

تقييم الذات وعلاقته بقلق الامتحان

أ.إ.إ. ميثاق غازي محمد

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لما كان موضوع علم النفس هو الإنسان باعتباره كائنا حيا يسعى للتكيف مع البيئة فانه من الثابت أن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل المظاهر السلوكية المستمرة التي لا تزول بزوال أسبابها كما انه من المعروف أن مفاهيم الأفراد الذاتية تتأثر تأثرا كبيرا بالطبقة الاجتماعية والبيئة التي يعيشون فيها والتجارب التي يمرون بها وبالتالي الخبرات التي يكتسبونها ، والذات هي الصورة التي لدى الفرد عن نفسه ، إذ يرى كارول روجرز صاحب نظرية الذات إن مفهوم الذات هو مجموع الخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه .

ومن جهة أخرى يوجد ما يسمى بالحالات النفسية التي هي مظاهر سلوكية طارئة تزول بزوال أسبابها مثل ضعف الانتباه وحالة التوتر الذي تبدو مظاهره واضحة على الطلبة عند مواجهة الامتحان وهو ما يسمى بقلق الامتحان ، فيتداخل مع قدرة الطالب على تذكر المعلومات المطلوبة بشكل جيد مما يستوجب الأساليب الإرشادية والعمليات التطبيقية المفضلة لتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد على القدرات والجاهزية وتخفيف قلق الامتحان الذي يعد من المشكلات التي يعاني منها الطلبة والمؤسسات الحيوية ويشار إلى أن بعض الطلبة في مواقف الامتحانات تظهر لديهم دوافع إنجاز فيتحسن أدائهم وتظهر لديهم دوافع إثارة القلق وتمنعهم من الإجابة عن أسئلة الامتحان ، أما البعض الآخر من الطلبة فان قلق الامتحان يحول دون تقديم أداء مناسب لهم في الامتحانات بسبب حصول استجابات غير صحيحة نتيجة للمعاناة من انفعالات سلبية تعمل على تشتت انتباه الطلبة وتشل قدرتهم على التذكر .

ومن المعروف أن طبيعة الدراسة في كلية التربية الرياضية من شأنها أن تخلق الشخصية المتزنة الواثقة لأنها تظهر حقيقة القابليات البدنية لطلابها وتطورها بموازاة

الدراسي المقرر لهم فانهم متخصصون في العاب معينة لكل منها متطلبات بدنية وذهنية ونفسية خاصة فإذا فان أهمية البحث تكمن في دراسة العلاقة الموجودة بين تقييم الطلاب لذاتهم وقلق الامتحان الذي قد يكون عائقا أمام تقديم الطالب لافضل ما لديه في الامتحان .

1-2 مشكلة البحث :

يختلف الأفراد في تقييمهم لذاتهم فمنهم من يقيم ذاته على حقيقتها وواقعها ومنهم من يقيمها كما يرغبها ومنهم من يقيمها وفقا لآراء وتصورات الآخرين ومنهم من يقيم على أساس اتجاهاته ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها .ومن المؤكد إن ما يهمنا هو النظرة الحقيقية للذات كما هي في الواقع . أما المتغير الثاني فهو قلق الامتحان الذي تكون مظاهره واضحة عند مواجهة الامتحان الأمر الذي يحول دون تقديم الطالب لافضل ما عنده من قدرة.وان مشكلة البحث الحالي تكمن في تحديد هل إن قلق الامتحان يتأثر بتقييم الطالب لذاته ونظرته إليها .

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي :

1- التعرف على اتجاه تقييم الذات لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة .

2- التعرف على مستوى القلق لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة .

3- التعرف على العلاقة بين تقييم الذات ببعدي $AECC$ (المتوتر) وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة .

1-4 فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يأتي :

1- وجود تباين في تقييم الذات بين طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة.

2- وجود تباين في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة.

- 3- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين تقييم الذات على البعد المتوتر وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة.
- 4- وجود علاقة ارتباط غير دالة إحصائياً بين تقييم الذات على البعد الهادئ وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة للعام الدراسي 2004-2005.
- 1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2005/1/8 ولغاية 2005/3/1.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة.

الباب الثاني:

2- الدراسات النظرية و المشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم الذات:

إن أول من اهتم بدراسة الذات ومفهومها هو العالم كارل روجرز عام 1950م اعتبر أن الذات جوهر الشخصية ومفهوم الذات $\bar{U}$ و حجر الزاوية فيها و $\bar{C}$ $\bar{U}$ $\bar{C}$ $\bar{U}$ ينظم السلوك. (2 : 302)

والاتجاهات التي يملكها الناس تجاه أنفسهم. (7: 256)

ويمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية . وفي تعريف آخر للذات هي الشعور بكيونته

الفرد وتتكون كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم. (3: 90)

2-1-1-1 أشكال مفهوم الذات: (3: 90)

لمفهوم الذات أشكال متعددة هي:

1- مفهوم الذات المدرك: هو عبارة عن إدراك الفرد لنفسه على حقيقتها وليس كما يرغبها.

2- مفهوم الذات الأكاديمي: اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد .

3- مفهوم الذات الاجتماعية: هو تصور الفرد لتقييم الآخرين معتمداً في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم ويتكون من المعلومات التي تحدد الصورة التي يعتقد إن الآخرين يتصورونها .

4- مفهوم الذات المثالي: ذات الطموح وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد.

5- مفهوم الذات المؤقت: هو مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها ويكون مرغوباً فيه أو غير مرغوب فيه حسب المواقف التي يجد نفسه فيها .

2-1-2 قلق الامتحان :

يعرف قلق الامتحان "بأنه حالة انفعالية غير سارة يسودها التوتر والشعور بالرهبة وتكون مصحوبة باضطرابات نفسية أو (نفسية - معرفية) وفسولوجية يشعر بها الطالب عند مواجهة الامتحان. (1: 8)

وفي تعريف آخر "قلق الامتحان هو تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الامتحان وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفلسجية. (6: 102)

كما يعتبر قلق الامتحان شكلاً من أشكال المخاوف المرضية أو يعد عاملاً من العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلبة، إذ إن طلبة الصفوف العليا يعانون من قلق شديد من الامتحانات ويحصلون على درجات منخفضة. (4: 53-68)

الباب الثالث:

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ،وقد تمثلت بطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة للعام الدراسي 2004-2005، وقد بلغ عدد أفراد العينة (65) طالبا من أصل (72) طالب وبذلك تكون العينة قد شكلت نسبة مئوية مقدارها (90.27%) من المجتمع الأصلي.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1- المقابلة الشخصية.

2- الاستبانة.

3-4 المقاييس المستخدمة:

1- مقياس تقييم الذات لتشارلز سبيلبرجر (8 : 230)

يتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على بعدين (أ_متوتر) و(ب_متستر) بواقع (10) فقرات لكل بعد ،وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 - 80 درجة ،أما الدرجة على كل بعد فتتراوح بين 10 - 40 درجة . (ملحق رقم 1).

2- مقياس قلق الامتحان لعبد السجاد عبد (5: 155)

يتكون المقياس من (40) فقرة ،وتكون الإجابة على هذه الفقرات وفق السلم الخماسي أي إن الدرجة النهائية للمقياس تتراوح بين 40- 200 .درجة (ملحق رقم 2).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

2005\1\8 على مجموعة من طلبة المرحلة

الرابعة بلغ عددهم (5) طلاب وتمت إعادته بتاريخ 2005\1\15، وذلك لغرض التعرف على المعوقات التي من المحتمل أن تعيق الإجابة على المقيد $\alpha\beta\gamma\delta\epsilon\zeta\eta\theta\iota\kappa\lambda\mu\nu\omicron\pi\rho\sigma\tau\upsilon\phi\chi\psi\omega$ بعض الفقرات ولتحديد الزمن اللازم للإجابة وكذلك لحساب معامل الثبات للمقياس والذي يساوي (0.83) وتم أيضا حساب معامل الصدق الذاتي والذي هو جذر الثبات إذ يساوي (0.91) .

3-6 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية خلال الامتحانات النظرية بتاريخ 16 - 17\1\2005 إلى (65) طالبا من طلبة المرحلة الرابعة البالغ عددهم (72) طالبا بعد أن تم استبعاد (5) منهم لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وتغيب طالبين.

3-5 الوسائل الإحصائية: (9: ٢٠٩، ١٥٥، ١٠٣)

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-الارتباط البسيط لبيرسون

الباب الرابع:

4- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث على مقياسي تقييم الذات وقلق

الامتحان

قلق الامتحان	تقييم الذات		المتغيرات المعالجات الإحصائية
	المتوتر	المتوازن	
122.55	35	27	الوسط الحسابي

22.576	7.11	5.22	الانحراف المعياري
--------	------	------	-------------------

يوضح الجدول (1) إن العينة تميل إلى استجابات عالية على البعد المتوتر في مقياس تقييم الذات من خلال الوسط الحسابي البالغ (35) بانحراف معياري (7.11) ، في حين نجدها قد حققت على البعد الهادئ وسطا حسابيا قدره (27) بانحراف معياري (5.22)، وهذا بحد ذاته يشكل مفارقة ذلك إن الإنسان الرياضي أو الممارس للنشاط الرياضي بانتظام يكون هادئا عادة إلا أننا نجد إن طلابنا في كلية التربية الرياضية يميلون إلى الذات المتوترة وترى الباحثة إن ذلك قد لا يكون سببه

حياتهم العامة في الوقت الراهن مما قد ينعكس سلبا على نفسياتهم وحتى على قدراتهم وبالتالي تقييمهم لذاتهم .

وفي نفس الجدول نلاحظ إن العينة تميل إلى استجابات عالية على مقياس قلق الامتحان من خلال الوسط الحسابي البالغ (122.55) بانحراف معياري (22.576) وتعزو الباحثة ذلك إلى إن طالب المرحلة الرابعة يكون أكثر إحساسا بأهمية المرحلة التي هو فيها وذلك لكونها مفترق طرق ونقطة تحول من الحياة الأكاديمية التي اعتاد عليها إلى الحياة العملية التي لم يألفها ، وبسبب الحرص على التخرج لدخول الحياة الجديدة واختبار مرحلة أخرى من مراحل الحياة .

ولغرض التعرف على العلاقة بين تقييم الذات (المتوتر) وقلق الامتحان تم حساب معامل الارتباط البسيط ، وكما في الجدول (2).

(2) النتائج

يبين معاملات ارتباط تقييم الذات بقلق الامتحان لدى عينة البحث

$\hat{E} \tilde{N} \hat{I} \hat{a} \hat{U} \hat{E} \hat{a} \hat{I} \hat{C} \tilde{N} \hat{E} \hat{a} \hat{I} \hat{P}$ $\hat{E} \hat{I} \hat{I} \hat{a} \hat{C} \hat{a} \hat{E} (63) \hat{E} \tilde{N}$ (0.05)	قلق الامتحان	
0.23	0.22	$\hat{A} \hat{E} \hat{C} \hat{a} \hat{C}$
	0.241	$\tilde{N} \hat{E} \hat{a} \hat{C}$

يوضح الجدول (2) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الذات المتوترة وقلق الامتحان ، حيث بلغت قيمة ($\tilde{N}$) المحسوبة (0.241) وهي اكبر من قيمتها الجدولية التي تبلغ (0.23) عند درجة حرية (63) ومستوى دلالة (0.05)، أي كلما ازداد ميل العينة إلى الذات المتوترة ازداد إحساسها بقلق الامتحان وهذا يتفق مع ما ذكره سلمان الريحاني (1981) " إن قلق الامتحان يعد من العوامل التي تعيق التحصيل الأكاديمي ، إذ إن طلاب الصفوف العليا يعانون من قلق شديد من الامتحانات ويحصلون على درجات منخفضة . (4 : 53-68)

ومن الجدول نفسه نلاحظ وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين الذات الهادئة وقلق الامتحان ، حيث بلغت قيمة ($\tilde{N}$) المحسوبة (0.22) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) عند درجة حرية (63) ومستوى دلالة (0.05) وهي تدل على أن ذوي الذات الهادئة لديهم نسبة قليلة من قلق الامتحان وهي غير دالة إحصائياً وتغزو الباحثة ذلك إلى أن الطلبة الذين يملكون ذاتاً هادئة يكونون أكثر قدرة على

الأمر الذي يجعلهم أكثر إدراكاً لقدراتهم وبالتالي يكون قلقهم أقل .

الباب الخامس:

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1-تميل العينة إلى استجابات عالية على البعد المتوتر في مقياس تقييم الذات .

2-تميل العينة إلى استجابات عالية على مقياس قلق الامتحان .

- 3- لا توجد استجابات عالية لأفراد العينة على البعد الهادئ في مقياس تقييم الذات .
- 4- تلعب الذات المتوترة دورا كبيرا في الإحساس بقلق الامتحان .
- 5- تلعب الذات الهادئة دورا كبيرا في السيطرة على قلق الامتحان .

5-2 التوصيات :

- 1- قيام التربويين بوضع برامج خاصة لتحقيق الاسترخاء العقلي وابعاد التوتر عن الطلبة وتعزيز الثقة بالنفس .
- 2- زيادة وعي المجتمع من خلال وسائل الإعلام والندوات لتعديل اتجاهات الطلبة نحو الامتحانات .
- 3- توعية الأسر بضرورة توفير عاملا الأمن والاستقلالية في تنشئة أبنائهم لأنهما عاملان رئيسيان لخلق الذات الهادئة المستقرة .
- 4- التوعية بأهمية مزاولة النشاط الرياضي وذلك لكونه يعد مجالا لافراغ ما في النفس من انفعاء? Ë .

المصادر:

- 1- أميرة جابر الجوفي: اثر برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان، رسالة ماجستير كلية التربية ،الجامعة المستنصرية، العراق، 1997.
- 2- حامد عبد السلام زهران :علم النفس الاجتماعي .50. القاهرة ،عالم الكتب، 1984.
- 3- خليل عبد الرحمن المعاينة : علم النفس الاجتماعي .10. الأردن ،دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- 4- سلمان الريحاني: اثر الاسترخاء العقلي بخفض قلق الامتحان،المجلة العربية للبحوث التربوية ،العدد2، مؤته، 1981.
- 5- عبد السجاد عبد:مركز التحكم وعلاقته ببعض مظاهر التوتر والقلق ،رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ،كلية التربية ، 2001 .

6- علي محمود شعيب: قائمة قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم القرى، السعودية، 1987.

7- الإنسان من هو؟، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، 1986.

8- محمود عطا حسين: مفهوم الذات وعلاقته بالكفاية في التحصيل الدراسي والتخصص في المرحلة الثانوية، الرياض، مجلة رسالة الخليج، 1985.

9- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

ملحق رقم 1

مقياس مركز التحكم

عزيزي الطالب

يرجى الإجابة على الفقرات التالية بدقة وذلك لقياس مركز التحكم لديك والذي يعني إدراكك لقدرتك على التحكم في مجريات الأمور خدمة للبحث العلمي فقط وفق ما يأتي :

- 1- الإجابة بوضع علامة () على الفقرة التي تتفق معها .
- 2- الإجابة بالوقت الذي تراه مناسباً .
- 3- لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة فالإجابة صحيحة طالما إنها تتفق مع رأيك بصدق .

الاختيار	Ê	Ê
	1	الناجحون عادة أمناء وصادقون
		النجاح في الحياة لا يعتمد دائماً على الأمانة
	2	إن الأخطاء التي يرتكبها الناس ناتجة عن سوء حظهم .
		إن مقاساة الأفراد تعود لسوء سلوكهم.
	3	غالباً ما تتأثر درجات الطالب بعوامل الصدفة.
		إن درجات الطالب نتيجة للجهد الذي يبذله.
	4	إن معظم المدرسين غير منصفين.
		يتصف معظم المدرسين بالموضوعية.
	5	السعادة تتوفر عند امتلاك الفرد ما يحتاج.
		السعادة تتوفر عند الحصول على محبة واحترام أغلب الناس.

6	يتخذ المدرسون قراراتهم بعيدا عن إرادتهم .	
	للمدرسين صلاحيات تمكنهم من اتخاذ القرارات.	
7	إن سلوكي يتأثر كثيرا بتوجيهات الآخرين.	
	لا اسلك وفقا لما يريده الآخرون في كثير من الأحيان.	
8	اعتقد أنى لا املك القدرة للتحكم في الاتجاه الذي تسير به حياتي	
	أجد لدي القدرة الكافية للتحكم في الاتجاه الذي تسير به حياتي .	
9	لا دخل للأفراد بالحياة السياسية والاجتماعية في العالم.	
	للأفراد تأثير بالحياة السياسية والاجتماعية في العالم.	
الاختيار	Ê ÑÏÙ	Ê
10	إن ما يحدث لي من خير هو من أفعالي ،أما الشر فهو بتأثير الآخرين	
	إن ما يحدث لي من خير أو شر هو من أفعالي.	
11	اعتقد إن للحظ والصدفة دخل كبير في قراراتي.	
	اتخذ قراراتي بكامل إرادتي.	
12	افضل الطرق لمعالجة المشكلات هي تركها للزمن وعدم التفكير بها.	
	من الأفضل مواجهة المشكلات وحلها مباشرة دون تركها .	
13	إن نجاح الفرد في أعماله يعتمد على الحظ .	
	غالبا ما يعتمد نجاح الفرد في أعماله على الجد والاجتهاد.	
14	يحتاج الفرد إلى المال والجاه لنجاح علاقاته الاجتماعية .	
	يحتاج الفرد إلى المهارات السلوكية لنجاح علاقاته الاجتماعية .	

	15	إذا بدأ اليوم بأحداث سعيدة فإن ما تبقى منه سيكون سعيدا.	
		ليس هناك ارتباط بين الأحداث التي يبدأ بها اليوم التي ينتهي بها.	
	16	ارغب بالعيش في مدينة كبيرة.	
		ارغب بالعيش في بيئة ريفية.	
	17	إن الاعتماد على استشارة الآخرين شرط أساسي للنجاح.	
		إن استشارة ذوي الخبرة ربما تساعد في تحقيق النجاح.	
	18	إن انفعالات الفرد تتطلق رغما عنه.	
		يمكنني السيطرة على انفعالاتي.	
	19	إن القضاء على الفساد الاجتماعي أمر مستحيل.	
		من الممكن السيطرة على الفساد الاجتماعي عن طريق إصلاح سلوك الأفراد.	
	20	لا أجد ضرورة لبذل الجهد في عملي لان الأقدار تتحكم به.	
		أحاول بذل كل طاقاتي في العمل لتحقيق النجاح فيه .	
	21	معظم الأفراد لا يمكنهم التحكم بسلوكهم ونتائجه.	
		هناك بعض الضوابط السلوكية التي تحد من تصرفات الأفراد.	
	22	لا يمكنني الدراسة عند حدوث خلاف بين أفراد العائلة.	
		أتمكن من الدراسة رغم الظروف المحيطة بي .	

	اعتقد إن مستوى الأسرة الاقتصادي غير خاضع للفرد.		23
	إن الجهود التي يبذلها الأفراد تنعكس على مستوى دخلهم الاقتصادي.		
	من السهل دفعي للتصرف بما لا يتفق مع قناعاتي.		24
	ارفض القيام بأعمال لا تتفق وقناعاتي .		
	ليست لدي رؤية واضحة عن وضعي في المستقبل .		25
	لدي رؤية واضحة عن وضعي في المستقبل .		
	اترك الخيار لوالدي ليحدد لي مهنة المستقبل .		26
	إن المهنة التي سأأخذها مستقبلا هي شأن خاص بي .		
	اعتقد إن الفشل في تحقيق الأهداف يعود إلى عدم اغتنام الفرص.		27
	اعتقد إن الفشل في تحقيق الأهداف يعود إلى العجز .		
	اعتمد على قراءة الحظ في المجالات .		28
	إن قراءة الحظ لا يمكن أن تحدد مصيري .		
	كثيرا ما أتنازل عن وجهة نظري أمام الجماعة .		29
	لا أتنازل عن وجهة نظري أمام الجماعة إلا عند قناعاتي .		
	إن فشلي في علاقاتي الاجتماعية يعود إلى سوء طالعي .		30
	إن نجاحي في علاقاتي الاجتماعية يعود إلى حسن نواياي .		

	إن الحظ يمكن الأفراد من تحقيق أمنياتهم .		31
	إن مؤهلات الأفراد تمكنهم من تحقيق أمنياتهم .		

ملحق رقم (2)

مقياس قلق الامتحان

عزيزي الطالب

يرجى الإجابة على الفقرات التالية بدقة وذلك لقياس قلق الامتحان لديك والذي يعني " تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الامتحان وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه "خدمة للبحث العلمي فقط وفق ما يأتي :

- 1-الإجابة بوضع علامة () على الفقرة التي تتفق معها .
- 2-الإجابة بالوقت الذي تراه مناسباً .
- 3-لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة فالإجابة صحيحة طالما إنها تتفق مع رأيك بصدق .

?	نادرا ما	تتطبق	غالبا	تتطبق	عندما	1
تتطبق	تتطبق	لأ	لأ	لأ	لأ	لأ
						اشعر بالخوف بمجرد أن يعلن المدرس عن بداية الامتحان .
						غالبا ما أكون غير متمالك نفسي أمام أعضاء لجنة الامتحان .
						عند بداية الامتحان أنسى المعلومات التي كنت أتذكرها جيدا .

					4	كثيرا ما اشعر بالملل والضيق قبل الامتحان .
					5	حينما أكون في الامتحان اشعر إن قلبي ينبض بسرعة
					6	قبل بداية الامتحان ينتابني شعور بأنني لن أستطيع إكماله
					7	مهما كانت صعوبة الامتحان فأن درجاتي ستكون مرتفعة .
					8	أحس بالضيق عندما يعلن المدرس انه سيسأل بعض الأسئلة .
					9	تراودني فكرة بأنني سأخطئ إذا سألني المدرس سؤالاً في الصف .
					10	أتمنى أن لا أكون موضع اختبار المدرس لإجابة بعض الأسئلة في الصف .
					11	أتوقع إن درجاتي ستكون منخفضة في الامتحانات .
					12	أعاني من الصعوبة في النوم ليلة الامتحان.
					13	قبل دخولي إلى الامتحان أكون متأكدا بأنني سأجيب على جميع الأسئلة.
					14	بعد الانتهاء من الامتحان أكون مطمئنا على إجابتي .
					15	قبل الامتحان أعاني من الصداع
					16	قبل الامتحان اشعر بالخوف .
					17	بعد الانتهاء من الامتحان أظن إن إجابتي لم تكن بالمستوى المطلوب.
					18	ترتجف يداي عند الإجابة على أسئلة الامتحان.
					19	اكره الامتحانات المفاجئة واشعر بالرغبة في التهرب منها.

					20	بعد الانتهاء من الامتحانات اشعر بأنني أدت افضل ما عندي.
					21	قبل الامتحان ينتابني الإحساس بان تركيزي في مادة الامتحان عالي .
					22	اشعر بالثقة في قدراتي العقلية وإنها لن تخذلني عند الامتحان .
					23	قبل الامتحان نادرا ما اشعر بالضيق والتوتر العصبي .
					24	في كثير من الأحيان لا أكون فرحا أو مسرورا خلال الامتحان .
					25	اقضي أوقاتي في الأيام السابقة للامتحان في حالة من الاسترخاء والراحة .
					26	يتملكني شعور بعدم الاستقرار في المكان المخصص لي خلال أداء الامتحان .
					27	لا أشكو من نسيان المادة الدراسية أثناء تأديتي الامتحان .
					28	كثيرا ما يحدث أن اشعر بالرغبة في القىء أثناء الامتحان .
					29	بعد الانتهاء من الامتحان أراجع أجابتي بسهولة .
					30	لا أود معرفة الوقت المتبقي أثناء تأديتي للامتحان .
					31	أتردد كثيرا في ترتيب أجابتي على أسئلة الامتحان .
					32	لن اشعر بالضيق أيام الامتحانات.
					33	مهما كان استعدادي لاستذكار دروسي اشعر بالخوف من الامتحان.
					34	أن أعصابي تكون متوترة في ما توزع أوراق الامتحان
					35	تسقط بعض الأشياء من يدي أو المسطرة أثناء تأديتي للامتحان .

					استيقظ ليلة الامتحان اكثر من مرة .	36
					احلم أحلام مزعجة ليلة الامتحان.	37
					اشعر بالبرودة في يدي قبل تسلم أسئلة الامتحان .	38
					ينبض قلبي بسرعة حين ما توزع أوراق الإجابة على الأسئلة .	39
					قبل الامتحان تضطرب معدتي وتصيبني آلام في المعدة	40