



جامعة بصره
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

إعداد مقياس للقلق والتوتر النفسي لدى معلمين المدارس الابتدائية في محافظة بابل

م. م. حيدر عباس عبدالامير

مشكلة البحث

تكمن في عدم وجود مقياس للقلق والتوتر النفسي معداً على المعلمين في المدارس الابتدائية في محافظة بابل .

هدفت الدراسة إلى :-

1. إعداد مقياس للقلق والتوتر النفسي لدى معلمين المدارس الابتدائية في بابل
2. تحديد مستويات القلق والتوتر النفسي لدى معلمين المدارس الابتدائية في بابل

شملت عينة البحث :

عينة إعداد المقياس واشتملت على (130) معلماً في مدارس محافظة بابل .

أما في منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث وفي إجراءات البحث الميدانية قام الباحث بإجراءات إعداد المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل القلق والتوتر النفسي وهي ((المجال الانفعالي ، والمجال الفسيولوجي ، والمجال العقلي)) ووضع تعريفاً علمياً لكل مجال ثم صياغة (50) فقرة بشكل أولي ثم عرضت هذه الفقرات بالصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال العلوم النفسية والعلوم التربوية وعلم النفس الرياضي وعلم النفس والاختبار والقياس لغرض الحكم والتقييم على صلاحية الفقرات في ثبات قياسها للمجالات الثلاثة المطروحة ، فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة على الاستبيان ، وقد حذفت بعض الفقرات ونتيجة لذلك تم الاعتماد على (40) فقرة . وبعد ذلك أعدت تعليمات المقياس لتوزع على عينة البحث في التجربة الاستطلاعية على (20) معلماً لمعرفة طبيعة إجراءات البحث وما يرافقها من مشاكل بالوقت للتغلب عليها في التجربة الأساسية في البحث التي كانت على عينة الإعداد والبالغة (130) معلماً لتحليل



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

فقرات المقياس إحصائياً بعد تصحيحه واستخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي) وبانتهاء هذا التحليل الإحصائي تم الاعتماد على (32) فقرة صالحة وقد استخراج صدق المقياس وثباته ثم استخراج الخطأ المعياري للمقياس لوصف ثبات المقياس بشكل نهائي وإقرار مدى صلاحية هذا الصدق والثبات الموضوعية وبانتهاء إجراءات إعداد المقياس تحقق الهدف الأول للدراسة الحالية وهو إعداد مقياس للقلق والتوتر النفسي .

الهدف الثاني للبحث تم تحديده في الخطوة الأخيرة وهو مستويات المقياس التي تمثلت بخمسة هي (المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) ليوصي الباحث بعد هذه الاستنتاجات بعدة توصيات أهمها استخدام المقياس الحالي من قبل وزارة التربية للوقوف على حقيقة القلق والتوتر لدى المعلمين .

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

بدأ منذ القدم الاهتمام بعلم النفس وعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء وتقديم المهارات العلمية والطريقة الجيدة في التعليم ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المعلم وتطويره

ويعد القلق والتوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الكوادر التعليمية في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر النفسية المعقدة المرافقة لسلوك الفرد وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والصراع والعدوان وملازمة لأغلب المعلمين لما يسعون إليه من الوصول لمرحلة متقدمة من التطور العلمي . وقد نرى بعض المعلمين يسيطر عليهم التوتر والقلق بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى العلمي في تقديم الحاضرة ، ويحصل تبديد للطاقة الفكرية والبدنية ، ونرى البعض الآخر يتميز



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

بدرجة معقولة يمكن إن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى تقديم معلومات جيدة وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية . فالتوتر النفسي والقلق لا بد أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للمعلم ، ومن هنا تجلت أهمية البحث في إعداد مقياس للقلق وللتوتر النفسي على المعلمين . كما أن وضع مستويات للقلق وللتوتر النفسي يعد جانباً مهماً لأهمية البحث الذي يحاول الباحث وضع نتائج دقيقة له يضعها بين أروقة المختصين في المجال التعليمي والتربوي من أجل إيجاد حيثيات التعامل السليم مع المعلمين خدمة لتطوير العميلة التعليمية في العراق .

1-2 مشكلة البحث

إن عامل منحى التعليم والتدريب والعلوم المساعدة في التربوي التعليمي والمجال الرياضي تنصب جميعها على التطور والتفوق والوصول إلى المستويات العليا في جميع أصناف الحياة وان الغاية من التعليم هي زيادة العوامل الإيجابية التي تسهم في تحقيق النجاح والإنجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على ذلك .

وان القلق والتوتر النفسي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم المعلمين والكوادر التدريسية واللاعبين في مختلف الجوانب العملية والتدريسية والرياضية ، كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية ، مثل استخدام جهد كبير مما يؤثر على نفاذ الطاقة الايجابية والبدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة مهارات التعليم وطرق التدريس بفعالية جيدة فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الفرد بنفسه ، كما يؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية في تقديم الدرس ، مما يؤثر على نتيجة أداء المعلمين ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة مستوى القلق والتوتر لدى المعلمين بشكل منتظم بفترات ثابتة . من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس للقلق والتوتر النفسي محلياً يستخدم لقياس الكوادر التعليمية ، فالموجود دائماً ما يكون مقياساً أجنبياً يطبق جاهزاً وهو لا يصلح في البيئة العراقية لمعرفة مستويات القلق والتوتر النفسي لدى المعلمين ومن ثم وضع الحلول المناسبة لمواجهة القلق والتوتر .



جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:-

1. إعداد مقياس للقلق والتوتر النفسي لدى المعلمين في المدارس الابتدائية / محافظة بابل .
2. وضع مستويات للقلق والتوتر النفسي لدى معلمين المدارس الابتدائية في محافظة بابل.

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : معلمين ومعلمات المدارس الابتدائية في محافظة بابل .

2-4-1 المجال الزمني : 2 / 10 / 2019 ولغاية 11 / 1 / 2019

3-4-1 المجال المكاني : المدارس الابتدائية في محافظة بابل .

5-1 المصطلحات

القلق والتوتر النفسي " هو شعور بالانقباض والاضطرابات وعدم التوازن واستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف .

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مركز نون للبحوث والدراسات
المتخصصة

3-1 منهج البحث

ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية

3-2-1 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (130) معلماً من أصل (800) معلماً وبنسبة 13% تم اختيارهم بصورة عشوائية .

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

" ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بوساطتها حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة.

1.المقابلة . 2.الاستبانة . 3.المصادر العربية والأجنبية . 4.الوسائل الإحصائية

5. ساعة توقيت إلكترونية نوع Casio 6.حاسبة إلكترونية نوع Pentium 4



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

7. حاسبة يدوية نوع Casio FX82 LB .8 استمارات تفرغ البيانات .

3-4 إجراءات اعداد المقياس

لتحقيق الجزء الأول من الهدف الأول من البحث وهو بناء مقياس للتوتر النفسي، فقد سارت الباحثة بخطوات محددة، هي تحديد مجالات المقياس، وصياغة فقرات لكل مجال، ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع، وبعدها إجراء التحليل الإحصائي للفقرات لاختيار الفقرات المناسبة لقياس الظاهرة المراد قياسها

3-4-1 تحديد مجالات المقياس

وقد تم تحديد المجالات والتعريفات المناسبة لكل مجال على وفق ما يأتي :

المجال الفسيولوجي

يعرف بأنه حالات تؤدي إلى اضطراب الجسم ووظائفها، ويحث خفقان القلب وألام الرقبة وصعوبة التنفس والتعرق وجفاف الفم والبلعوم وصداع في الرأس وارتجاف اليدين والرجلين وبرودة في الجسم وألم في المعدة .

المجال العقلي

يعرف بأنه حالات تتمثل باضطراب العمليات العقلية والمعرفية العليا وقوة الملاحظة وسوء تقدير المواقف والضعف في اتخاذ القرارات .

المجال الانفعالي

يعرف بأنه يسبب اضطراب الاستجابات الانفعالية للمواقف والعوائق التي تواجه الشخص، وتتجسد في عدم الارتياح والشعور بالخوف وبالشد والحذر والتهديد والحساسية الزائدة والشعور بعدم التوازن أو عدم الاستقرار والغضب وسرعة التأثر والإحباط وضعف في العلاقات الاجتماعية

3-4-2 صياغة الفقرات لكل (بعد) أو (مجال) في المقياس



جامعة ذي قار
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

لتعديل الفقرات الخاصة بالمقياس، قام الباحث بالاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة ، والتي لها علاقة بموضوع التوتر النفسي ومنها (مقياس ساهرة قحطان للقلق والتوتر النفسي) .

للاستفادة منها في وضع وتعديل فقرات المقياس حيث وضع الباحث (50) فقرة بصورة التمهيديّة موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (14) فقرة في المجال الفسيولوجي ، و(13) فقرة في المجال العقلي ، و(23) فقرة في المجال الانفعالي .

ولقد روعي في اعداد الفقرات ان تكون بصيغة المتكلم ، ومن دون استخدام صيغة نفي النفي لكي لا تترك المفحوص (عزيز سمارة : 1989 ، ص81) (1). وان تكون قابلة لتفسير واحد فقط وسهلة الفهم وتعبّر عن فكرة واحدة فقط (رجاء محمد ابو علام ونادية محمود شريف : 1989 ، ص134) (2). وتوزيع فقرات المقياس على أبعاد مختلفة مع مراعاة أن يكون بعضها في صورة إيجابية والأخرى في صورة سلبية، وقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي :

1. تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً .
2. تنطبق عليّ بدرجة كبيرة .
3. تنطبق عليّ بدرجة متوسطة .
4. تنطبق عليّ بدرجة قليلة .
5. لا تنطبق عليّ إطلاقاً .

3-4-2-1 تحديد صلاحية الفقرات

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات (صدق المحتوى)، تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي ، (ملحق 1) لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس المجالات المحددة إيجابياً وسلبياً ، وكذلك إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو تنقل إلى مجال آخر غير المجال الموجودة فيه .

وفي ضوء استجابات الخبراء والمناقشات الفردية التي جرت معهم أسفرت ملاحظاتهم كما يأتي

1. حذف بعض الفقرات التي لم تحصل على نسبة (90%) فأكثر من المحكمين كمعيار لقبول

الفقرة حيث حذفت الفقرات وهي :-



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

(9،14) من المجال الفسيولوجي ،و(1،8،9) من المجال العقلي ، و(7،8،18) من المجال الانفعالي .

وفي ضوء إجابات الخبراء، تم الاعتماد على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق مقبولة، وحذفت الفقرات التي لم تحصل على هذه النسبة ، وبعد استكمال الخطوات، أصبحت فقرات مقياس التوتر النفسي للاعبين المتقدمين (40) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (12) فقرة في المجال الفسيولوجي و(10) فقرة في المجال العقلي و(18) فقرة في المجال الانفعالي ، وقد توزعت الفقرات على مجالات التوتر النفسي على شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يوضح مجالات التوتر النفسي وعدد الفقرات الإيجابية والسلبية

بعد الأخذ بآراء الخبراء

ت	المجال	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	الفسيولوجي	9	3	12
2	العقلي	3	7	10
3	الانفعالي	11	8	19



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

41	18	23	المجموع الكلي
----	----	----	---------------

3-4-3 توزيع الفقرات في المقياس

قام الباحث بتوزيع الفقرات في المقياس بشكل متعمد، وذلك لاختفاء الغرض الحقيقي من المقياس ولتغيير نمط الأسئلة حيث تمثل كل فقرة مجالاً مختلفاً عن الفقرة التي سبقتها، والتي تليها في المجالات التي تقيس التوتر النفسي، والجدول (2) يوضح توزيع الفقرات في مقياس القلق والتوتر النفسي الذي وزع على المعلمين في التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية بعد ترتيب الأرقام من جديد (ملحق 2).

جدول (2)

أرقام الفقرات لكل مجال في مقياس التوتر النفسي

المجال	الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية
الفسولوجي	26,23,10	39,37,36,34,16,14,7,5,4
العقلي	21,30,32,8,11,13,17	28,41,1
الأنفعالي	33,38,2,6,18,20,22,25	40,9,12,10,19,3,24,27,29,31
المجموع	18	23

3-4-5 التجربة الاستطلاعية

كان هدفها معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم العينة لفقرات المقياس وبدائل الإجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق، وتحديد الوقت اللازم للإجابة وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة لدى عينة البحث وإن الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (12-15) دقيقة أما بدائل الإجابة، فقد كانت مناسبة لمستوى اللاعبين وكذلك فقرات المقياس. وقد أجريت هذه التجربة للمدة من 2019/11/11 على عينة من المعلمين (20) معلماً من مدارس محافظة بابل



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

3-4-6 التجربة الرئيسية

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة (المشار أليها سابقاً) لغرض تحليل الفقرات إحصائياً، واختيار الصالحة منها، واستبعاد غير الصالحة منها، اعتماداً على القوة التمييزية (بأسلوب المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي) لكل منها وكذلك لاستخراج مؤشرات الثبات والصدق للمقياس وقد تم تطبيق المقياس على عينة المعلمين البالغة (130) لاعباً للمدة من 2019/11/24 .

3-4-6-2 مراعاة الموضوعية في الاستجابة

بعض الأفراد لا يعطون الاستجابات الواقعية لهم لسبب أو لآخر، ولكشف هؤلاء الأفراد، ومن ثم استبعاد استماراتهم ، فقد كررت الباحث عدداً من فقرات المقياس ، ثلاث فقرات من فقرات المقياس البالغة (40) فقرة، وكان التكرار في المعنى وليس نصاً وهي الفقرات (7،12،21) وزعت على المقياس وفق التسلسل (26،24،41) على التوالي (ملحق 3) .

3-4-7 تحليل فقرات المقياس

يعد أسلوباً المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لتحديد الفقرات ذات التميز العالي، " إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية، والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه ، في حين يشير العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، بمعنى أن هذا الأسلوب يقدم مقياساً متجانساً في فقراته ، من هذا نجد أن تحليل الفقرات " يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار (قاسم حميد : 2003 ص 33) . (3) لذا استخدم الباحث كلا الأسلوبين .

3-4-7-1 المجموعتان الطرفيتان



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

بعد أن قامت الباحثة بتصحيح إجابات اللاعبين على مقياس التوتر النفسي وفق الأوزان المعطاة لكل بديل ، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البناء، والبالغة (107) لاعباً ترتيباً تنازلياً ، ثم اختارت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات. وتبلغ عدد الاستمارات للمجموعتين العليا والدنيا (58) استمارة ، بواقع (29) استمارة للمجموعة العليا ومثلها للمجموعة الدنيا . إذ تراوحت درجات المجموعة العليا بين (146-163) في حين تراوحت درجات المجموعة الدنيا بين (110-139) . ثم قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لكل فقرة ، أجاب عنها اللاعب لمقياس التوتر النفسي باستعمال الاختبار التائي (t.test) (للعينات المستقلة) لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (41) فقرة بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وعدت قيمة (ت) الجدولية مؤشراً لتمييز الفقرة .

ينتضح أن قيمة (ت) تراوحت بين (34.940-12.122)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وأمام درجة حرية (56) ومستوى دلالة (0.05%) البالغة (1.68)، نجد أنها أكبر من الجدولية مما يؤثر معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين لكل من المجموعتين (العليا والدنيا) عند جميع الفقرات وهذا يعني أن جميع الفقرات تمتاز بقوتها التمييزية .

3-4-2-7-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لا غرابة في أن يكون هناك أكثر من أسلوب في تحليل فقرات المقياس ، وتعد العلاقة الارتباطية بين درجات المقياس واحدة من هذه الأساليب ، حيث العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة والبالغة (107) لاعبين، وقد أسفرت النتائج عما يوضحه الجدول (11) من أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية هي بين



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

(0.025) - (0.402) وعند حساب معنوية معاملات الارتباط المتحققة من خلال اختبارها إحصائياتاً بالأختبار التائي , جاءت أقل قيمة (-0.256) - (4.499) ولمعرفة معنوية الارتباط قورنت قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (105) بمستوى الدلالة (5%) وبالدرجة (1.66) في ضوء ذلك رفض (10) فقرات لعدم وجود ارتباط معنوي من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس كالفقرة (23) من المجال الفسيولوجي والفقرتان (1,30) من المجال العقلي والفقرات (3,15,18,19,27,29,33) من المجال الانفعالي , وبذلك حذفت الفقرات (1,3,30,33,29,27,19,18,15) من المقياس لأنها ضعيفة في قياسها المقياس ككل .

3-4-3 الخصائص السيكومترية (للمقياس)

3-4-3-1 الصدق

ويبدأ اهتمام الباحث بصدق المقياس منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها التخطيط له ، ولا ينتهي إلا عند ما يفسر نتائجه ويستفيد منها لان الصدق ، وإنما على الغرض منه وعلى المجموعة التي يستخدم معها التصحيح والتطبيق ، لذلك يعدّ الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس، لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجلها ، ويشير المعنيون بالمقياس إلى تعدد أساليب وطرائق حساب الصدق ، فنحصل في بعض الحالات على معامل كمي للصدق ، وفي حالات أخرى نحصل على تقدير كفي له (صفاء طارق حبيب : ، رسالة ماجستير ، 1994 ، ص 109-110) . (4)

1. صدق المحتوى

وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياس القلق والتوتر النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقرات المقياس وتثبيت مجالاته ومدى تمثيل الفقرات للمجالات التي تقيسها .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

2. صدق التكوين الفرضي

ويطلق عليه أيضاً (صدق البناء) أو (صدق المفهوم) والمقصود بهذا النوع من الصدق هو " مدى قياس فقرات المقياس الموضوع للسمة او الظاهرة السلوكية المراد قياسها (احمد عودة سلمان: ، 1993، ص 348). (5)

أولاً :- المجموعتان الطرفيتان

وقد تحقق ذلك عندما تم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وتم اعتماداً عليه الإبقاء على الفقرات لأنها ذات تمييز جيد ومقبول، وان قدرة الفقرات على التمييز تعد دليلاً على صدق البناء .

ثانياً:- علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وهي طريقة أخرى للتحقق من صدق التكوين الفرضي من خلال معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

3-4-7-2 الثبات

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها (مُجد حسن علاوي ومُجد نصر الدين رضوان ، ص 278). (6)

1. طريقة التجزئة النصفية

تمتاز هذه الطريقة بالاقتصادية في الجهد والوقت لذا يكثر استخدام هذه الطريقة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى قسمين هما الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية . وللتحقق من تجانس النصفين ، استخرج الباحث النسبة الفائية وكانت قيمتها المحسوبة (1.059) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.39) تبين



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

أنها غير دالة معنوياً (الفرق عشوائي) وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين ، ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأسئلة الفردية والزوجي

4- إعداد المقياس

4-1 إجراءات إعداد المقياس

إن عملية إعداد المقاييس " هي عملية جمع البيانات لاشتقاق المعايير. ومن الواضح أن استخراج المعايير لا يكون دقيقاً ما لم تقنن الإجراءات تقنياً جيداً (عبد الجليل الزوبي وأخرون : 1994، ص29). (7) والتأكيد على ضرورة قراءة ورقة التعليمات الخاصة بالمقياس بدقة، والإجابة عن جميع الأسئلة بعناية وصدق عالين، وقد تراوح زمن الإجابة عن فقرات المقياس بين (12-15) دقيقة .

4-2 تصحيح المقياس وحساب موضوعية الاستجابة

أصبح المقياس بصورته الجديدة يتكون من (32) فقرة تم تحديدها في ضوء نتائج تمييز الفقرات . وكل فقرة لها خمسة بدائل (كما ذكرنا في موضوع بناء المقياس)، أو أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المعلم هي (155) وأدنى درجة هي (32) ولحساب درجة موضوعية الاستجابة لتعيين الأفراد الذين لا يعطون صورة واقعية عن أنفسهم ول فقرات الأصلية هي (16،10،5)، والفقرات المكررة وفقاً للتسلسل هي (31،18،20) ، ثم تم حساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل استمارة من استمارات البحث البالغة (130) استمارة ، ثم استخراج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت درجة المتوسط الحسابي للفرق العام (1.052) وقيمة الانحراف المعياري (8.523) . وبعد ان جمعت قيمة المتوسط والانحراف المعياري فبلغت (9.564) . وقد تراوحت درجات المعلمين في المقياس (79-132) درجة وبمتوسط حسابي قدره



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

(104.632) وانحراف معياري قدره (9.182) ثم استخرجت قيمة Ka^2 * فبلغت (15.8) وهي اقل من الجدولية وهذا يدل على ان الفرق عشوائي وان توزيع العينة طبيعي والجدول يوضح التوزيع التكراري للعينة والشكل (3) الذي يوضح المدرج التكراري للعينة. علماً أن فقرات البعد الأول (المجال الفسيولوجي) تحمل الأرقام (2,3,5,8,12,13,20,24,26,27,22)، وفقرات البعد الثاني (المجل العقلي) تحمل الأرقام (6,2,11,14,16,21,23,31)، وفقرات البعد الثالث (المجال الأنفعالي) تحمل الأرقام (1,4,7,10,17,18,19,22,25,28,30).

جدول (3) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات

مقياس القلق والتوتر النفسي

ت	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	الفسيولوجي	37.86	4.528
2.	العقلي	27.33	3.320
3.	الانفعالي	40.55	4.952

1-3-1-4 المجموعتان الطرفيتان

تعد خاصية التمييز من الخصائص المهمة التي ينبغي ان تتوفر في مفردات الاختبارات، وتعني درجة تمييز الفقرة ، قدرتها على التمييز بين الافراد الحاصلين على علامات مرتفعة ، وبين من يحصلون على علامات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات، وبعد أن قامت الباحثة بتصحيح إجابات المعلمين على مقياس القلق والتوتر النفسي وفق الأوزان المعطاة

* حيث بلغت قيمة Ka^2 الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة 1% بلغت (18.5).



جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

لكل بديل ، تم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها المعلم على هذا المقياس ، ثم رتبنا درجات المعلمين تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة واختيرت آل (27%) العليا التي سميت بالمجموعة العليا ، وال (27%) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا . وبما ان عدد افراد عينة البحث هو (130) معلماً فأنا نسبة (27%) من الاستثمارات تعني أعدادهم تتكون من (30) معلماً للمجموعة العليا و(30) معلماً للمجموعة الدنيا ، وقد تراوحت حدود درجات المجموعة العليا بين (114-132) ، وتراوحت حدود درجات المجموعة الدنيا بين (79-102). ثم قام الباحث بحساب القوة التمييزية لكل فقرة أجاب عنها المعلمين لمقياس القلق والتوتر النفسي باستعمال الاختبار التائي (t-test) للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لل فقرات المقياس البالغ عددها (32) فقرة ، وعدت قيمة (ت) الجدولية البالغة 1.64 عند درجة حرية 214 ومستوى درجة 0.05 مؤشراً لتمييز الفقرة . والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا ونتائج

الاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قدرة تميز الفقرات
	ع	س	ع	س		
1	0.459	4.704	0.817	2.074	29.168	مميزة
2	0.440	4.741	0.812	2.296	27.507	مميزة
3	0.440	4.741	0.789	2.111	30.236	مميزة
4	0.485	4.630	0.842	2.037	27.727	مميزة
5	0.357	4.852	0.796	2.037	33.522	مميزة



جامعة ذي قار
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

مميزة	27.223	0.775	2.185	0.494	4.593	6
مميزة	34.699	0.518	2.259	0.485	4.630	7
مميزة	31.937	0.842	2.963	0.390	4.815	8
مميزة	29.512	0.789	2.111	0.459	4.704	9
مميزة	71.879	0.418	2.111	0.000	5.000	10
مميزة	37.262	0.640	2.037	0.418	4.778	11
مميزة	22.993	0.908	2.185	0.502	4.482	12
مميزة	34.659	0.549	2.185	0.485	4.630	13
قدرة تميز الفقرات	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		ع	س	ع	س	
مميزة	27.541	0.759	2.148	0.499	4.556	.14
مميزة	34.743	0.678	1.630	0.499	4.444	.15
مميزة	27.980	0.807	2.148	0.474	4.667	.16
مميزة	25.807	0.688	2.444	0.499	4.556	.17
مميزة	37.356	0.477	2.185	0.485	4.630	.18
مميزة	26.010	0.879	2.222	0.459	4.704	.19
مميزة	32.552	0.796	2.037	0.390	4.815	.20



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

مميزة	26.856	0.852	2.148	0.474	4.667	.21
مميزة	36.572	0.611	1.667	0.499	4.444	.22
مميزة	35.198	0.474	2.333	0.485	4.630	.23
مميزة	28.901	0.773	2.333	0.418	4.778	.24
مميزة	28.894	0.796	2.037	0.485	4.630	.25
مميزة	30.548	0.741	1.889	0.502	4.519	.26
مميزة	26.500	0.564	2.593	0.502	4.519	.27
مميزة	29.573	0.817	1.926	0.485	4.630	.28
مميزة	29.863	0.817	2.074	0.440	4.741	.29
مميزة	35.862	0.632	1.778	0.499	4.556	.30
مميزة	29.724	0.723	2.000	0.502	4.519	31

4-1-3-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يمكن تقييم تمييز مفردات الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية في الاختبار، حيث تفترض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً لصدق الاختبار، ويحاول عادة إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الاختبار مع الدرجة الكلية، وتحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطناً على اعتبار أن الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها الاختبار (صلاح الدين محمود علام : 1994 , ص 279). (8) وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، وباستخدام (SPSS) حصل الباحث على قيم معاملات الارتباط التي



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

تراوحت بين (0.143 – 0.424) ولحساب دلالة المعنوية لهذه المعاملات الارتباطية أستخدم الباحث الاختبار التائي , أن قيام (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.882 – 9.340) ، ولمعرفة معنوية الارتباط قورنت مع قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (128) بمستوى الدلالة (5%) والبالغة (1.64) والتي كانت دالة إحصائياً على وجود ارتباطات معنوية ولجميع فقرات المقياس بالدرجة الكلية لكل لاعب ويوضح الجدول (5) معاملات الارتباط هذه .

جدول (5) يوضح معمل الارتباط ودرجة كل فقرة بالمجموع الكلي ولجميع أفراد عينة التقنين

معنوية الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة *	الارتباط	رقم الفقرة
معنوي	5.350	0.259	1
معنوي	4.650	0.227	2
معنوي	7.022	0.332	3
معنوي	5.819	0.280	4
معنوي	3.882	0.191	5
معنوي	7.213	0.340	6
معنوي	8.994	0.411	7
معنوي	5.841	0.281	8
معنوي	4.845	0.236	9
معنوي	5.129	0.249	10
معنوي	6.435	0.307	11
معنوي	6.343	0.303	12
معنوي	7.189	0.339	13



جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

معنوي	4.628	0.226	14
معنوي	7.478	0.351	15
معنوي	4.542	0.222	16
معنوي	5.305	0.257	17
معنوي	2.903	0.144	18
معنوي	5.372	0.260	19
معنوي	2.924	0.145	20
معنوية الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة *	الارتباط	رقم الفقرة
معنوي	4.650	0.227	21
معنوي	5.151	0.250	22
معنوي	2.882	0.143	23
معنوي	5.372	0.260	24
معنوي	9.340	0.424	25
معنوي	5.909	0.284	26
معنوي	3.819	0.188	27
معنوي	5.977	0.287	28
معنوي	6.809	0.323	29
معنوي	6.068	0.291	30
معنوي	2.882	0.143	31
معنوي	7.117	0.336	32



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

3-4 وضع مستويات للقلق والتوتر النفسي في المقياس

وضع مستويات القلق والتوتر النفسي التي يقيسها المقياس الحالي بغض النظر عن خصائص المرجعية التي اعتمدت عليها ، المستوى القياسي ، يشير إلى المستوى الذي يجب أن يصله أولئك الأفراد كي تعد أجابتهم مقبولة . فمثلاً أن الدرجة (90) تمثل المستوى القياسي الصحة النفسية في اختبار يقيس القلق ويتألف من (90) فقرة وهذا ممكن من الناحية النظرية غير أننا في حياتنا الواقعية لا نجد شخصاً ليس لديه شيء من القلق مثلاً .

واستكمالاً لمراحل البحث استخدم الباحث المنحنى الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية على أساس النسب المئوية للحالات الواقعة بين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي . وبقسمة المدى (10 درجات معيارية) على (5 مستويات لكل مستوى مدى قدرة (2) درجة معيارية . كما موضح في الشكل (1) حيث اشتمل على المستويات (عال جداً ، عال ، متوسط ، واطئ ، واطئ جداً) .

1.المستوى العالي جداً وتتراوح درجاته من 151.695 - 133.314.

2.المستوى العالي وتتراوح درجاته من 133.313 - 114.932 .

3.المستوى المتوسط وتتراوح درجاته من 114.931 - 96.549 .

4.المستوى الواطئ وتتراوح درجاته من 96.548 - 78.167.

5.المستوى الواطئ جداً وتتراوح درجاته من 78.166 - 59.785 .

%68.26



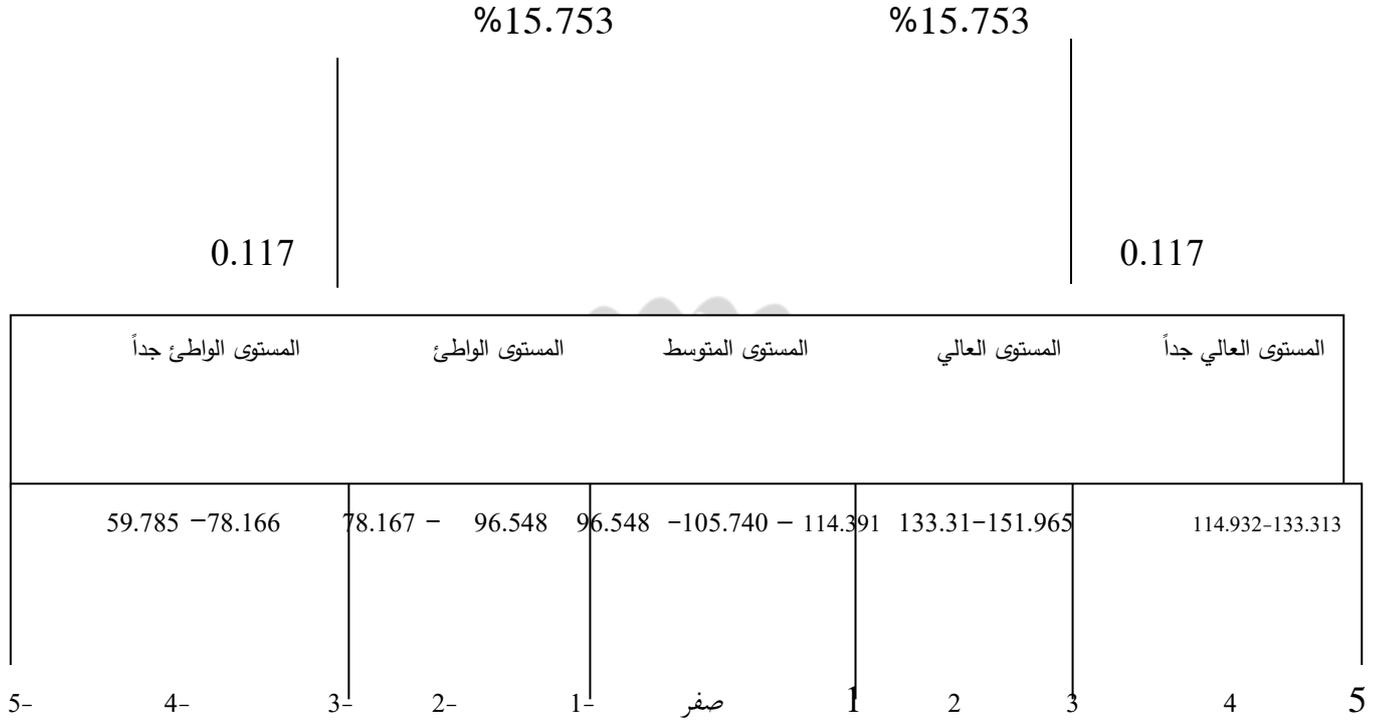
جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني
"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"
17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات



شكل (1)

يوضح تقسيم مدى الدرجات المعيارية في المنحنى الطبيعي

المستوى الواطئ جداً	المستوى الواطئ	المستوى المتوسط	المستوى العالي	المستوى العالي جداً
---------------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. تم إعداد القلق ومقياس للتوتر النفسي الخاص بالمعلمين في مدارس محافظة بابل وفي حدود عينة البحث .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

2. توزعت الفقرات على ثلاثة مجالات له هي (المجال الفسيولوجي) بواقع (11) فقرة و (المجال العقلي) بواقع (9) فقرات و (المجال الانفعالي) بواقع (12) فقرة .
3. تم وضع مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس خمسة مستويات هي المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً.

2:5 التوصيات

1. استخدام المقياس الحالي لمعرفة مستويات القلق والتوتر النفسي لدى المعلمين في مدارس محافظة بابل للتعامل مع المعلم بشكل علمي مدروس وفي حدود عينة البحث .
2. وضع مناهج إرشادية لمعالجة بعض المعلمين الذين يعانون من التوترات والقلق النفسي العالي .
- أ. إعداد مقياس القلق والتوتر النفسي المستنبط من بقية الموظفين العاملين ضمن الرقعة الجغرافية في بابل .
- ب. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين القلق والتوتر النفسي ومستوى الأداء الوظيفي للمعلمين في بابل .

المصادر العربية والاجنبية :

- 1 - احمد عودة سلمان : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، عمان ، المطبعة الوطنية ، 1993
- 2 - صفاء طارق حبيب : بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1994.
- 3 - صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته المعاصرة القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

- 4 - رجاء محمد أبو علام ونادية محمود شريف : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار القلم ، الكويت ، 1989 .
- 5 - عزيز سمارة : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ، دار الفكر ، 1989 .
- 6 - قاسم حميد : بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003 .
- 7 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 2000 .
- 8 - عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1980 .

الملاحق

يبين أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
2.	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3.	أ.د ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
4.	أ.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
5.	أ.د سلمان عكاب سرحان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة الكوفة
6.	أ.د حيدر حاتم العجرش	علم النفس التربوي	كلية التربية الاساسية - جامعة بابل
7.	أ.د محمد نعمة حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
8.	أ.د حسين عبد الزهرة	علم النفس التربوي	كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء



جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

كلية التربية الرياضية - جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د هيثم محمد كاظم	9.
كلية التربية الرياضية-جامعة بابل	علم النفس التربوي	أ.د علي حسين المعموري	10.

بسم الله الرحمن الرحيم

فقرات المقياس الذي طبق على عينة البحث

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والمطلوب منك :-

1. أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة تلائمك (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي إطلاقاً) .

لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق .

أن إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم .

2. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة مع تمنياتي لكم بالموفقية والنجاح .

لا تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	الفقرات
----------	-------	-------	-------	-------	---------



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

ت	علي بدرجة كبيرة جداً	علي بدرجة كبيرة	علي بدرجة متوسطة	علي بدرجة قليلة	علي إطلاقاً
1.					عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالحاضرة السابقة أو القادمة
2.					أشعر باسترخاء تام قبل أداء المحاضرة .
3.					اشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية
4.					يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى للمحاضرة .
5.					يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المحاضرة .
6.					أشعر بالارتياح عندما يتكلم المشرف معي في شؤوني الخاصة .
7.					أشعر في يوم المحاضرات بتعب شديد .
8.					أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة
9.					أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالدرس
10.					تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم أداء المحاضرات .
11.					أستطيع تذكر أحداث الدرس بشكل جيد .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

					12. كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل الذهاب للمدرسة .
					13. أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المحاضرة قبل بدايتها
					14. اشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .
					15. اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في المحاضرة .
					16. أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل أداء الدرس
					17. أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .
					18. لدي القدرة على أداء الدرس بشكل جيد
					19. يلازميني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المحاضرة .
					20. أشعر بالسعادة عندما يرشدني أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .
					21. أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الدرس على نحو غير مخطط .
					22. أتحدث بهدوء وبنقة مع المسؤول حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .
					23. أشعر أنني هادئ ومسترخ وتتفسي منتظم عندما



جامعة تكريت
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الثاني)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

					ابدأ المحاضرة .
					24. أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المحاضرة .
					25. أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً أو مفاجئاً .
					26. أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .
					27. أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر أداء المحاضرة .
					28. أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الناس .
					29. يراودني إحساس بأنني سأخطأ في المحاضرات القادمة
					30. يضايقني التمييز بين المعلمين في المعاملة
					31. يسهل علي تميز دقائق الأمور في جميع الظروف .
					32. أرغب في مواصلة التدريس في أصعب الظروف .