبات للقلق العلمي (0,87) وتعد هذه المعاملات جيدة في ثباتها .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها :

### 3-1 عرض ومناقشة النتائج القلق الامتحاني النظري والقلق الامتحاني العلمي .

#### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق الامتحاني (النظري والعملي)

المتغير	س	ع	المتوسط الفرضي*
القلق النظري	171.109	11.943	62
القلق العملي	167.839	12.404	60

يتبين من الجدول (1) إن الوسط الحسابي قد بلغ للقلق الامتحاني النظري (171.109) وبانحراف معياري بلغ (11.943) والمتوسط الفرضي كان (62)، وبلغ الوسط الحسابي للقلق الامتحاني العملي (167.839) وبانحراف معياري بلغ (12.404) والمتوسط الفرضي كان

\* مجموع البدائل ÷ عدد البدائل × عدد الفقرات

(60) ، وعند مقارنة بالوسط الحسابي للقلق الامتحان النظري (171.109) والقلق الامتحان العلمي كان (167.839)

يتبين ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية اذ تبين أن القلق الامتحان العملي اقل من القلق الامتحان النظر لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ،

## الجدول (2)

معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس القلق الامتحاني النظري و العلمي

الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق النظري	171.109	11.943	-3.014	*003
القلق العملي	167.839	12.404		

\*معامل الارتباط معنوي ونسبة الخطأ  $0.03 \geq$

يتبين من الجدول (2) إن قيمة ( t ) المحسوبة بين المتغيرين بلغ (-3.014) ومستوى الدلالة (003) وأمام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) وهو اقل من نسبة الخطأ (0.03) وهذا يدل على أن قيمة معامل الارتباط معنوية وتفسر الفروق بين درجات الطلاب على مقياس القلق الامتحاني النظري والعملي ، ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن الطلبة لديهم قلق امتحاني نظري اعلى من قلق الامتحاني العملي المتمثلة بالانفعالات النفسية وعدم الثقة والنسيان وهذا ما اكده ( عكله الحوري) " من الامور المصاحبة للقلق هي الانفعالات النفسية والخوف الشديد والاحساس بالعجز وعدم الثقة بالنفس والرغبة في الهروب من اي موقف من مواقف الحياة ( الحوري ، 3008 ، 166 ) .

ويعزو الباحثان ايضاً ان القلق حاله شعورية يمر بها الطالب منها القلق العادي معروف المصدر فهو مؤقت ويزول بزوال الموقف الذي ادى اليه ومنها القلق الشديد والمرتعق الدرجة فهو معيق للطلبة في أداء امتحاناتهم حيث يولد استجابات غير مناسبة داخل الموقف الامتحاني مثل الانشغال بتلك الدراسة او الرسوب او النجاح او انشغالات خارجية اخرى وهذا الانشغال يتداخل مع الموقف المطالب به الطالب وربما كان السبب في ظهور القلق عليهم في الامتحان النظري اكثر من الامتحان العملي .

وهذا ما اكده (مايز آن) بأنه القلق الشديد تكون أعراضه ناتجة عن اضطرابات داخلية وتكون أشد من حالات القلق الاعتيادية وقد تؤثر في سلوك الفرد لممارسة حياته الاعتيادية وكثيراً ما يتحول إلى حالات مرضية تظهر على شكل نوبات عند الأشخاص المصابين بالقلق العصابي وهذا متفق عليه (مايز آن ، 1990 ، 101) .

#### 4- الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها الباحثان وعرضها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- مستوى القلق الامتحاني النظري اعلى من القلق الامتحاني العلمي لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة تكريت .
- 2- ظهرت فروق معنوية لصالح القلق الامتحاني النظري لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة تكريت.

#### التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي قدمها الباحثان فإنهم يوصون بما يأتي :
- 1- دراسة اسباب ارتفاع قلق الامتحاني النظري لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة تكريت واتخاذ الاجراءات اللازمة لمعالجتها .
  - 2- العمل على اجراء محاضرات وندوات تساعد الطلبة على تخفيف حدة القلق وزيادة قدرتهم على مواجهة ضغوط الامتحانات يساهم فيها اخصائيو علم النفس والطب النفسي .
  - 3- اجراء دراسات أخرى تخص القلق على عينات مختلفة .

#### المصادر

- الجنابي ، سعد عباس عبد ، القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى كليات التربية الرياضية ،(رسالة ماجستير - غير منشورة ، جامعة الموصل 2008) .
- الحوري ، عكلة سليمان ، مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، ط1، (الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2008).
- مايز آن، علم النفس التجريبي، (ترجمة) خليل إبراهيم البياتي (العراق، مطابع جامعة بغداد، 1990)، .

- الموني ، محمد أحمد ونعيم ، مازن محمود ؛ قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، (المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 9 ، عدد 2 ، 2013 ) .
- عبد الرحمن ، سعد: القياس النفسي، ط2، (الامارات العربية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1997)،
- علاوي ،محمد حسن ، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2000) .
- الكاظمي ، ظافر هاشم ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية ، ( العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 )
- يحيى ، معين عبد باقر آل ، قياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة بغداد، كلية الآداب، 1989)،
- محجوب ، وجيه ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ( الموصل ،دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1998) .

### الملاحق

#### الملحق (1)

#### مقياس القلق الامتحاني النظري

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	لا تظهر حاجتي للتبول قبل دخولي قاعة الامتحان.			
2	نادراً ما أشعرُ بالضيق قبل الامتحان.			
3	أشعرُ بأنني نسيت كل شيء عند توزيع أسئلة الامتحان.			
4	أشعرُ بالنرفزة اتجاه الآخرين عند أداء الامتحان.			
5	أحسُ بالتعب والإجهاد الجسمي وأنا أنتظر الأسئلة.			
6	يسهل عليّ ترتيب الإجابة الموجودة في ذهني.			
7	كثرة الزوار إلى قاعة الامتحان تمنحني ثقة أكبر بالإجابة.			
8	أتوقع أن تكون درجاتي مرتفعة.			
9	أكثرُ التثاؤب وابتنائي النعاس أثناء أدائي للامتحان.			
10	أشعرُ أن نتيحتي ستكون غير جيدة مهما بذلت من استعداد			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	للامتحان.			
11	يتبدد خوفاً من الامتحان مع مرور الوقت.			
12	تتداخل الإجابات في ذاكرتي لحظة استلام الأسئلة.			
13	أتنفس بشكل طبيعي عندما أواجه سؤالاً صعباً.			
14	أأمل أن يحدث شيء يؤدي إلى تأجيل الامتحان حتى آخر لحظة.			
15	تنتابني حالة من الخوف بمجرد أن يبدأ الامتحان.			
16	أثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على إكمال الدراسة.			
17	يستمر قلقي لعدة ساعات بعد الامتحان.			
18	يتصبب جسمي عرقاً أثناء الإجابة.			
19	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بأنني أديت أفضل ما عندي.			
20	أفضل ساحة المعركة على قاعة الامتحان.			
21	أقضم أظافر أصابعي وقت الإجابة.			
22	ترتعش أطرافي السفلى عند دخولي قاعة الامتحان.			
23	تفكيرتي بالدرجة يعوق أدائي في الامتحان.			
24	أكون متوتراً حتى ظهور النتائج.			
25	تركيز المراقب باتجاهي يربكني في الإجابة.			
26	تتسارع ضربات قلبي حينما توزع أسئلة الامتحان.			
27	رداءة خطي تجعلني أفكر بأنني سأفقد درجات أستحقها.			
28	غالباً ما أكون متماسكاً أثناء الامتحان.			
29	أتذكر معظم ما قرأته قبل دخولي قاعة الامتحان.			
30	معدتي مستقرة خلال أدائي للامتحان.			
31	أعيد قراءة إجابتي مرات عديدة دون مبرر لذلك.			

مقياس القلق الامتحاني العلمي

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية.			
2	قبل أن اشترك في الامتحان العملي أكون عصبياً.			
3	ترتعش أطرافي قبل أدائي للامتحان.			
4	أشعرُ بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدربت 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	امتك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان.			
9	تفكيري 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 الامتحان.			
19	انفعال مدرس المادة على أحد الزملاء يريك تفكيري.			
20	روحي المعنوية منخفضة.			
21	اشترائي 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.			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
25	القلق الذي أشعرُ به يساعدني على الأداء الجيد.			
26	أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء.			
27	تزداد ثقتي بنفسي كلما أجاد زملائي في الامتحان.			
28	أشعرُ بالدوار (الدوخة) في أثناء الامتحان.			
29	نادراً ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي.			
30	يثيرني الزملاء بسرعة ولأنفه الأسباب.			

## الملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم فقرات المقياس

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فاتن محمد رشيد	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت.
2	عبد الودود احمد خطاب	استاذ	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت.
3	عبد المنعم احمد جاسم	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت.
4	مثنى احمد خلف	استاذ	رياضة معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت
5	جاسم عباس علي	استاذ	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت.
6	سعد عباس عبد	استاذ مساعد	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت
7	زياد سالم عبد	استاذ مساعد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة تكريت