



## (( بناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى ))

الباحثان

أ.د عبد الودود احمد خطاب الزبيدي\*\*

أمجد علي فليح\*

يهدف البحث الى :

١- بناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى .

٢- التعرف على مستويات مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

والتحقق من هدف البحث فرض الباحث ما يأتي :

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية في مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الرابعة) في جامعات (ديالى- تكريت - موصل- كركوك) للسنة لدراسية (٢٠١٨ / ٢٠١٩) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٥٢٧) طالباً مع استبعاد الطالبات، أما عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٤٢) طالبا من الحاصلين على درجات عالية في المقياس وبنسبة بلغت (٣٧.٨٣%) من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١١١) طالبا ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية SPSS (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل التواء ، معادلة سبيرمان براون ، الدرجة المعيارية ، الدرجة المعيارية المعدلة، قيمة T )

واستنتج الباحثان مايتي :

\* مدرس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك

\*\* استاذ دكتور بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

- فاعلية مقياس قلق التحصيل العملي الذي قام الباحث ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس .

#### أما التوصيات فكانت :

١- اعتماد مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي قام الباحث ببنائه في القياس والتقييم عند إجراء بحوث مشابهة .

٢- إدخال الطلاب في دورات وندوات تختص بالارشاد النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بمظاهر القلق والسيطرة على هذه المظاهر بشكل ايجابي .

#### ١- التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن مشكلات العالم اليوم في شتى المجالات أصبحت في تعاضم مع التطور السريع المضطرد فيه ، وهذا بالمقابل يستدعي زيادة حجم التصدي لتلك المشكلات ، ومهمة ذلك تقع على عاتق المرشدين او الموجهين التربويين او النفسيين، والامر ليس مقتصرأ على مجالات الصناعة والزراعة فقط وانما يشمل الصحة والتربية والتعليم ، وتعد الجامعة أحد اهم المصادر الاساسية في رقد المجتمع بأجيال تعمل في شتى مؤسساته ، بالإضافة كونها مصدراً حيوياً في تنشئة الفرد في ذلك المجتمع.

ويشير الارشاد النفسي الى ضرورة اسناد الطلبة بالحاجات الإرشادية والتي تحل مشكلاته بأسلوب منظم لتعزيز الثقة بالنفسه ومن ثم انخفاض مستوى القلق " أذ أن معظم الطلبة يضحون بحياتهم الاجتماعية من أجل التميز في المجال الأكاديمي ، وأن البيئة التنافسية التي يعيشون فيها تؤثر سلباً في صحتهم النفسية ، لا سيما فيما يتعلق بتطور أعراض القلق لديهم ، وأن مستوى القلق لديهم يزداد أكثر مع موعد اقتراب الامتحانات. (١)

<sup>1</sup>- Nordmo, I & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success. Issues in Educational Research, 19 (3), 255-270.

أن مشكلة القلق أصبحت من الظواهر الملحوظة في هذا العصر، وتظهر بشكل واضح لدى طلبة الجامعة بشكل عام ولدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص لما يقع عليهم عبء كبير من خلال الدروس العملية والنظرية ، ويرجع ذلك بسبب التغيرات في ظروف الحياة المختلفة ، والعوامل البيئية وعوامل أخرى وراثية ، كما أن شدة القلق ودرجته تختلفان من شخص لآخر، كل حسب أهدافه وطموحاته وأوضاعه العامة ، لذلك يسعى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة ، لكن القلق بدرجاته القصوى يشعر الطالب باضطرابات تؤثر في حياته الجامعية وتكيفه النفسي والاجتماعي والأكاديمي ، فقد يتأثر أداؤه ومعدله التراكمي نتيجة القلق العام ، وقلق الامتحان بشكل خاص ، مما يترتب عليه قصور واضح في مختلف المواقف ، ومنها الأداء الأكاديمي، والتحصيل الدراسي .

ويمكن القول بأن كثيراً من الامتحانات العملية في التربية البدنية وعلوم الرياضة في المرحلة الجامعية ، أصبح لها آثارها المصحوبة بالقلق والشعور بالخوف وعدم الثقة ، لا سيما عندما تكون هذه الامتحانات بمثابة حلقة الوصل إلى الحياة المهنية كما هو الحال في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد انعكست هذه المشكلة على الطلاب المتفوقين أيضاً في هذه المرحلة ، وجد ان الجانب النفسي الارشادي مهم لدى المتعلمين والرياضيين للوصول بالطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى مستوى عالٍ في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ونظراً لقلّة البحوث في هذا المجال جاءت الحاجة لإجراء الدراسة الحالية مع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك ، وبذلك تبلورت أهمية الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن مستويات القلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى.

## ١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان درس مادة العاب القوى، لاحظ تدمير الطلاب في بعض فعاليات الالعاب العشارية وكان هناك بعض الصعوبات التي تعوق تقدمهم وتميزهم الأكاديمي العملي ، منها شعورهم بالقلق الزائد عند اقتراب موعد الامتحانات النهائية العملية ، وأنهم يفقدون جزء من تكتيك الاداء بالخاص ببعض الفعاليات وبعض المعلومات والمعرفة التي درسوها وعلى ضوء ذلك ، لذا فإن مشكلة البحث تكمن في محاولة الإجابة على التساؤل آتالي : بناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

**١-٣ أهداف البحث :**

١. بناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى .
٢. التعرف على مستويات مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣. التعرف على الفروق في مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٤. التعرف على الفروق في مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية.

**١-٤ فروض البحث**

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية في مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية في مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية.

**١-٥ مجالات البحث :**

- المجال البشري : طلاب كليات التربية البدنية في المرحلة الرابعة بجامعة ( ديالى - تكريت - كركوك - موصل ) للدراسات الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ .
- المجال الزمني : ١٥ / ١١ / ٢٠١٨ الى ١٥ / ٣ / ٢٠٢٠ .
- المجال المكاني : قاعات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:****٣-١ منهج البحث:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة البحث

**٣-٢ مجتمع البحث وعينته:**

إن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث ، إذ يقي الباحث عن الوقوع في الأخطاء ، تم تحديد مجتمع البحث بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الرابعة) في جامعات ( ديالى- تكريت - موصل- كركوك) للسنة لدراسية (٢٠١٨ / ٢٠١٩) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٥٢٧) طالباً (\*) مع استبعاد الطالبات ، أما عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٤٢) طالبا من الحاصلين على درجات عالية في المقياس وبنسبة بلغت (٣٧.٨٣%) من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١١١) طالبا مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة الاستطلاعية (٤٠) طالباً .

### ٣-٣ تكافؤ العينة :

قام الباحث باستخراج مؤشر الإحصاء الوصفي لمتغير قلق التحصيل العملي واستخرج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة التواء وكما مبين ضمن الجدول رقم (١).

#### جدول رقم (١)

يبين استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	Sig	الفروق
قلق التحصيل العملي	257.904	18.349	٠.٢٧٩	٠.٥٠١	غير معنوية

لم تظهر فروق معنوية في تكافؤ العينة وهذا يدل على ان العينة موزعة توزيعا طبيعيا

### ٣.٥ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

وفيما يأتي عرض الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات التي أستخدمها الباحث لا نجاز بحثه:

(\*) تم الحصول على أعداد الطلاب من (شعبة التسجيل) في الكليات .

## ٣-٥-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
- حاسبة الكترونية عدد (١) نوع (HP) .
- آلة تصوير فيديو من نوع (sony) .

## ٣-٥-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

- صافرة عدد (٢) .
- الأدوات المكتبية .
- اوراق A4 .

## ٣-٥-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (enternet)
- المقابلات الشخصية
- استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين في مدة صلاحية مقياس قلق التحصيل العملي كما في ملحق رقم (٢)

## ٣-٦ إجراءات بناء مقياس قلق التحصيل العملي :-

## ٣-٦-١ خطوات بناء المقياس :

" إن الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تتبع من الفرضية القائلة بأن شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار" <sup>(١)</sup>. وعليه فأن لتحقيق اهداف البحث عمد الباحثان الى بناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى لطلاب المرحلة الرابعة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، يكمن في التعرف على مستوى قلق التحصيل العملي . وفيما يأتي إجراءات بناء المقياس :

(١) عبد الله الصمادي ، ماهر الدرابيع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ : (الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ) ص ٤٤ .

### ٣-٦-٢ تحديد أسلوب وأسس فقرات المقياس بصيغتها الأولية :

الخطوة الأساسية في بناء المقياس هي تهيئة الفقرات اللازمة والمناسبة لطبيعة البحث وأهدافه وقد أتبع الباحث في صياغة فقرات المقياس بالاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص القلق والتي تمت الاستعانة بها في عمليات بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث ، ووضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها ، حيث تم الاعتماد على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة فقرات المقياس. وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديداً إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة<sup>(١)</sup> ، وتمت صياغة (٩٥) فقرات، كما في ملحق (٢) تمثل كل منها موقفاً من المواقف التي يحتمل إن يواجهها الطلاب في الامتحان العملي وفق فعاليات العاين القوى ( ١٠ متر حواجز، ورمي القرص وفعالية القفز العالي ). ويتضمن كل موقف خمسة بدائل للإجابة متدرجة من أعلى مستوى لقلق التحصيل العملي إلى أوطأ مستوى. وأعطيت لها الدرجات من (١-٥).

### ولعل ما يبرز استخدام أسلوب (ليكرت) المطور هو تميزه بالاتي :

قياس قدرة المستجيب في التمييز بين الأحكام الصحيحة والخاطئة تمييزاً يقوم على الروية والمقارنة<sup>(١)</sup>.

◀ تمتعه بصدق وثبات عالين.

◀ تميزه بالمرونة لكثرة البدائل لكل فقرة<sup>(١)</sup>.

◀ يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة<sup>(٣)</sup>.

◀ سهل الاستعمال .

و قد روعي في بناء فقرات المقياس الأسس الآتية :

◀ أن يكون للفقرة معنى واحد ومحدد.

◀ الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي.

<sup>(٢)</sup> أحمد عوده ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط ٢ : (عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص ٤٠٧.

<sup>(١)</sup> عزيز سماره و(آخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية : ( عمان، دار الفكر ، ١٩٨٩) ص ٧٩.

<sup>(١)</sup> صلاح الدين محمود ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى ط:١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ٥٣٩ .

<sup>(٣)</sup> خير الدين عويس ؛ دليل البحث العلمي، القاهرة : ( دار الفكر العلمي العربي، ١٩٩٩) ص ٦٧ .

- ← بلغة بسيطة وواضحة .
- ← على لسان المستجيب (بلغة المخاطب) .
- ← في صيغة المعلوم .
- ← ممثلة لمكونات المقياس .<sup>(١)</sup>
- ← عدم استخدام العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لايجيب لكي لاتتعدم فرصة المقارنة أمام الباحث.<sup>(٢)</sup>

### ٣-٦-٣ صلاحية فقرات المقياس :-

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس ، لذلك قام الباحث بإعداد استمارة مقياس قلق التحصيل العملي بصورتها الأولية كما هو في ملحق ( ١ ) إذ اشتملت الاستمارة على (٩٥) فقره ، كما في ملحق (٢) ويعد إن تم الانتهاء من صياغة فقرات المقياس قام الباحث بعرض جميع الفقرات على تخصص في اللغة العربية (\*) من اجل إن تكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية. وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أبداها، وبهذا يكون المقياس خاليا من الأخطاء اللغوية ، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والعباب القوى خبراء ملحق رقم (٤) ،البالغ عددهم (١٩) خبيراً ومختصاً وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات ، واتضح من عملية التحكيم هذه أن(٩٥) فقرة حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%) وفق آراء الخبراء والمختصين على صلاحيتها في قياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العباب القوى .

### ٣-٦-٤ إعداد تعليمات المقياس:

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح لطالب كيفية الإجابة عن فقراته، وقد روعي في إعداد هذه التعليمات إن تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات أنموذجاً خاصاً عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس. وأشار في التعليمات إلى انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الاستجابة التي

(١) محمد عبد الله شوان ؛ بناء مقياس مقنن للسلوك الاجتماعي لطلبة الجامعة في العراق : (أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد ، كلية التربية- ابن رشد ، ١٩٩٨ ) ص ٨٢ .

(٢) عبد الرحمن محمد عيسوي ؛ دراسات في علم النفس الاجتماعي ( القاهرة ، دار النهضة العربية، ١٩٧٤ ) ص ٢٢٣ .

(٣) أ.م. د نوفل حمد خضر ، كلية التربية / قسم اللغة العربية- جامعة كركوك.



تتطبق على الطالب أكثر من غيرها . كما طلب من الطلاب ضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وان إجاباتهم ستحظى بسرية تامة وهي للأغراض البحث العلمي فقط، والتأكيد على عدم كتابة أسمائهم. وقد وضعت تعليمات الإجابة على المقياس دون الإشارة إلى اسم المقياس صراحة، إذ يشير كرونباخ إلى "إن التسمية الصريحة لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف أو الامتناع عن الإجابة الدقيقة." (1)

### ٣-٦-٥ التجربة الاستطلاعية لمقياس قلق التحصيل العملي:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للطلاب، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٤٠) طالبا اختبروا عشوائيا في المدة من ٥ - ٦/١/٢٠١٩. وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (٣١-٤٥) دقيقة، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته إل (٩٥) جاهزا للتطبيق على عينة البناء كما في ملحق (٥) .

### ٣-٦-٦ تطبيق المقياس على أفراد عينة البناء:

بعد أن أصبح مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى بتعليماته وفقراته جاهزا للتطبيق ، باشر الباحث مع فريق العمل المساعد ملحق رقم ( ٨ ) بتطبيق المقياس على عينة البحث (عينة البناء ) البالغ عددهم ( ٤١٠ ) طالبا ، من طلاب كليات التربية الرياضية (المرحلة الرابعة ) في جامعات ( ديالى - تكريت - موصل) للمدة من ١٢ / ١ / ٢٠١٩ مصادف يوم الاحد ولغاية ٢٨ / ٢ / ٢٠١٩ مصادف يوم الخميس .وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة ، قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بإفراد عينة البناء وترتيبها تمهيدا لتحليلها إحصائياً ، وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا إلى التحليل الاحصائي . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات.

### ٣-٦-٧ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس قلق التحصيل العملي:

(1) Cronbach , L.J. Essential of Psychological testing, New York , Harper and Pow, 1970. P.40.

وبعد عملية فرز استمارات الإجابة لعينة البناء اتضح إن هناك ( ١٥ ) استمارات غير صالحة للإجابة وذلك لوجود بعض الأخطاء في الإجابة من خلال ترك بعض الفقرات دون الإجابة عليها أو من خلال الإجابة عن أكثر من بديل للفقرة الواحدة ، وعليه استبقى الباحث على (٣٩٥) استمارة تم اعتماده عليها في عمليات التحليل الإحصائي لفقرات مقياس قلق التحصيل العملي لغرض استخراج القوة التمييزية والاتساق الداخلي والصدق والثبات .وقد استغرقت عملية تصحيح الاستمارة الواحدة من ( ٣-٥ ) دقائق، وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما:

### ٣-٦-٧-١ المجموعتين المتطرفتين

يعد حساب القوة التمييزية للفقرات من المتطلبات الأساسية لبناء مقياس قلق التحصيل العملي والتي تعتمد أساساً في قياس الظاهرة على الفروق الفردية وهذا ما أشارت إليه ( بيداء كيلان ،٢٠٠٧) نقلاً من (أبل Eble) " لذلك ينبغي استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المجيبين والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم في المقياس"<sup>(١)</sup>، ولغرض حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٩٥) فقرة فقد أعتمد الباحث المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية واستخدم اختبار (t) في معرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين مجموعتين متطرفتين بواسطة نظام (SPSS) لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا ودرجات المجموعة الدنيا في كل فقرة من فقرات المقياس لمقارنة الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عند كل فقرة ، لذلك تم ترتيب درجات العينة والبالغ عددها (٣٩٥) طالبا، من أعلى درجة الى اقل درجة كلية ، وتم اعتماد نسبة (٢٧%) من افراد عينة التحليل الاحصائي للفقرات في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين وبذلك يكون عدد الطلاب لكل مجموعة ( ١٠٧ ) طالبا ،لان هذه النسبة كما أشارت إليه (بيداء كيلان ،٢٠٠٧) نقلاً من (كيلي Kelly) "توفر حجماً مناسباً بين كل مجموعة تباين جيد بينهما"<sup>(٢)</sup>.

القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (٠.٤٨٢-٨.١٧٧) اقل قيمة واكبر من الجدول تم رفض(١١) فقرة لعدم دلالتها الإحصائية والفقرات هي ( ١١ ، ١٣ ، ٢١ ، ٣٠ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٦١ ، ٦٦ ، ٧٣ ، ٩٠ ) .

(١) بيداء كيلان محمود التميمي ؛ بناء وتقنين مقياس سمات الشخصية الابتكارية لمدرسي التربية الرياضية : (اطروحة دكتوراه ، غير

منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧) ص ٦٢ .

(٢) بيداء كيلان محمود التميمي (٢٠٠٧) ؛ نفس المصدر ، ص ٦٣

### ٣-٦-٧-٢ معامل الاتساق الداخلي:

ان قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق التحصيل العملي قد تراوحت ما بين (٠.٤٠٣-١.٠٠٠) وعند الرجوع الى جدول دلالة معامل الارتباط وامام مستوى معنوية (٠.٠٥) نجد ان الفقرات (٥ ، ٩ ، ٤٠ ، ٥١ ، ٧٠ ، ٨٨ ) لم تحصل على معامل اتساق داخلي معنوي ، وبذلك تكون الفقرات المحذوفة بكلتا الطريقتين ( ١٨ ) فقرة ليكون المقياس مكونا من ( ٧٨ ) فقرة بصيغته النهائية .

### ٣-٦-٨ المعاملات العلمية لمقياس قلق التحصيل العملي

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس. ومن أهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات. وهذا ما تؤكد (دافيدوف)، إذ تشير إلى " انه يجب إن يقيم مصمم الاختبار الدليل على ثبات وصدق أدواته".<sup>(١)</sup>

### ٣-٦-٨-١ صدق المقياس:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. ويعرف الصدق بأنه " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله".<sup>(١)</sup> وقد اعتمد الباحث نوعين من الصدق للتأكد من صدق مقياسه وهما:

### ٣-٦-٨-١-١ صدق المحتوى:

يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدوداً من هذه الظاهرة أو يقيسها كلها. أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه ، ويستخدم في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه.<sup>(١)</sup> وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض مقياس قلق التحصيل العملي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم

(١) ليندا، دافيدوف ؛ مدخل علم النفس، (ترجمة سيد طواب وآخرون)، الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٣، ص ٥٣٨ .

(١) زكريا محمد و(آخرون) ؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية ( عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر، ١٩٩٩) ص١٣٣.

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ )

النفس الرياضي وعلوم النفس التربوي والعباب القوى لإقرار صلاحية فقراته. وبذلك تم تعديل الفقرات غير الصادقة والإبقاء على الفقرات الصادقة التي حصلت على تأييد اغلب الخبراء والمختصين . كما في ملحق رقم (٢) .

### ٣-٦-٨-١-٢ صدق التكوين الفرضي:

ويسمى أيضا صدق البناء، وهو أكثر أنواع الصدق تعقيدا" كونه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبيا. ويعرف بأنه " المدى الذي يمكن به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء بعض التكوينات الفرضية المعينة". ولتحقيق صدق التكوين الفرضي تأكد الباحث من خلال المؤشرين القوة التمييزية بأستخدام بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي (t-test) والاتساق الداخلي من خلال ايجاد قوة الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

### ٣-٦-٨-٢ ثبات المقياس:

الاختبار الثابت هو الذي له درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه.<sup>(١)</sup> وان درجة الاختبار لا تتأثر بتغير العوامل أو الظروف الخارجية، وهذا يعني دلالة الاختبار على الأداء الفعلي أو الحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف.<sup>(٢)</sup> وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث الطرائق الآتية:

### ٣-٦-٨-٢-١ طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية " لا نها من اكثر طرق الثبات استخداما فقد لا يستطيع الباحث جمع افراد العينة ثانية لاعادة تطبيق الاختبار " <sup>(٣)</sup> ، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم طريقة التجزئة النصفية بالأسلوب الفقرات الفردية والزوجية وفي هذه الطريقة ، يمكن الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم المقياس الى نصفين يشتمل النصف الاول على الفقرات الفردية ، والنصف الثاني على الفقرات الزوجية ، وبذلك نحصل على درجتين لكل فرد ، والارتباط بين هاتين الدرجتين ( درجات كل من نصف المقياس) يُعدّ بمثابة الاتساق الداخلي لنصف

(١) محمد صبحي حسانين ؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط٢: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) ص ١٩٣ .

(٢) سعد عبد الرحمن ؛ المقياس النفسي، ط١: ( الكويت ، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣) ص ١٩٨ .

(٣) علي سلوم جواد الحكم ؛ الاختبارات والمقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ٢٠٠٤، ص ٣٤ .

المقياس فقط ، وليس للمقياس كله ، ولتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس كله يمكن استخدام معادلة (سيبرمان براون)<sup>(١)</sup> .

اذ تم تصحيح (٣٩٥) استمارة ، وفي ضوء ذلك تم تحديد الفقرات الفردية والزوجية للمقياس بعد حذف الفقرات التي سقطت ، علما انه تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل ارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي ( ٠.٧٥٨ ) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله فقد تم استخدام معادلة (سيبرمان براون) لغرض الحصول على معامل ثبات الاختبار كلي ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (٠.٨٦٢) ، وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

### ٣-٦-٨-٢-٢ الخطأ المعياري للمقياس:

يعد الخطأ المعياري للمقياس مؤشراً من مؤشرات دقة المقياس ، ويستخدم في تفسير نتائج القياس ، لأنه يبين مدى اقتراب درجة الفرد في المقياس من الدرجة الحقيقية ،<sup>(٢)</sup> كما يعد من المؤشرات الإحصائية الهامة التي تستخدم لوصف ثبات الاختبار وإقرار مدى كفاية أو صلاحية هذا الثبات، إذن العلاقة بين الثبات والخطأ المعياري علاقة عكسية، فكلما زاد معامل ثبات الاختبار كلما نقص الخطأ المعياري والعكس صحيح. لهذا فان معاملات الثبات العالية لها أخطاء صغيرة في درجات الاختبار، كما تتميز معاملات الثبات المنخفضة بالأخطاء الكبيرة<sup>(١)</sup> ، وتطبيق المعادلة السابقة بلغت درجة الخطأ المعياري (  $\pm 3.675$  ) باستخدام معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٦٢) وتعد هذه القيم منخفضة ومقبولة، وبناءً على ذلك فان الدرجة الحقيقية للطالب على مقياس قلق التحصيل العملي هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب  $\pm$  درجة الخطأ المعياري. وبانتهاء إجراءات بناء المقياس يكون الباحث قد حقق من هدف البحث الأول وهو بناء مقياس قلق التحصيل العملي لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الرابعة) .

### ٣-٦-٩ تصحيح مقياس قلق التحصيل العملي :

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨) ص ٢٨٦ .

(٢) حازم علوان ؛ بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد ( أطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١ ) ص ٧١-٧٢ .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (٢٠٠٠) ؛ المصدر السابق ، ص ٢٩٥، ٢٩٣ .

تعد خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة ، وبعد موافقة السادة الخبراء على بدائل الإجابة المصاغة على وفق أنموذج ليكرت ( Likart ) وبمدرج خماسي هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) أعطيت بدائل الإجابة الدرجات ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) سلبية ، (٥،٤،٣،٢،١) إيجابية على التوالي ، أم الدرجة الكلية للمقياس تستخرج بجمع درجات الاجابة عن جميع فقرات المقياس وبذلك تكون درجة المقياس بين (٧٨-٣٩٠) درجة وتكون درجة المتوسط الفرضي ١ (٢٣٤) .

### ٣-٦-١٠ التطبيق النهائي للمقياس :

بعد اكمال عملية بناء المقياس اصبح المقياس مكوناً من (٧٨) فقرة بصورتها النهائية ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددها (١١١) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك يوم الاحد المصادف (٢٠١٩/١٠/٢٠) في تمام الساعة (٩.٠٠) صباحا حيث تم توزيع الاستمارات على الطلاب وفق تسلسل الطالب في الشعبة وتم ترقيمها بدون علم الطلاب وذلك من اجل معرفتها بعد حساب درجات إستجاباتهم على فقرات المقياس اذ تم تحديد (٤٢) أستمارة من الذين حصلوا على درجات عالية في مقياس قلق التحصيل العملي

### ٣-٨ الاختبار القبلي

اعتمد الباحث على نتائج تطبيق النهائي للمقياس قلق التحصيل العملي التي تم اجراء الاختبارات في يوم الاحد المصادف (٢٠١٩/١٠/٢٠) في تمام الساعة (٩.٠٠) صباحا كختبار قبلي للمجموعتين البحث المكونه من (٤٢) طالباً الذين كانت درجاتهم عالية في مقياس قلق التحصيل العملي

### ٣-٩ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج ارشادي بصيغته النهائية يوم الاثنين المصادف ( ٢٠١٩/١٠/٢٨ ) على المجموعة التجريبية للبحث في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك وعددهم (٢١) طالباً وانتهى البرنامج بتاريخ (٢٠١٩/١٢/١٩) وبواقع (١٤) جلسة .

<sup>١</sup> متوسط الفرضي = (مجموع البدائل ÷ عدد البدائل) × عدد الفقرات

## ٣-١٠ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في يوم الاحد المصادف ( ٢٢/١٢/٢٠١٩ ) على نفس العينة البحث المكونه من (٤٢) طالباً مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبليه ونفس فريق العمل المساعد .

## ٣-١١ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) بوساطة الحاسبة الإلكترونية ( النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معادلة سبيرمان براون ، معامل التواء ، الدرجة المعيارية ، الدرجة المعيارية المعدلة ) .

## ٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

بعد الاجراءات التي قام الباحث بها والمتمثلة ببناء مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى لدى الطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد استكمال جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً بالوسائل المناسبة ، وسيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق الجداول رقم (٥) المبينة : ٤-١-١ عرض نتائج درجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات والمستويات لعينة الدراسة على مقياس القلق التحصيل العملي:

## جدول رقم (٥)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة الدراسة على مقياس القلق التحصيل

## العملي

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
37.62	1.23758	122	35.75	1.42542-	105	32.76	1.72377	78

	-						-	
37.73	1.22653	123	35.86	1.41437	106	32.87	1.71272	79
	-						-	
37.85	1.21548	124	35.97	1.40332-	107	32.98	1.70167	80
	-						-	
37.96	1.20443	125	36.08	1.39227-	108	33.09	1.69062	81
	-						-	
38.07	1.19338	126	36.19	1.38122-	109	33.20	1.67957	82
	-						-	
38.18	1.18233	127	36.30	1.37017-	110	33.31	1.66852	83
	-						-	
38.29	1.17128	128	36.41	1.35912-	111	33.43	1.65747	84
	-						-	
38.40	1.16023	129	36.52	1.34807-	112	33.54	1.64642	85
	-						-	
38.51	1.14918	130	36.63	1.33702-	113	33.65	1.63537	86
	-						-	
38.62	1.13813	131	36.74	1.32597-	114	33.76	1.62432	87



	-						-	
38.73	1.12708	132	36.85	1.31492-	115	33.87	1.61327	88
	-						-	
38.84	1.11603	133	36.96	1.30387-	116	33.98	1.60222	89
	-						-	
38.95	1.10498	134	37.07	1.29282-	117	34.09	1.59117	90
	-						-	
39.06	1.09393	135	37.18	1.28177-	118	34.20	1.58012	91
	-						-	
39.17	1.08288	136	37.29	1.27072-	119	34.31	1.56907	92
	-						-	
39.28	1.07183	137	37.40	1.25967-	120	34.42	1.55802	93
	-						-	
39.39	1.06078	138	37.51	1.24863-	121	34.53	1.54697	94
	-						-	
39.50	1.04973	139	37.62	1.23758-	122	34.64	1.53592	95
	-						-	
39.61	1.03868	140	37.73	1.22653-	123	34.75	1.52487	96



46.57	-	203	43.59	.64089-	176	40.61	.93923-	149
	.34254-							
46.69	-	204	43.70	.62984-	177	40.72	.92818-	150
	.33149-							
46.80	-	205	43.81	.61879-	178	40.83	.91713-	151
	.32044-							
46.91	-	206	43.92	.60774-	179	40.94	.90608-	152
	.30939-							
47.02	-	207	44.03	.59669-	180	41.05	.89503-	153
	.29834-							
47.13	-	208	44.14	.58564-	181	41.16	.88398-	154
	.28729-							
47.24	-	209	44.25	.57459-	182	41.27	.87293-	155
	.27624-							
47.35	-	210	44.36	.56354-	183	41.38	.86188-	156
	.26519-							
47.46	-	211	44.48	.55249-	184	41.49	.85083-	157
	.25414-							



	.14365-							
48.67	-	222	45.69	.43094-	195	42.71	.72929-	168
	.13260-							
48.78	-	223	45.80	.41989-	196	42.82	.71824-	169
	.12155-							
48.90	-	224	45.91	.40884-	197	42.93	.70719-	170
	.11050-							
49.01	-	225	46.02	.39779-	198	43.04	.69614-	171
	.09945-							
49.12	-	226	46.13	.38674-	199	43.15	.68509-	172
	.08840-							
49.23	-	227	46.24	.37569-	200	43.26	.67404-	173
	.07735-							
49.34	-	228	46.35	.36464-	201	43.37	.66299-	174
	.06630-							
49.45	-	229	46.46	.35359-	202	43.48	.65194-	175
	.05525-							
55.52	.55249	284	52.54	.25414	257	49.56	.04420-	230

55.64	.56354	285	52.65	.26519	258	49.67	.03315-	231
55.75	.57459	286	52.76	.27624	259	49.78	.02210-	232
55.86	.58564	287	52.87	.28729	260	49.89	.01105-	233
55.97	.59669	288	52.98	.29834	261	50.00	.01105-	234
56.08	.60774	289	53.09	.30939	262	50.11	.01105	235
56.19	.61879	290	53.20	.32044	263	50.22	.02210	236
56.30	.62984	291	53.31	.33149	264	50.33	.03315	237
56.41	.64089	292	53.43	.34254	265	50.44	.04420	238
56.52	.65194	293	53.54	.35359	266	50.55	.05525	239
56.63	.66299	294	53.65	.36464	267	50.66	.06630	240
56.74	.67404	295	53.76	.37569	268	50.77	.07735	241
56.85	.68509	296	53.87	.38674	269	50.88	.08840	242
56.96	.69614	297	53.98	.39779	270	50.99	.09945	243
57.07	.70719	298	54.09	.40884	271	51.10	.11050	244
57.18	.71824	299	54.20	.41989	272	51.22	.12155	245
57.29	.72929	٣٠٠	54.31	.43094	273	51.33	.13260	246

57.40	.74034	301	54.42	.44199	274	51.44	.14365	247
57.51	.75139	302	54.53	.45304	275	51.55	.15470	248
57.62	.76243	303	54.64	.46409	276	51.66	.16575	249
57.73	.77348	304	54.75	.47514	277	51.77	.17680	250
57.85	.78453	305	54.86	.48619	278	51.88	.18785	251
57.96	.79558	306	54.97	.49724	279	51.99	.19890	252
58.07	.80663	307	55.08	.50829	280	52.10	.20995	253
58.18	.81768	308	55.19	.51934	281	52.21	.221	254
58.29	.82873	309	55.30	.53039	282	52.32	.23205	255
58.40	.83978	310	55.41	.54144	283	52.43	.24310	256
64.48	1.44752	365	61.49	1.14918	338	58.51	.85083	311
64.59	1.45857	366	61.60	1.16023	339	58.62	.86188	312
64.70	1.46962	367	61.71	1.17128	340	58.73	.87293	313
64.81	1.48067	368	61.82	1.18233	341	58.84	.88398	314
64.92	1.49172	369	61.93	1.19338	342	58.95	.89503	315
65.03	1.50277	370	62.04	1.20443	343	59.06	.90608	316

65.14	1.51382	371	62.15	1.21548	344	59.17	.91713	317
65.25	1.52487	372	62.27	1.22653	345	59.28	.92818	318
65.36	1.53592	373	62.38	1.23758	346	59.39	.93923	319
65.47	1.54697	374	62.49	1.24863	347	59.50	.95028	320
65.58	1.55802	375	62.60	1.25967	348	59.61	.96133	321
65.69	1.56907	376	62.71	1.27072	349	59.72	.97238	322
65.80	1.58012	377	62.82	1.28177	350	59.83	.98343	323
65.91	1.59117	378	62.93	1.29282	351	59.94	.99448	324
66.02	1.60222	379	63.04	1.30387	352	60.06	1.553	325
66.13	1.61327	380	63.15	1.31492	353	60.17	1.01658	326
66.24	1.62432	381	63.26	1.32597	354	60.28	1.02763	327
66.35	1.63537	382	63.37	1.33702	355	60.39	1.03868	328
66.46	1.64642	383	63.48	1.34807	356	60.50	1.04973	329
66.57	1.65747	384	63.59	1.35912	357	60.61	1.06078	330
66.69	1.66852	385	63.70	1.37017	358	60.72	1.07183	331
66.80	1.67957	386	63.81	1.38122	359	60.83	1.08288	332



66.91	1.69062	387	63.92	1.39227	360	60.94	1.09393	333
67.02	1.70167	388	64.03	1.40332	361	61.05	1.10498	334
67.13	1.71272	389	64.14	1.41437	362	61.16	1.11603	335
67.24	1.72377	390	64.25	1.42542	363	61.27	1.12708	336
			64.36	1.43647	364	61.38	1.13813	337

وضع مستويات عن طريق أستخدام الوسائل الاحصائية جازاء الاختبارات لعينة البناء عن طريق الاجابات المقياس ، حيث تم تحويلها إلى جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ، والجدول (٥) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للعينات وان درجات الخام للطلاب تكونت من ادنى درجة خام كانت (٧٨) وحصلت على درجة معيارية (-1.72377) ودرجة معيارية المعدلة (32.76) واعلى درجة خام كانت (٣٩٠) وحصلت على درجة معيارية (1.72377) ودرجة معيارية المعدلة (67.24) وان هذا الدرجات التي حصل عليها الطلاب تم معالجتها احصائيا حيث يبين الجدول (٦) الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى والشكل (٢) والشكل (٣) يوضح توزيع المستويات ، فأن الطالب الذي حصل على درجة خام (٧٨-١٣٠) وكانت درجة المعيارية (-١.٧٢٣٧٧ / -١.١٤٩١٨) وحصل على تكرارات بلغ ( ٦٤ ) والنسبة المئوية كانت ( % ١٤.٥٤٥ ) وحصلت على مستوى تقدير (جيد جداً) ، والذي حصل على درجة خام (١٣١-١٨٣) وكانت درجة المعيارية (-١.١٣٨١٣ / -٠.٥٦٣٥٤) وحصل على تكرارات بلغ (٧١) والنسبة المئوية كانت (١٦.١٣٦%) وحصلت على مستوى تقدير (جيد) ، والذي حصل على درجة خام (١٨٤-٢٣٦) وكانت درجة المعيارية (-٠.٥٥٢٤٩ / -٠.٠٢٢١٠) وحصل على تكرارات بلغ (٥٦) والنسبة المئوية كانت (١٢.٧٢٧%) وحصلت على مستوى تقدير (متوسط) ، والذي حصل على درجة خام (٢٣٧-٢٨٩) وكانت درجة المعيارية (-٠.٠٣٣١٥ / -٠.٦٠٧٧٤) وحصل على تكرارات بلغ (٨٧) والنسبة المئوية كانت (١٩.٧٧٢%) وحصلت على مستوى تقدير (مقبول) ، والذي حصل على درجة خام (٢٩٠-٣٤٢) وكانت درجة المعيارية (-٠.٦١٨٧٩ / -١.١٩٣٣٨) وحصل

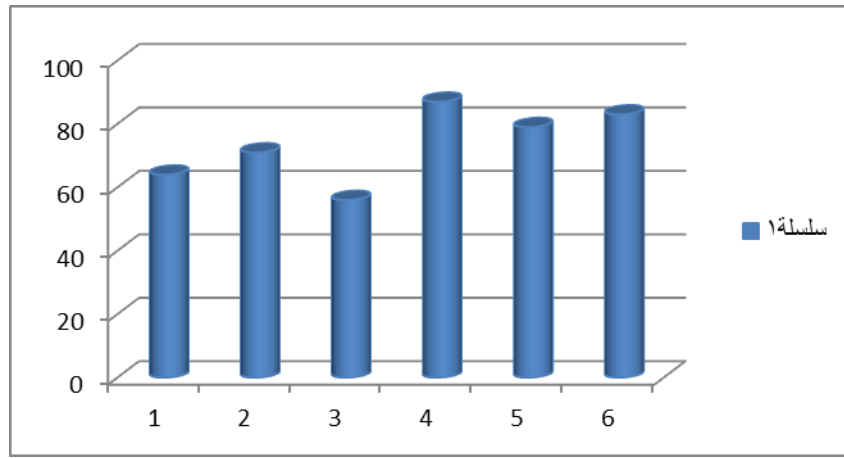
على تكرارات بلغ (٧٩) والنسبة المئوية كانت (١٧.٥٤٥%) وحصلت على مستوى تقدير (ضعيف) ، والذي حصل على درجة خام (٣٤٣-٣٩٠) وكانت درجة المعيارية (-١.٢٠٤٤٣ / -١.٧٢٣٧٧) وحصل على تكرارات بلغ (٨٣) والنسبة المئوية كانت (١٨.٨٦٣%) وحصلت على مستوى تقدير (ضعيف جداً) .وبها فإن المقياس جاهز لقياس العينة المراد تطبيقه عليها كما في الجدول رقم (٦) .

### الجدول (٦)

المستويات المعيارية لمقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى

النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة المعيارية	درجات الخام	المستوى
% 14.684	58	( 1.14918- ) - ( 1.72377- )	130 - 78	جيد جدا
% 16.203	64	( 0.56354- ) - ( 1.13813- )	183 - 131	جيد
% 12.658	50	( 0.02210 ) - ( 0.55249- )	236 - 184	متوسط
% 19.747	78	( 0.60774 ) - ( 0.03315 )	289 - 237	مقبول
% 17.721	70	( 1.19338 ) - ( 0.61879 )	342 - 290	ضعيف
% 18.987	75	( 1.72377 ) - ( 1.20443 )	390 - 343	ضعيف جدا
% 100	395			المجموع

يتبين من الجدول (٦) بان درجات عينة الدراسة من ( ٧٨ - ١٣٠ ) يحصلون على درجة معيارية ( -1.72377 ) - ( 1.14918- ) وهي ادنى درجة معيارية وفق درجاتهم على المقياس ، وهذا يعني انهم يمتلكون درجات واطنة في قلق التحصيل العملي ، ( 390 - 343 ) وهي أعلى درجة معيارية وفق درجاتهم على المقياس وبذلك فان الذين يحصلون على هذه الدرجات يمتلكون درجات عالية في قلق التحصيل العملي ، والشكل (٣) يوضح المستويات لمقياس قلق التحصيل العملي وتوزيع عينة البحث وفق مستويات مقياس قلق التحصيل العملي :



١- جيد جدا ٢- جيد ٣- متوسط ٤- مقبول ٥- ضعيف ٦- ضعيف جدا

### الشكل رقم (٣)

يوضح توزيع درجات المستويات لمقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى

الشكل (٣) يوضح توزيع عينة البحث وحسب المستويات وما بين ضعيف جدا و جيد جدا ، وان عدد الطلاب (83) الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (ضعيف جدا) ويمثلون ما نسبته (18.863%) ، اما المستوى الثاني وهو (ضعيف) وعدد الطلاب الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (79) طالباً ويمثلون ما نسبته (17.545%) ، والمستوى الثالث كان (مقبول) وعدد الطلاب الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (87) طالباً ويمثلون ما نسبته (19.772%) ، والمستوى الرابع كان (متوسط) وعدد الطلاب الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (56) لاعباً ويمثلون ما نسبته (12.727%) ، اما المستوى الخامس فكان (جيد) وعدد الطلاب الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (71) طالباً ويمثلون ما نسبته (16.136%) ، وظهر المستوى السادس (جيد جداً) وكان عدد الطلاب الذين يصنفون ضمن هذا المستوى (64) طالباً ويمثلون ما نسبته (14.545%) ، والملاحظ من المستويات ان اغلب الطلاب كانوا ضمن المستوى الثالث والرابع (مقبول ومتوسط) وهو ما يوافق الوسط الحسابي للعينة وانهم يمثلون الدرجات الوسطى والمعتدلة لقلق التحصيل العملي .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبار (t) القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس

قلق التحصيل العملي :

## الجدول (٧)

يوضح نتائج الاختبار (t) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي

المجموعة	س	ع	قيمة (t)	Sig	الفروق
التجريبية	٢٠١.٠٢٢	١٨.٤٣٩	٦.٢٧٥-	٠.٠٠٠٠	معنوي
الضابطة	٢٦١.٣٣٣	٥٤.٧٤٥			

يتبين من الجدول (٧) يوضح نتائج الاختبار (t) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي ، والذي يبين أن هناك اختلافا وتباينا بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياس البعديين لكلا أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي ( ٢٠١.٠٢٢ ) ، ( ١٨.٤٣٩ ) ، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي ( ٢٦١.٣٣٣ ) ، ( ٥٤.٧٤٥ ) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق والاختلاف في الأوساط الحسابية للمجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة أظهرت النتائج أن قيمة (t) نجد أنها تساوي (-٦.٢٧٥) وذلك يدل إلى أن هناك توجد فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي. وهذا يؤكد وجود فرق معنويين الوسطين الحسابيين والانحراف المعياريين وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليهم بشكل متواصل وهذه النتائج التي ظهرت وجدت أن البرنامج الإرشادي ساهم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي لدى الطلاب ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه النتائج التي ظهرت في ان البرامج الارشادية تساهم وبشكل كبير في تغيير حالة الطالب الى الافضل واهتمام المؤسسات التربوية بالجوانب النفسية التي تحيط بالطالب ، فضلا عن زيادة المعارف العلمية لمعظم الخصائص النفسية للطلاب ، وإلى التأثير الايجابي و الفعال للبرنامج الإرشادي ، الذي نفذ على المجموعة التجريبية ، و الذي أدى إلى خفض درجة القلق للتحصيل العملي من حيث العمل على زيادة ثقة الطالب بنفسها ، " حيث أن ثقة

الطالب بقدراته و إمكانياته الفردية و الشخصية ، وإيمانه بتحقيق أهدافه و الإعتماد على ذاته دون غيرها ، يساعد على تحقيق طموحاته في الحياة" (١)

### الجدول (٨)

قيمة (t) للمجموعة التجريبية القبليّة والبعدية لمقياس قلق التحصيل العملي

التجريبية	س	ع	قيمة (t)	ف	ف ع	Sig
قبلي	٢٥٧.٩٠٤	٢٤.٧٤٥	٣.٨٣٢	٣.٤٢٨	١٢.٤٤٧	.٠٠٠٤
بعدي	٢٠١.٠٢٢	٨.٣٤٩				

يتبين من الجدول (٨) يوضح نتائج الاختبار (t) القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي والذي يبين أن هناك اختلافا وتباينا بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياس البعدي لكلا أفراد المجموعة التجريبية في مقياس قلق التحصيل العملي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس قبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي ( ٢٥٧.٩٠٤ ) ، ( ٢٤.٧٤٥ ) ، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي ( ٢٠١.٠٢٢ ) ، ( ٨.٣٤٩ ) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق والاختلاف في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار (t) أظهرت النتائج أن قيمة (t) نجد أنها تساوي(٣.٨٣٢) وذلك يدل إلى أن هناك توجد فروقا ذات دلالة معنوية بين كلا الاختباري القبلي والبعدي .

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليهم بشكل متواصل وهذه النتائج التي ظهرت وجدت أن البرنامج الإرشادي ساهم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي لدى الطلاب ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية . وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين

(١) ناشنا عبدالخالق احمد ؛ تأثير منهاج للإرشاد بالواقع في أسباب العزوف عن ممارسة الرياضة لطالبات الصف الرابع في بعض كليات جامعة صلاح الدين-أربيل (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية ) ص ٨٨

البعدين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليهم بشكل متواصل وهذه النتائج التي ظهرت وجدت أن البرنامج الإرشادي يساهم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي لدى الطلاب ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، و بالنسبة إلى ظهور الفروق المعنوية بين الأختبارين القبلي و البعدي لمجال (الأسباب الدراسية ) يرى الباحث إنه يعود أيضاً إلى تطبيق المنهاج الإرشادي بالواقع ، إذ ساعدت جلسات المنهاج و فنياته في زيادة تنظيم الأوقات بين الدراسة و ممارسة الأنشطة الرياضية حيث " أن تنظيم الوقت بين الدراسة و ممارسة الرياضة يساعد على الحصول على راحة نفسية و ذهنٍ صافٍ يساعد على الإجابة في الدراسة و تطوير القدرات الجسمانية أيضاً" (جريدة الرؤية ، التنظيم بين الدراسة وممارسة الهوايات متوافقة ٢٠١٦/٥/١٩ (https://alroya.om/ar/pages/youth).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- فاعلية مقياس قلق التحصيل العملي الذي قام الباحث ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس .
- ٢- اظهرت نتائج العينة أنهم يمتلكون درجة متوسطة على مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣- تم وضع درجات معيارية والمعدلة لدرجات لعينة البحث على مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٤- تم التوصل على وضع مستويات معيارية لعينة البحث وفق درجاتهم على مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٥- أظهرت النتائج فروق معنوية لصالح درجات العينة التجريبية عند مقارنتها مع درجات عينة المجموعة الضابطة.

#### ١-٥ التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- اعتماد مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي قام الباحث ببنائه في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة .
- ٢- العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل فيما بين الطلاب واساتذتهم وتشجيعها من أجل تعزيز المظاهر الايجابية وتعزيز الذات الشخصية لتحقيق سمات شخصية ايجابية .
- ٣- إجراء دراسات أخرى عن قلق التحصيل العملي لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة .

#### المصادر العربية والاجنبية

١. أحمد عوده ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط ٢ : (عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٨).
٢. أميرة حنا مرقس ؛ بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠١) .
٣. ايثار عبدالكريم غزال . قلق الحالة لدى طلبة التربية الرياضية وعلاقته بمستوى الاداء المهاري لفقرة اليدين الامامية على حسان القفز : ( مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد السابع ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧) .
٤. بيداء كيلان محمود التميمي ؛ بناء وتقنين مقياس سمات الشخصية الابتكارية لمدرسي التربية الرياضية : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧).
٥. حازم علوان ؛ بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١) .
٦. خير الدين عويس ؛ دليل البحث العلمي، القاهرة : ( دار الفكر العلمي العربي، ١٩٩٩) .

٧. زكريا محمد و(آخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ( عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر، ١٩٩٩).
٨. سعد عبد الرحمن ؛ القياس النفسي، ط١: (الكويت ، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣).
٩. صلاح الدين محمود ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي ط١: ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
١٠. عبد الرحمن محمد عيسوي ؛ دراسات في علم النفس الاجتماعي ( القاهرة ، دار النهضة العربية، ١٩٧٤ ).
١١. عبد الله الصمادي ، ماهر الدرايع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ) .
١٢. عزيز سماره و(آخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية : ( عمان، دار الفكر، ١٩٨٩).
١٣. علي سلوم جواد الحكم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة القادسية ،٢٠٠٤).
١٤. ليندا، دافيدوف ؛ مدخل علم النفس،(ترجمة سيد طواب وآخرون)، الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٣ .
١٥. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
١٦. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨).
١٧. محمد صبحي حسانين ؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط ٢ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ) .
١٨. محمد عبد الله شوان ؛ بناء مقياس مقنن للسلوك الاجتماعي لطلبة الجامعة في العراق : (أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد ، كلية التربية- ابن رشد ، ١٩٩٨ ).
١٩. محمود ياسين عطوف ؛ قضايا نقدية في علم النفس المعاصر ، ط ١ : ( مؤسسة نوفل ، بيروت ، ١٩٨١).



٢٠. ناشنا عبدالخالق احمد ؛ تأثير منهاج للإرشاد بالواقع في أسباب العزوف عن ممارسة الرياضة لطالبات الصف الرابع في بعض كليات جامعة صلاح الدين-أربيل ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية )

1. <sup>1</sup>- Nordmo, I & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success. Issues in Educational Research, 19 (3), 255-270.

2. <sup>(١)</sup>Cronbach , L.J. Essential of Psychological testing, New York , Harper and Pow, 1970. P.40.

انترنت

<https://alroya.om/ar/pages/youth> ٢٠١٦/٥/١٩<sup>١</sup>

### مقياس قلق التحصيل العملي

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تتناوبني حالة من الخوف بمجرد أن يبدأ الاداء العملي.					
٢	غالباً ما اكون غير قادر على التركيز في الاداء العملي					
٣	لا تهمني المسافة في رمي القرص التي سأحصل عليها					
٤	قبل الدخول سباق ١٠متر حواجز اشعر بأني غير متزن انفعالياً.					
٥	أشعر بهبوط وارتفاع ضغط الدم قبل اداء محاولة القفز العالي					
٦	مهما كانت صعوبة سباق ١٠متر حواجز أتوقع أن اجتاز باقل زمن.					
٧	قبل بداية فعالية القفز العالي يدق قلبي بسرعة.					
٨	كثيراً ما أشعر بالضيق قبل بدأ السباق					

					٩	في بداية سباق ١٠ متر حواجز ينتابني شعور بأنني لم استطيع اكماله.
					١٠	تظهر حاجتي لشرب السوائل خلال الاداء العملي أكثر من الحاجة الطبيعية.
					١١	ينخفض تركيزي على الاداء مع مرور وقت الاداء العملي
					١٢	تفكيري في الدرجة يعوق من أدائي في الاداء العملي
					١٣	في كثير من الأحيان لا أشعر بالفرح والسرور في أثناء سباق ١٠ متر حواجز
					١٤	عندما أبذل قصارى جهدي في تركيز فعالية رمي القرص يزداد ارتباضي.
					١٥	اكون متوتراً عند اقتراب ادائي في الاداء العملي
					١٦	لا أتحمّل مزاح زملائي قبل أداء الاداء العملي
					١٧	أشعر بالحاجة إلى التبول قبل دخولي إلى مكان الاداء العملي
					١٨	قبل الاداء فعالية القفز العالي أشعر أنني مستعد لأداء بصورة جيدة.
					١٩	عندما أشعر بالتوتر قبل الاداء لا استطيع بذل أقصى جهد.
					٢٠	بعد الانتهاء من الاداء العملي أشعر بالاطمئنان على أدائي.
					٢١	لدي قلق في اتخاذ القرار السريع الذي يضيع عليّ فرصة الاداء المثالي.
					٢٢	التوتر الذي أشعر به قبل بدء فعالية رمي القرص يساعدني على أداء افضل.
					٢٣	أشعر بالصداع قبل أداء أي اداء عملي.
					٢٤	قبل اشتراكي في الاداء العملي أشعر بأن نبضات قلبي أسرع من المعتاد.
					٢٥	يستمر الخوف من الاداء العملي مع مرور الوقت
					<b>ت</b>	<b>الفقرة</b>
						أبداً نادراً أحياناً غالباً دائماً
					٢٦	أكون عصبياً ومتوتراً أثناء تأديتي الاداء العملي

					٢٧	أشعر باضطراب في معدتي قبل الاداء العملي .
					٢٨	إن ضيق وقت محاولة فعالية القفز العالي يجعلني أقل قدرة على الأداء.
					٢٩	أشعر بالتوتر والعصبية عندما يكون مكان الاداء العملي غير نظيف .
					٣٠	أكون أكثر ارتزاناً واستقراراً عندما تكون بجانب زميلة من الجنس الآخر.
					٣١	الاداء العملي مع الزملاء متعة اجتماعية.
					٣٢	قبل أن اشترك في الاداء العملي أشعر بأنني مرتبك.
					٣٣	اشعر بالقلق من عدم حصولي على درجة عالية في الاداء العملي
					٣٤	اشعر بعدم الثقة في نفسي قبل فعالية رمي القرص
					٣٥	بالي مشغول من ناحية عدم اجتيازي الاداء العملي بما يناسب مستواي.
					٣٦	اخشى من سوء تأثير الضغط العصبي على نتيجة الاداء العملي.
					٣٧	أشعر في قدرتي على مواجهة التحدي في الاداء العملي.
					٣٨	أشعر بقلق من عدم رضا مدرس المادة عن ادائي.
					٣٩	عندما اشترك في الاداء العملي أخشى من ارتكابي بعض الاخطاء.
					٤٠	اشعر بأنني مستعد ذهنياً للأداء العملي.
					٤١	أشعر بأن جسمي مشدود في فعالية القفز العالي.
					٤٢	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط الاداء العملي.
					٤٣	قلق من عدم حصولي على مسافة مناسبة لمستواي في فعالية رمي القرص
					٤٤	أحس بعدم الاستقرار في الاداء العملي .
					٤٥	أشعر بأنني غير مستعد بدنياً للأداء العملي.
					٤٦	اخشى من عدم التوفيق في فعالية رمي القرص.
					٤٧	أشعر بجفاف الحلق قبل دخولي للأداء العملي

					٤٨ اشتراكي ضد منافس قوي يسبب لي المزيد من الارتباك اثناء الاداء العملي..
					٤٩ دقائق قلبي أسرع من المعتاد قبل حصولي على نتيجة ادائي في الاداء العملي.
					٥٠ أفكر في عدم قدرتي على استكمال سباق ١١٠ متر حواجز..
					٥١ اهمية الاداء العملي تشتت فكري.
					٥٢ كلما فكرت في الاداء العملي كلما زاد ارتبائي.
					٥٣ احس بالتنمّل في بعض عضلاتي.
					٥٤ القلق الذي أشعر به قبل بدء الاداء العملي يساعدني على الاجادة في الاداء.
					<b>ت</b> <b>الفقرة</b>
				دائماً	٥٥ كلما ازدادت اهمية الاداء العملي أشعر بأنني لم استطع الاداء بأفضل ما عندي من قدرات.
					٥٦ عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية الامتحان ارتبك لفترة طويلة.
					٥٧ عندما أكون عصبياً قبل الاداء لا استطيع تركيز انتباهي اثناء الاداء العملي
					٥٨ عندما أشعر قبل الاداء بأنني قلق وخائف استطيع التحكم في اعصابي اثناء الاداء العملي
					٥٩ قبل الاداء العملي المهم أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن عندما يبدأ الامتحان فأني تقني تزداد بصورة واضحة.
					٦٠ احتاج لفترة طويلة لأتخلص من القلق الذي يتناوبني مع بدء الاداء العملي
					٦١ غالباً ما يقل قلقي في المحاولة الثانية في فعاليتين رمي القرص والقفز العالي
					٦٢ استطيع التخلص من قلقي الذي يحصل في بداية الاداء العملي .
					٦٣ في فعالية القفز العالي أشعر بزيادة قلقي

					يكون ادائي افضل عندما لا ينظر زملاء الي في فعالية القفز العالي	٦٤
					رداءة التجهيزات الرياضية تؤثر على ادائي.	٦٥
					خشيتي من الاصابة يقلقني من عدم بذل أقصى جهدي	٦٦
					أخشى الاصابة لان زميلي اصيب قبلي.	٦٧
					اشعر بقلق عند وجود الجمهور اثناء الاداء العملي	٦٨
					أشعر بقلق عصبي عندما اكون اخر زملاء في الاداء العملي	٦٩
					أحس بالقلق عندما أكون أول من يختبر.	٧٠
					ينتابني القلق عندما ينظر الآخريين على ادائي.	٧١
					لدي قلق من بعض مدرسين رغم انهم ينصفوني في الدرجة.	٧٢
					احياناً أشعر انني اكاد انفجر من القلق قبل الاداء	٧٣
					أقلق كثيراً من اشياء لا تستدعي القلق.	٧٤
					تدور في ذهني افكار خارجية تضعف تركيزي.	٧٥
					كلما اقترب موعد الامتحان أشعر بازدياد القلق .	٧٦
					احس بالقلق رغم أنني في افضل حالاتي البدنية والمهارية.	٧٧
					انفعال مدرس المادة على أحد زملائي يقلقني في الاداء العملي.	٧٨