

التحفيز الذاتي وعلاقته بقلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق

د. فتح الله لا مين عبدالعزيز

المؤلف  <https://orcid.org/0009-0000-7706-7586>

قسم مناهج وطرق التدريس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طبرق، ليبيا.

fathalla.lamine@tu.edu.ly

Self-Motivation and Its Relationship with Pre-Practical Examination Anxiety among Students of the Faculty of Physical Education at the University of Tobruk

Dr. Fathallah Lamin Abdulaziz

Department of Curriculum and Teaching Methods, Faculty of Physical Education and Sports
Sciences, University of Tobruk, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-06-10، تاريخ القبول: 2026-06-20، تاريخ النشر: 2026-06-30

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التحفيز الذاتي وعلاقته بقلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد التحفيز الذاتي وأبعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية، وتحديد نسبة مساهمة التحفيز الذاتي في تفسير مستويات القلق، فضلاً عن التوصل إلى معادلات تنبؤية بمستويات القلق في ضوء أبعاد التحفيز الذاتي. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (68) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، اختيروا بالطريقة العمدية، بواقع (15) طالباً للدراسة الاستطلاعية و(53) طالباً للدراسة الأساسية، خلال العام الدراسي (2025-2026م). واعتمد الباحث على مقياسي التحفيز الذاتي وقلق ما قبل الاختبارات العملية لجمع البيانات، واستخدم الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل النتائج والكشف عن العلاقات بين متغيرات البحث. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي بأبعاده المتمثلة في دافع الإنجاز، والتفاؤل، والعمل المتواصل، وقوة التحمل، مقابل انخفاض مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية بأبعاده النفسية الانفعالية والاجتماعية والجسمية والعقلية المعرفية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التحفيز الذاتي وقلق ما قبل الاختبارات العملية، حيث يرتبط ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي بانخفاض مستوى القلق لدى الطلاب. وأوضحت النتائج أن المجموع الكلي للتحفيز الذاتي يفسر ما نسبته (83%) من التباين في المجموع الكلي لقلق ما قبل الاختبارات العملية وفقاً لنموذج الانحدار المستخدم، مع إمكانية التنبؤ بمستويات القلق من خلال درجات التحفيز الذاتي. ويوصي الباحث بضرورة تعزيز التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية، من خلال توفير بيئة تعليمية محفزة،

وتتنفيذ برامج تدريبية وإرشادية تساهم في تنمية الدافعية الداخلية، وتحسين الاستعداد النفسي للاختبارات العملية، والحد من مستويات القلق المصاحبة لها.

الكلمات المفتاحية: التحفيز الذاتي، قلق ما قبل الاختبارات العملية، دافع الإنجاز، التفاؤل، طلاب التربية البدنية.

Abstract:

This study aimed to investigate the level of self-motivation and its relationship with pre-practical examination anxiety among students of the Faculty of Physical Education at the University of Tobruk. It also sought to examine the correlations between the dimensions of self-motivation and pre-practical examination anxiety, determine the contribution of self-motivation to explaining variations in anxiety levels, and develop predictive equations based on the dimensions of self-motivation. The researcher employed a descriptive research approach appropriate to the nature and objectives of the study. The research sample consisted of 68 students from the Faculty of Physical Education at the University of Tobruk, selected through purposive sampling during the 2025–2026 academic year. Of these, 15 students participated in the pilot study, while 53 students constituted the main study sample. Data were collected using self-motivation and pre-practical examination anxiety scales and analyzed using appropriate statistical methods. The findings revealed a high level of self-motivation across its dimensions, including achievement motivation, optimism, continuous effort, and endurance, alongside a low level of pre-practical examination anxiety across its emotional, social, physical, and cognitive dimensions. Furthermore, the results demonstrated a statistically significant negative correlation between self-motivation and pre-practical examination anxiety, indicating that higher levels of self-motivation were associated with lower levels of anxiety. Regression analysis showed that the overall self-motivation score explained approximately 83% of the variance in the overall pre-practical examination anxiety score, highlighting its predictive value. The study recommends promoting self-motivation among physical education students by establishing a supportive and motivating educational environment and implementing specialized training and counseling programs to strengthen intrinsic motivation, enhance psychological preparedness for practical examinations, and reduce examination-related anxiety.

Keywords: Self-Motivation; Pre-Practical Examination Anxiety; Achievement Motivation

1. المقدمة وأهمية البحث:

يُعد التحفيز الذاتي أحد العوامل الجوهرية التي تساهم في تعزيز قدرة الطلاب على تحقيق أهدافهم، لا سيما في مواجهة التحديات المرتبطة بالاختبارات العملية. ويُعبر التحفيز الذاتي عن قدرة الطالب على توظيف طاقاته الكامنة وتنظيم جهوده لتحقيق النجاح، بغض النظر عن المؤثرات الخارجية. وعلى الرغم من

أهميته البالغة، إلا أن القلق المصاحب للاختبارات العملية يُعدّ من العوامل النفسية التي قد تؤثر بشكل مباشر على كفاءة الطالب في تطبيق مهاراته العملية.

وفي ظل التحولات الراهنة، يواجه الشباب العديد من الضغوط الحياتية التي تتجلى في شعورهم بعدم وضوح المستقبل، نتيجةً لتراجع فرص العمل والانخفاض الملحوظ في قيمة التعليم. وقد ينعكس هذا الواقع سلبيًا على قدرة الطلاب على تحقيق طموحاتهم، مما يجعلهم أكثر عرضة لمشكلات نفسية مثل انخفاض الدافعية الذاتية والشعور بالملل، وهو ما يمثل عائقًا أمام قدرتهم على التكيف مع التحديات المحيطة.

من جانب آخر، تواجه المجتمعات المعاصرة مجموعة من التحديات والتحويلات التي تتطلب تحديد أهداف واضحة واستثمار جميع الطاقات المتاحة لبناء مستقبل مستدام. وفي هذا السياق، يُعدّ الشباب الفئة الأكثر تأثرًا وتأثيرًا، حيث يمثلون نتاج الماضي، ولبنة الحاضر، وركيزة المستقبل. وتكتسب مرحلة الشباب أهمية خاصة بوصفها مرحلة حاسمة في حياة الفرد، ما يستدعي ضرورة توفير بيئة محفزة ومناخ داعم يعزز من دافعيتهم الذاتية، ويمكّنهم من تجاوز هذه المرحلة بفاعلية واستقرار.

ويشير كلاً من عبد العزيز سليمان (2015) (13)، رياض بن غبريد (2019) (10)، موسى جاب الله ، مصطفى فايد (2014) (15)، رغبة محمود، هند محمد (2021) (9) ان التحفيز يلعب دوراً أساسياً في حياة الانسان فيعد الأداة التي يحدث بها التغيير والتطوير بأن التحفيز سر التميز والارتقاء بجودة الأداء لما له من تناغم مع طبيعة النفس البشرية التي تميل دائماً إلى التشجيع ، وأكد ان التحفيز عملية أساسية لدفع الأفراد والتوظيف الأمثل لقدراتهم ومهاراتهم وتعد سياسة التحفيز من مولدات النشاط والفعالية في العمل وهي من أنجح الطرق للحصول على أفضل ما لدى الغير ، والتحفيز هو حالة نفسية تكونها رغبة المرء في داخله ووضح أن هناك نوعان من التحفيز تحفيز ذاتي نابع من داخل الفرد، وتحفيز خارجي من خلال المجتمع المحيط به.

كما يوضح كلاً من رشاد علي (2014) (7)، ريهام إسماعيل ، أمنية محمد (2021) (11) ان التحفيز حالة نفسية تكونها رغبة المرء في داخله ووضح أن هناك نوعان من التحفيز تحفيز ذاتي نابع من داخل الفرد وتحفيز خارجي من خلال المجتمع المحيط به ، وتعد عملية التحفيز الذاتي من أقوى عمليات تشجيع النفس وهي تعمل على تنمية العقل الباطن بطرق إيجابية تُمكن الفرد من أن يكون أكثر حيوية وإنجازاً.

ويتفق كلاً من وفاء فنجري (2023) (17) ، Razak Al-Osaimi (2005) (24) ، سميرة حسن ، أزهار محمد (2023) (12) يُعدّ التحفيز الذاتي من الركائز الأساسية التي تعزز النجاح الأكاديمي لدى الطلاب، إذ يسهم في زيادة دافعيتهم نحو التعلم، ويحفزهم على المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافهم التعليمية، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائهم وتحصيلهم الدراسي.

بالنظر إلى أهمية التحفيز الذاتي في العملية التعليمية، يرى الباحث أن انخفاض مستواه لدى الطلاب قد ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي، مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيلهم الدراسي، وتراجع ثقتهم بأنفسهم، وربما فقدانهم للرغبة في التعلم. وتتداخل في هذا السياق مجموعة من العوامل المؤثرة، بدءاً من العوامل النفسية والاجتماعية، مروراً ببيئة التعلم والأساليب التربوية، ووصولاً إلى دور الأسرة وتأثير التكنولوجيا الحديثة في تشكيل دافعية الطلاب واستمراريتهم في العملية التعليمية.

ويضيف كلاً من جعفر صادق عبيد (2017) (4) ، رغد سعدي (2021) (8) أن الحافز الذاتي للتعلم يمثل قوةً داخليةً لدى المتعلم تدفعه إلى التفاعل الإيجابي مع المواقف التعليمية، من خلال تركيز اهتمامه والمشاركة الفاعلة في الأنشطة التعليمية، مع الاستمرار في بذل الجهد حتى يحقق الأهداف المرجوة من عملية التعلم. كما أوضحت العديد من الدراسات أن مستوى النجاح الأكاديمي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة التحفيز الذاتي لدى الطالب؛ فكلما ارتفع مستوى هذا التحفيز ازدادت رغبته في التعلم، وتغززت مثابرته وإقباله على إنجاز المهام الدراسية. وعلى العكس من ذلك، فإن انخفاض الدافعية يؤدي إلى تراجع مستوى التحفيز الذاتي، مما ينعكس سلباً على اهتمام الطالب بالتعلم ومستوى أدائه الأكاديمي. وانطلاقاً من ذلك، تُعد الدافعية عنصراً أساسياً في استثارة السلوك التعليمي وتعزيزه والمحافظة على استمراريته، بما يسهم في تحقيق تعلم أكثر فاعلية وكفاءة.

ومن وجهة نظر الباحث فإن التحفيز الذاتي يمثل القوة الدافعة التي تمكن الفرد من مواصلة مسيرته دون الشعور بالكسل أو فقدان الطاقة أو اللامبالاة، إذ يُعد بمثابة الوقود الذي يغذي الدافعية الذاتية ويدفع الفرد إلى تحقيق أهدافه، وبذل الجهد، وتأجيل الراحة لصالح الإنجاز. وعلى الرغم من أن جميع الأفراد بحاجة إلى مستوى عالٍ من التحفيز الذاتي لتحقيق النجاح والتميز، إلا أن أهميته تتضاعف لدى الشباب الجامعي، نظراً لانتقالهم من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج، وهي مرحلة تتطلب إعادة تقييم الذات، وتحديد الأهداف قصيرة وطويلة المدى، إضافةً إلى التأقلم مع أسلوب التعليم الجامعي الذي يعتمد بشكل أساسي على القدرات الشخصية والاستقلالية في التعلم.

من جانب آخر يتفق كلاً من Jabir, M. ، (19) (2005) Chapell, M. S., Blanding, B من A (2009) (23) ، أحمد عبد الخالق (2000) (1) أن القلق يمكن أن يعطل ويشوه السلوك من خلال خفض الانتباه والتركيز والتحكم الفكري ونتيجة لذلك فإن الطلاب الذين يقيسون ارتفاعاً في قلق الاختبار عادة ما يكونون من ذوي الأداء الضعيف في الاختبارات والامتحانات مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات قلق منخفضة.

2. مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث في ارتفاع مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، وهو ما ينعكس سلباً على أدائهم في هذه الاختبارات، حيث يؤدي إلى ضعف قدرتهم على تنفيذ المهارات المطلوبة بالشكل الصحيح، مما قد يؤدي إلى الإخفاق والشعور بالإحباط. ويُعد قلق الاختبارات العملية من أبرز التحديات التي يواجهها طلاب كلية التربية البدنية، خاصة في الألعاب التي تتطلب دقة وتركيزاً عالياً أثناء الأداء، إذ يؤدي هذا التركيز إلى زيادة مستويات القلق الامتحاني لديهم. وفي هذا السياق، يُمكن للتحفيز الذاتي أن يساهم في الحد من قلق ما قبل الاختبار، مما يعزز من أداء الطلاب ويُحسن نتائجهم. وبناءً على ذلك، يرى الباحث أهمية تناول هذه الدراسة.

وتشير كلاً من تهاني طالب (2016) (3) ، جفال عصام (2017) (5) ، رسل ربيع ، زينب ناجي (2023) (6) ، رغد سعدي (2021) (8) إلى أن مستوى التحفيز الذاتي لدى الطلبة يُعد مؤشراً مهماً يمكن الاستناد إليه في التنبؤ بمستوى تحصيلهم الدراسي وإنجازهم الأكاديمي في المستقبل. ومن هذا المنطلق، يولي الباحثون والمتخصصون في مجال التقييم التربوي اهتماماً بتطوير أساليب قياس التحصيل الدراسي بما يضمن زيادة موضوعية نتائجه وارتفاع مستويات الصدق والثبات فيها. كما يُعد التحفيز الذاتي أحد المتطلبات الأساسية لتحقيق أهداف العملية التعليمية في مختلف مجالاتها، نظراً لدوره في تنشيط سلوك المتعلم وتوجيهه نحو الإنجاز. وتعكس المحفزات الذاتية طبيعة التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، إذ تساهم في تفسير السلوك الإنساني وتوجيهه، فضلاً عن أهميتها الوظيفية في دعم النمو الشخصي والأكاديمي للفرد.

ويرى الباحث أن قلق ما قبل الامتحانات يُعدّ من الظواهر النفسية التي تؤثر بشكل جوهري على الأداء الأكاديمي للطلاب، حيث يظهر في شكل مشاعر التوتر والقلق التي تسبق خوض الاختبارات. ويواجه العديد من الطلاب تحديات نفسية وعاطفية قد تعيق قدرتهم على التركيز والاستعداد الجيد، مما قد يؤدي

إلى تراجع أدائهم الأكاديمي. وتشير الدراسات إلى أن مستويات القلق تختلف بين الأفراد، حيث تتأثر بمجموعة من العوامل الشخصية والبيئية، ومن أبرزها مستوى التحفيز الذاتي الذي يمتلكه الطالب، والذي قد يلعب دورًا حاسمًا في الحد من آثار القلق وتعزيز الاستعداد النفسي للأداء الأكاديمي

يرى الباحث أن كليات التربية البدنية تعتمد بشكل أساسي على الاختبارات العملية في تقييم المستوى التطبيقي للطلاب في مختلف المراحل الدراسية، حيث تُعد هذه الاختبارات معيارًا للانتقال إلى المستويات الأكاديمية التالية. ومع ذلك، أصبحت هذه الاختبارات تشكل تحديًا كبيرًا أمام الطلاب في تحقيق تطلعاتهم المستقبلية، لا سيما فيما يتعلق بالحصول على وظائف تتطلب تحصيلًا أكاديميًا متميزًا، إذ تمثل الامتحانات النهائية، التي تعتمد على منهج شامل، إحدى العقبات الرئيسية التي يواجهونها. ومن هنا، يمكن لهذه الدراسة أن تساهم في مساعدة الطلاب على التغلب على قلق ما قبل الاختبارات، مما يمكنهم من تحسين أدائهم الأكاديمي وتحقيق نتائج دراسية أفضل.

وعند تحليل العلاقة بين قلق ما قبل الاختبارات والتحفيز الذاتي، يتضح أن التحفيز الذاتي يمكن أن يعمل كآلية دفاعية تقلل من التأثيرات السلبية للقلق. فالطلاب الذين يمتلكون دافعًا داخليًا قويًا للتحصيل الأكاديمي يميلون إلى اختبار مستويات أقل من القلق والتوتر عند اقتراب موعد الاختبارات، حيث يساهم هذا الدافع في تعزيز شعورهم بالكفاءة والقدرة، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم، الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على أدائهم خلال فترة الامتحانات.

واستنادًا إلى ما سبق، يرى الباحث أن فهم العلاقة المعقدة بين قلق ما قبل الاختبارات والتحفيز الذاتي يُشكل مجالًا حيويًا للبحث النفسي والتربوي، إذ أن تعزيز هذه العلاقة يتطلب دراسة معمقة تهدف إلى تطوير برامج تعليمية تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي لطلاب كلية التربية البدنية، وتساعد في بناء بيئة تعليمية داعمة تُحفّز الطلاب على مواجهة التحديات بثقة وفعالية أكبر. كما أن الاستثمار في تنمية المهارات الذاتية وتعزيز القدرة على التحكم في العواطف لا يقتصر تأثيره على مرحلة الدراسة الجامعية فحسب، بل يمتد ليركز أثرًا عميقًا على حياة الطالب المهنية والشخصية، مما يُساهم في إعداد جيل يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات وتحقيق التميز والنجاح في مختلف المجالات.

ومن خلال الملاحظة العلمية الدقيقة، لاحظ الباحث وجود تغيرات في مستوى التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، مما أثار تساؤلات حول العوامل المحتملة التي قد تكون مسؤولة عن هذه الظاهرة. وافترض الباحث أن هذه التغيرات قد تكون مرتبطة بتعرض الطلاب لقلق ما قبل الاختبارات

العملية، وهو ما دفعه إلى إجراء هذه الدراسة للتحقق من مدى صحة هذا الافتراض. ولتحقيق ذلك، اعتمد الباحث على منهجية علمية صارمة تهدف إلى تقديم أدلة موضوعية تسهم في تأكيد أو دحض هذه الفرضية. ومن هنا، تبرز أهمية هذه الدراسة في تعزيز الفهم العلمي لتأثير القلق على أداء الطلاب، مما يسلط الضوء على ضرورة معالجته من خلال استراتيجيات بحثية وتطبيقية فاعلة.

من خلال مراجعة الباحث للدراسات والبحوث العلمية السابقة، لم يتمكن من العثور على دراسة تناولت مستوى التحفيز الذاتي وعلاقته بقلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق بشكل مباشر. وبناءً على ذلك، يرى الباحث أن هذه الفجوة البحثية تعكس أهمية إجراء هذه الدراسة، حيث تسهم في سد النقص المعرفي في هذا المجال وتوفير بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في فهم العوامل المؤثرة على أداء الطلاب في الاختبارات العملية.

3. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- التعرف على مستوى التحفيز الذاتي لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق .
- التعرف على مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين ابعاد التحفيز الذاتي وبين ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.
- التعرف على نسبة مساهمة ابعاد التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.
- التوصل الى معادلات تنبؤية بأبعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية بمعلومية ابعاد التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.

4. تساؤلات البحث :

- ما هو مستوى التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق ؟
- ما مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد التحفيز الذاتي وبين ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق؟
- ما مدى مساهمة ابعاد التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية ؟
- هل يمكن التوصل الى معادلات تنبؤية بأبعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية بمعلومية ابعاد

التحفيز الذاتي لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق ؟

5. أهمية البحث :
أولاً: الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية لهذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس الرياضي، من خلال بحث العلاقة بين التحفيز الذاتي والقلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البُرق. ومن شأن نتائج هذا البحث أن تسهم في تعميق الفهم العلمي لطبيعة التفاعل بين هذين المتغيرين، وتعزيز الأساس النظري للدراسات التي تُعنى بالجوانب النفسية المؤثرة في الأداء الأكاديمي والرياضي

6. مصطلحات البحث :
التحفيز الذاتي:

بأنه رغبة الفرد للمحافظة على مكانة عالية في الأنشطة التي يمارسها مقارنة مع أقرانه والسعي في تحقيق أهدافه وإحساس الفرد بالفخر والاعتزاز عند تحقيق رغباته. (علي اليوسفي 2009 : 122)

قلق ما قبل الاختبارات العملية: بأنه حالة انفعالية يخبرها الطالب في مواقف الامتحان وهذا راجع إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهدد الشخصية مصحوبة بالتوتر والانفعال وانشغالات عقلية كتشتت الانتباه وتضارب مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان. (بوزيد شهرة 2015 : 35)

7. الدراسات السابقة:

1-دراسة رسل ربيع زرع الله ، زينب ناجي علي (2023) (13) بعنوان : التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة ، هدفت الدراسة الى قياس التحفيز الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد والفروق في التحفيز الذاتي وفق الذكور والاناث والتخصص علمي وانساني ، تكونت عينة البحث من 400 طالب وطالبة من طلبة وطالبات جامعة بغداد تم استخدام المنهج الوصفي ، أظهرت النتائج ان عينة البحث لديها تحفيز ذاتي عالي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحفيز الذاتي وفق متغير النوع "ذكور، اناث، وكذلك وفق التخصص علمي، انساني".

2-دراسة جمال رحمانى (2023) () بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتحقيقاً لأغراض الدراسة تم تطبيق مقياس قلق الامتحان من إعداد أشرف

عبد القادر وإسماعيل بدر (1999) ومقياس الصلابة النفسية (مخير، 2002) على عينة من طلبة المرحلة الثانوية مكونة من (160) طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: - توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس والتخصص الدراسي). - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي).

3- دراسة رغد سعدي نصيف (2021) (16) بعنوان : التحفيز الذاتي وعلاقته بمهارات المذاكرة والمسؤولية الشخصية لدى طلبة الجامعة ، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على علاقته التحفيز الذاتي بمهارات المذاكرة والمسؤولية الشخصية لدى طلبة الجامعة والفروق في التحفيز الذاتي وفق الذكور والاناث والتخصص علمي وانساني تم استخدام المنهج الوصفي ، بلغت عينة الدراسة 400 طالب وطالبة من طلبة وطالبات جامعة بغداد ، أظهرت النتائج ضعف مستوي التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة وامتلاكهم مستوي متوسط من المسؤولية الشخصية ولا توجد فروق في التحفيز الذاتي تعزي لمتغير النوع " ذكور ، اناث " ، وكذلك وفق التخصص " علمي، انساني".

4- دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي ، تركي محسن الزهراني ، عقيل خليل ناصر (2021) () بعنوان التحفيز المعنوي وعلاقته بدافعية الأداء المهاري بالكرة الطائرة للطلبات وقد هدفت الدراسة الى اعداد مقياس التحفيز المعنوي للطلبات والتعرف على طبيعة التحفيز المعنوي ودافعية الأداء المهاري بالكرة الطائرة للطلبات والتعرف على طبيعة العلاقة بين التحفيز المعنوي ودافعية الأداء المهاري بالكرة الطائرة للطلبات تكونت عينة الدراسة من 20 طالبة واستخدم المنهج الوصفي وأظهرت النتائج انه تم اعداد مقياس التحفيز المعنوي للطلبات كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين التحفيز المعنوي ودافعية الأداء المهاري بالكرة الطائرة للطلبات.

5- دراسة سعيد نزار سعيد (2020) () بعنوان : التحفيز للاعبين الأندية الممتازة بكرة اليد في إقليم كردستان - العراق ، وقد هدفت الدراسة الى بناء مقياس للتحفيز للاعبين الأندية الممتازة بكرة اليد في إقليم كردستان - العراق وكذلك التعرف على محاور التحفيز ومستوي التحفيز لدى لاعبي الأندية الممتازة بكرة اليد في إقليم كردستان - العراق وتكونت عينة الدراسة من 102 لاعباً من لاعبي الأندية الممتازة بكرة اليد في إقليم كردستان - العراق ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأظهرت النتائج ان درجة

الوسط الحسابي لمحاور التحفيز (المعنوي ، المادي، الفني والتنظيمي) للاعبين أقل من المتوسط الفرضي كما ظهر ان عينة البحث لديهم مستوى منخفض من التحفيز ولذلك يوصي الباحث بالعمل على معرفة مستوى التحفيز للاعبين والعمل على رفع مستوى التحفيز للاعبين الأندية الممتازة بكرة اليد في العراق من خلال وضع برنامج وخطط لرفع مستوى التحفيز .

8. التعليق على الدراسات السابقة :

في حدود ما اطلع عليه الباحث من البحوث والدراسات السابقة، لم يُعثر على دراسة تناولت العلاقة بين مستوى التحفيز الذاتي وقلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق من خلال دراسة هذين المتغيرين معاً. وتبرز هذه الفجوة البحثية أهمية إجراء الدراسة الحالية، لما يمكن أن تضيفه من معرفة علمية تسهم في توضيح طبيعة العلاقة بين المتغيرين، فضلاً عن توفير نتائج يمكن الاستفادة منها في دعم الجوانب النظرية والتطبيقية، وتطوير الممارسات التعليمية التي تساعد على تحسين الأداء الأكاديمي والحد من تأثير قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى الطلاب.

9. اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، وتحقيق اهدافه.

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق المقيدين خلال العام الدراسي 2025-2026م.

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (68) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق ، تم اختيار العينة بشكل عمدي من بين جميع الطلاب للعام الدراسي 2026م حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (15) طالباً، بينما شملت الدراسة الأساسية (53) طالباً ويبين الجدول التالي التوصيف الإحصائي للبيانات الخاصة بعينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية.

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق
في المتغيرات الأولية الأساسية
ن = 68

المتغيرات	الدلالات الإحصائية للتوصيف				
	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن (سنة)	20.11	20	1.05	-0.51	-0.03
الطول (سم)	173.77	174	2.47	-0.32	0.46
الوزن (كجم)	76.83	77	3.06	0.17	0.35

يتضح من بيانات الجدول (1) الذي يعرض تجانس عينة البحث الكلية فيما يتعلق بالمتغيرات الأولية الأساسية، أن معاملات الالتواء تتراوح بين (0.01 إلى 0.33) مما يشير إلى أن توزيع البيانات قريب من الاعتدالية. ويعزز ذلك حقيقة أن القيم المقبولة لمعامل الالتواء في التوزيع الطبيعي تقع ضمن النطاق ± 3 ، مما يعني أن القيم المحسوبة تقترب جدًا من الصفر، وهو مؤشر على عدم وجود انحراف كبير في توزيع البيانات.

أما فيما يتعلق بمعامل التفلطح، فقد تراوح بين (-1.17 إلى -0.57) مما يدل على أن شكل التوزيع لا يُظهر تذبذبًا حادًا للأعلى أو للأسفل، بل يقع ضمن الحدود المقبولة التي تعكس توزيعًا معتدلاً. وبناءً على هذه القيم، يمكن الاستنتاج بأن أفراد عينة البحث يتمتعون بتجانس واضح في المتغيرات الأولية الأساسية، مما يعزز من موثوقية التحليلات الإحصائية المستندة إلى هذه البيانات.

10. مجالات البحث :

- المجال المكاني : تم اجراء البحث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طبرق.
- أدوات جمع البيانات
- مقياس التحفيز الذاتي: اعداد محمود شاكر عبدالرازق 2021 (14) مرفق (1)
- مقياس قلق الامتحان العملي: اعداد السيد مصطفى ، عمر اسماعيل ، احلام عبد السميع (2010) (2) مرفق (2)
- المعالجات الاحصائية : الوسط الحسابي ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل التفلطح ، نسبة الفروق % ، مربع كاي ، معامل الفا كرونباك ، النسبة المئوية ، معامل الاتساق الداخلي ، صدق الاتساق الداخلي، قيمة ت للفروق ، ، معامل الارتباط ، معامل الانحدار.

11. عرض ومناقشة النتائج :

التحفيز الذاتي:

عرض ومناقشة التساؤل الاول: ما هو مستوى التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق ؟

جدول (2) التكرار والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على

عبارات ابعاد مقياس التحفيز الذاتي (دافع الانجاز)

$$N = 53$$

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليلًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا		
9	64.91	3.25	5.40	7	12	11	7	16	أتمكن من التحكم في نفسي عند مواجهة أي موقف مزعج.	1

10	64.91	3.25	*10.68	9	12	8	5	19	2	أستطيع السيطرة على أفكارى السلبية بفعالية.
5	71.32	3.57	*19.92	10	2	11	8	22	3	أعمل على تحفيز نفسي ذاتيًا لإنجاز المهام المطلوبة مني.
11	64.15	3.21	*9.55	12	5	13	6	17	4	يتحلى أدائي بالإصرار القوي والحماس عند تنفيذ مهامى.
6	70.94	3.55	*21.06	8	4	14	5	22	5	أبتعد عن العواطف عند تأدية عملي لضمان التركيز.
3	76.60	3.83	*24.26	4	5	11	9	24	6	أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافى.
7	67.17	3.36	8.79	5	10	15	7	16	7	تتزايد محاولاتي لتحقيق الابتكار في مختلف المجالات.
1	77.74	3.89	*33.70	0	13	5	10	25	8	أتمتع بقدرة على ضبط مشاعري أثناء أداء أعمالى.
4	75.85	3.79	*18.23	4	3	12	15	19	9	أتحلى بالصبر حتى في حال عدم تحقيق نتائج سريعة.
2	77.36	3.87	*26.91	1	4	17	10	21	10	أستطيع تطوير أفكار جديدة ومبتكرة متعلقة بالعمل.
8	66.42	3.32	*15.58	13	2	12	7	19	11	أنجز مهامى بدقة وتركيز ونشاط عالٍ.

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

يُوضح الجدول (2) الخاص بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس التحفيز الذاتي (دافع الإنجاز) أن نسبة الاتفاق (أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (64.15%) و (77.74%). وبالتالي، سجل مربع كاي قيمًا تتراوح بين (9.55) و (33.70)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تُظهر الاستجابات لأي من العبارات أرقام (1، 7) فروقًا معنوية. تم ترتيب العبارات بناءً على أعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أتمتع بقدرة على ضبط مشاعري أثناء أداء أعمالى"، "أستطيع تطوير أفكار جديدة ومبتكرة متعلقة بالعمل"، "أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافى"، "أتحلى بالصبر حتى في حال عدم تحقيق نتائج سريعة"، "أعمل على تحفيز نفسي ذاتيًا لإنجاز المهام المطلوبة مني"، "أبتعد عن العواطف عند تأدية عملي لضمان التركيز"، "تتزايد محاولاتي لتحقيق الابتكار في مختلف المجالات"، "أنجز مهامى بدقة وتركيز ونشاط عالٍ"، "أتمكن من التحكم في نفسي عند مواجهة أي موقف مزعج"، "أستطيع السيطرة على أفكارى السلبية بفعالية"، "يتحلى أدائي بالإصرار القوي والحماس عند تنفيذ مهامى".

تعكس هذه النتائج أهمية هذه العبارات في قياس دافع الإنجاز، حيث أظهرت توافقًا مرتفعًا بين الطلاب، مما يعزز صدقية وثبات المقياس في تقييم التحفيز الذاتي لديهم.

جدول (3) التكرار والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس التحفيز الذاتي (التفاؤل) $n = 53$

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليلا	احيانا	غالبا	دائما		
2	75.47	3.77	*21.25	3	3	12	20	15	أستطيع استحضار المشاعر الإيجابية مثل المرح والبهجة بسهولة.	12
7	61.89	3.09	3.13	13	7	9	10	14	لا أشعر بالوقت أثناء تنفيذ المهام التي تنطوي على تحدٍ.	13
5	69.43	3.47	*9.92	6	11	7	10	19	أكرر محاولاتي لتحقيق الهدف مهما تكرر الفشل.	14
6	65.66	3.28	7.66	9	9	11	6	18	أحتفظ بسجل إنجازاتي الماضية والمستقبلية لتقييم أدائي.	15
1	78.49	3.92	*30.30	1	7	12	8	25	أفكر بإيجابية في المستقبل وأضع خططا واضحة.	16
4	71.32	3.57	*20.87	9	4	11	6	23	يظل الأمل حاضرا لدي رغم العقبات التي تواجهني.	17
3	74.72	3.74	*23.13	7	2	12	9	23	أركز على تنفيذ أعمالي باحترافية رغم الضغوط.	18

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 = 9.49

يوضح الجدول (3) المتعلق بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس التحفيز الذاتي (التفاؤل)، أن نسبة الاتفاق (أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (61.89%) و (78.49%). ولذلك، سجل مربع كاي قيمة تتراوح بين (9.92) و (30.30)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تظهر الاستجابات أي فروق معنوية بين العبارات أرقام (13، 15). وتم ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أفكر بإيجابية في المستقبل وأضع خططا واضحة"، "أستطيع استحضار المشاعر الإيجابية مثل المرح والبهجة بسهولة"، "أركز على تنفيذ أعمالي باحترافية رغم الضغوط"، "يظل الأمل حاضرا لدي رغم العقبات التي تواجهني"، "أكرر محاولاتي لتحقيق الهدف مهما تكرر الفشل"، "أحتفظ بسجل إنجازاتي الماضية والمستقبلية لتقييم أدائي"، و "لا أشعر بالوقت أثناء تنفيذ المهام التي تنطوي على تحدٍ".

جدول (4) التكرار والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات ابعاد مقياس التحفيز الذاتي (العمل المتواصل) ن = 53

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليلا	احيانا	غالبا	دائما		
5	75.09	3.75	*17.85	6	3	9	15	20	أتمكن من احتواء مشاعر الإجهاد التي قد تعيق أدائي.	19

10	71.70	3.58	*13.89	6	3	12	18	14	20	أتحمل الضغوط وأبقى مركزاً على مهماتي بكل طاقتي.
4	75.85	3.79	*23.13	7	2	9	12	23	21	أركز على أداء المهام المطلوبة مني بتفانٍ كامل.
12	62.26	3.11	3.32	11	11	7	9	15	22	أشعر بالنشاط والحيوية عندما يُقدّر الآخرون مجهودي.
2	78.49	3.92	*26.53	3	6	5	17	22	23	تدفعني السعادة لتحقيق التفوق والإبداع.
11	70.94	3.55	*12.94	9	5	7	12	20	24	يملؤني الحماس لتحقيق أهدافي بكل قوة.
8	73.96	3.70	*18.98	7	3	11	10	22	25	أحقق طموحاتي حتى في الأجواء غير المشجعة.
1	79.25	3.96	*30.68	5	2	8	13	25	26	أتمتع بقدرة على التحكم في اندفاعي تجاه رغباتي.
6	75.09	3.75	*18.04	5	6	8	12	22	27	أقدر قيمة الوقت وأسعى لإنجاز مهماتي بكفاءة.
7	74.34	3.72	*17.66	5	7	5	17	19	28	أحافظ على هدوئي عند تعرضي للضغوط.
9	73.96	3.70	*19.36	7	5	8	10	23	29	يتميز أدائي بالهمة العالية والكفاءة المتميزة.
3	76.60	3.83	*30.30	8	3	4	13	25	30	أوفي بوعودي مهما كلفني ذلك من جهد.

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

توضح من الجدول (4) المتعلق بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس التحفيز الذاتي (العمل المتواصل)، أن نسبة الاتفاق (أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (62.26%) و (79.25%). وبالتالي، سجل مربع كاي قيمةً تتراوح بين (12.94) و (30.68)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تُظهر الاستجابات أي فروق معنوية في العبارة رقم (22). تم ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أتمتع بقدرة على التحكم في اندفاعي تجاه رغباتي"، "تدفعني السعادة لتحقيق التفوق والإبداع"، "أوفي بوعودي مهما كلفني ذلك من جهد"، "أركز على أداء المهام المطلوبة مني بتفانٍ كامل"، "أتمكن من احتواء مشاعر الإجهاد التي قد تعيق أدائي"، "أقدر قيمة الوقت وأسعى لإنجاز مهماتي بكفاءة"، "أحافظ على هدوئي عند تعرضي للضغوط"، "أحقق طموحاتي حتى في الأجواء غير المشجعة"، "يتميز أدائي بالهمة العالية والكفاءة المتميزة"، "أتحمل الضغوط وأبقى مركزاً على مهماتي بكل طاقتي"، "يملؤني الحماس لتحقيق أهدافي بكل قوة"، و "أشعر بالنشاط والحيوية عندما يُقدّر الآخرون مجهودي".

تعكس هذه النتائج مستوى عالٍ من الالتزام والتحفيز الذاتي لدى الطلاب، حيث أظهرت العبارات توافقاً كبيراً بينهم، مما يعزز فاعلية المقياس في تقييم العمل المتواصل كأحد أبعاد التحفيز الذاتي. كما تؤكد هذه النتائج موثوقية وثبات المقياس، وإمكانية الاعتماد عليه في تقييم هذا البعد السلوكي المهم.

جدول (5) التكرار والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات ابعاد مقياس التحفيز الذاتي (قوة التحمل) $N = 53$

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليل	احيانا	غالبا	دائما		
8	72.08	3.60	*13.70	7	6	9	10	21	أتعامل مع تحديات الواقع بمثابرة واجتهاد.	31
9	71.70	3.58	*9.74	4	9	10	12	18	تنسابم شاعري وأحاسيسي أثناء تركيزي في العمل.	32
6	74.72	3.74	*21.43	8	3	6	14	22	أتحمل الإحباط وأتجاوز العقبات التي تعيق تحقيق أهدافي.	33
7	74.72	3.74	*15.02	4	6	10	13	20	أنجز واجباتي بكل دقة والالتزام.	34
1	80.75	4.04	*35.21	4	2	5	19	23	أضع خططاً مسبقة لأدائي بما يضمن التميز.	35
2	78.87	3.94	*30.68	4	5	7	11	26	أرى الجوانب الإيجابية والمشرقة في جميع الأمور.	36
5	75.09	3.75	*19.92	5	7	7	11	23	أتابع عملي حتى الوصول للنتائج النهائية بنجاح.	37
3	76.60	3.83	*20.11	4	3	10	17	19	أحقق النجاح رغم الضغوط التي تواجهني.	38
10	69.43	3.47	8.79	8	7	9	10	19	أشعر بالسعادة وتبدو لي الحياة مليئة بالجمال.	39
4	75.47	3.77	*24.45	6	7	4	12	24	أتمتع بقدرة على مواجهة المواقف الصعبة بثقة.	40

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

يتضح من الجدول (5) الخاص بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس التحفيز الذاتي (قوة التحمل)، أن نسبة الاتفاق (أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (69.43%) و (80.75%). وبالتالي، سجل مربع كاي قيمةً تتراوح بين (9.74) و (35.21)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تُظهر الاستجابات أي فروق معنوية في العبارة رقم (39). تم ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أضع خططاً مسبقة لأدائي بما يضمن التميز"، "أرى الجوانب الإيجابية والمشرقة في جميع الأمور"، "أحقق النجاح رغم الضغوط التي تواجهني"، "أتمتع بقدرة على مواجهة المواقف الصعبة بثقة"،

"أتابع عملي حتى الوصول للنتائج النهائية بنجاح"، "أتحمل الإحباط وأتجاوز العقبات التي تعيق تحقيق أهدافي"، "أنجز واجباتي بكل دقة والتزام"، "أتعامل مع تحديات الواقع بمثابرة واجتهاد"، "تنساب مشاعري وأحاسيسي أثناء تركيزي في العمل"، و "أشعر بالسعادة وتبدو لي الحياة مليئة بالجمال".

ويُرجع الباحث هذه النتائج إلى ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي وأبعاده، التي تتمثل في دافع الإنجاز، والتفائل، والعمل المتواصل، وقوة التحمل لدى طلاب التربية البدنية. وهذا ما تجلى في قيام كل طالب بتحفيز نفسه ذاتياً لإنجاز المهام المطلوبة منه مع الابتعاد عن العواطف أثناء تأدية عمله لضمان التركيز. كما ظهر في قدرتهم على ضبط مشاعرهم أثناء أداء الأعمال، وقدرتهم على تطوير أفكار جديدة ومبتكرة متعلقة بالعمل، والعمل بجهد واجتهاد لتحقيق الأهداف، والتحلي بالصبر حتى في حال عدم تحقيق نتائج سريعة. كما برز تحفيزهم الذاتي لإنجاز المهام بدقة وتركيز ونشاط عالٍ، والتحكم في النفس عند مواجهة أي موقف مزعج، والسيطرة على الأفكار السلبية بفعالية. كما يُرجع الباحث هذه النتائج إلى ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي لدى طلاب التربية البدنية في التفكير بإيجابية في المستقبل، ووضع خطط واضحة، والقدرة على استحضار المشاعر الإيجابية مثل المرح والبهجة بسهولة، والتركيز على تنفيذ الأعمال باحترافية رغم الضغوط، بالإضافة إلى تكرار المحاولات لتحقيق الهدف مهما تكرار الفشل.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة رسل ربيع زرع الله، وزينب ناجي علي (2023) التي هدفت إلى تقويم وقياس مستوى التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت إلى ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي لدى الطلبة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى التحفيز الذاتي وفقاً لمتغير النوع والتخصص. كما تتفق مع دراسة رغد سعدي نصيف (2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة بين التحفيز الذاتي والمسؤولية الشخصية. وقد أظهرت نتائج الدراسة امتلاك طلبة الجامعة مستوى متوسطاً من المسؤولية الشخصية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التحفيز الذاتي والمسؤولية الشخصية. كما تتفق مع نتائج دراسة قاسم محمد صالح (2024) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدريس الداعم للحاجة خلال درس التربية الرياضية وبين التحفيز لدى الطلاب، وتوصلت إلى أن طلاب مادة التربية الرياضية لديهم تحفيز مرتفع نحو المادة، وأن العلاقة بين التدريس الداعم للحاجة وبين التحفيز الأكاديمي تمتاز بأنها معنوية وإيجابية، وبدرجة علاقة ارتباطية مرتفعة.

- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : ما مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق ؟

جدول (6) التكرار والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات أبعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق النفسي الانفعالي) ن = 53

الترتيب	الأهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليلا	أحيانا	غالبا	دائما		
1	82.64	4.13	36.34*	1	1	10	19	22	أشعر بالملل والانهزام الشديد أثناء فترة الاختبارات العملية.	1
3	81.89	4.09	34.45*	2	1	11	15	24	ينتابني ارتباك شديد عندما يقترب موعد الاختبار العملي.	2
6	72.83	3.64	17.85*	4	3	14	19	13	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي أثناء الاختبارات العملية.	3
12	66.79	3.34	3.51	7	10	9	12	15	أفقد هدوني عند مواجهة أمور بسيطة أثناء الاختبارات العملية.	4
2	82.26	4.11	34.83*	1	2	9	19	22	أمتنع عن ممارسة بعض الأنشطة الروتينية خلال فترة الاختبارات العملية.	5
8	70.57	3.53	11.62*	6	10	7	10	20	أعاني من التوتر الشديد أثناء الاختبارات العملية.	6
11	70.19	3.51	10.68*	9	5	8	12	19	أشعر أن أدائي قد لا يكون بالمستوى المطلوب أثناء الاختبارات العملية.	7
5	74.72	3.74	20.49*	4	4	9	21	15	خوفي من الفشل يؤثر سلباً على أدائي في الاختبارات العملية.	8
9	70.57	3.53	11.25*	6	10	5	14	18	أشغل نفسي بالتفكير في النتائج المترتبة على الفشل في الاختبارات العملية.	9
7	72.83	3.64	17.09*	8	5	7	11	22	يغلبني شعور بالغضب الشديد أثناء أداء الاختبارات العملية.	10
10	70.57	3.53	19.92*	11	2	10	8	22	أشعر أن أدائي للاختبار العملي ليس جيداً رغم تدريباتي المستمرة.	11
4	79.62	3.98	29.17*	3	5	6	15	24	ينتابني الشك في قدرتي على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة أثناء الاختبار.	12

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 = 9.49

يتضح من الجدول (6) المتعلق بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي على عبارات أبعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق النفسي الانفعالي)، أن نسبة الاتفاق

(أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (66.79%) و (82.64%). ولذلك، سجل

مربع كاي قيماً تتراوح بين (11.25) و (36.34)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تُظهر الاستجابات أي فروق معنوية في العبارة رقم (4). تم ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء فترة الاختبارات العملية"، "أمتنع عن ممارسة بعض الأنشطة الروتينية خلال فترة الاختبارات العملية"، "ينتابني ارتباك شديد عندما يقترب موعد الاختبار العملي"، "ينتابني الشك في قدرتي على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة أثناء الاختبار"، "خوفي من الفشل يؤثر سلباً على أدائي في الاختبارات العملية"، "أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي أثناء الاختبارات العملية"، "يغلبني شعور بالغضب الشديد أثناء أداء الاختبارات العملية"، "أعاني من توتر شديد أثناء الاختبارات العملية"، "أشغل نفسي بالتفكير في النتائج المترتبة على الفشل في الاختبارات العملية"، "أشعر أن أدائي للاختبار العملي ليس جيداً رغم تدريباتي المستمرة"، "أشعر أن أدائي قد لا يكون بالمستوى المطلوب أثناء الاختبارات العملية"، و"أفقد هدوئي عند مواجهة أمور بسيطة أثناء الاختبارات العملية".

تشير هذه النتائج إلى ارتفاع مستويات القلق النفسي الانفعالي لدى الطلاب أثناء الاختبارات العملية، مما يعكس أهمية تطوير استراتيجيات داعمة لمساعدتهم في التكيف مع الضغوط النفسية المصاحبة لهذه الاختبارات.

جدول (7) التكرار والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات ابعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الاجتماعي)

ن = 53

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليل	احيانا	غالبا	دائما		
6	70.19	3.51	8.42	5	10	9	11	18	أجد صعوبة في الموازنة بين متطلبات الأسرة والتزاماتي الدراسية.	1
10	64.91	3.25	8.42	13	6	6	11	17	أشعر بالعجز عند محاولة تلبية رغبات الأسرة المتعلقة بدراستي.	2
2	77.74	3.89	27.66*	6	3	5	16	23	أميل إلى تقليل الحديث مع الآخرين خلال فترة الاختبارات العملية.	3
5	74.34	3.72	16.15*	5	7	7	13	21	أفضل عدم استقبال الزوار أو الأصدقاء أثناء فترة الامتحانات العملية.	4
3	76.23	3.81	25.77*	6	5	7	10	25	أفضل البقاء وحيداً خلال فترة الاختبارات العملية.	5
8	67.17	3.36	11.43*	11	8	4	11	19	أشعر بفتور في علاقتي مع	6

									زملائي أثناء فترة الاختبارات العملية.	
4	75.85	3.79	20.68*	5	5	9	11	23	أختار الابتعاد عن المناسبات الاجتماعية خلال فترة الاختبارات العملية.	7
12	58.87	2.94	23.13*	21	2	4	11	15	أفتقد إلى الأجواء الأسرية المناسبة التي تشجعي على الأداء الجيد.	8
1	78.87	3.94	24.26*	2	5	9	15	22	أشعر بالضيق من إلحاح الوالدين المستمر لتحقيق التفوق الدراسي.	9
7	67.92	3.40	5.58	8	6	12	11	16	أشعر بالتوتر بسبب الاهتمام الزائد بي من قبل الوالدين أثناء فترة الاختبارات.	10
9	66.79	3.34	5.21	8	10	8	10	17	أجد نفسي أتحمس لأبسط الأمور وأغضب بسهولة من أصدقائي مع قرب الاختبارات العملية.	11
11	63.02	3.15	22.00*	17	2	3	18	13	أقطع علاقتي مؤقتاً مع زملائي خلال فترة الاختبارات العملية.	12

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

يتضح من الجدول (7) المتعلق بالتكرار والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي على عبارات أبعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الاجتماعي)، أن نسبة الاتفاق (أو الأهمية النسبية) على عبارات أبعاد المقياس تراوحت بين (58.57%) و (78.87%). وبالتالي، سجل مربع كاي قيمة تتراوح بين (11.43) و (27.66)، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.01. ولم تُظهر الاستجابات أي فروق معنوية في العبارات أرقام (1، 2، 10، 11). تم ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسبة اتفاق (أهمية نسبية) على النحو التالي: "أشعر بالضيق من إلحاح الوالدين المستمر لتحقيق التفوق الدراسي"، "أميل إلى تقليل الحديث مع الآخرين خلال فترة الاختبارات العملية"، "أفضل البقاء وحيداً خلال فترة الاختبارات العملية"، "أختار الابتعاد عن المناسبات الاجتماعية خلال فترة الاختبارات العملية"، "أفضل عدم استقبال الزوار أو الأصدقاء أثناء فترة الامتحانات العملية"، "أجد صعوبة في الموازنة بين متطلبات الأسرة والتزاماتي الدراسية"، "أشعر بالتوتر بسبب الاهتمام الزائد بي من قبل الوالدين أثناء فترة الاختبارات"، "أشعر بفقر في علاقتي مع زملائي أثناء فترة الاختبارات العملية"، "أجد نفسي أتحمس لأبسط الأمور وأغضب بسهولة من أصدقائي مع قرب الاختبارات العملية"، "أشعر بالعجز عند محاولة تلبية رغبات الأسرة المتعلقة بدراستي"، "أقطع علاقتي مؤقتاً مع زملائي خلال فترة الاختبارات العملية"، و "أفتقد إلى الأجواء الأسرية المناسبة التي تشجعي على الأداء الجيد."

جدول (8) التكرار والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات ابعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الجسمي) $N = 53$

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليل	احيانا	غالبا	دائما		
1	75.47	3.77	24.26*	8	1	9	12	23	أواجه صعوبة في النوم عندما تقترب فترة الاختبارات.	1
8	67.92	3.40	12.19*	12	4	7	11	19	أشعر بصداق شديد مع اقتراب موعد الاختبارات العملية.	2
6	69.06	3.45	12.57*	10	7	5	11	20	أجد صعوبة في تناول الطعام صباح يوم الاختبار العملي.	3
4	71.70	3.58	20.87*	10	3	9	8	23	تزداد سرعة دقات قلبي أثناء الاختبارات العملية.	4
11	64.53	3.23	3.32	9	11	7	11	15	أعاني من تعرق مفرط خلال الاختبارات العملية.	5
9	67.92	3.40	9.17	10	7	7	10	19	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات العملية.	6
12	63.02	3.15	4.64	13	6	9	10	15	تنتابني رغبة في التقيؤ خلال أدائي للاختبار العملي.	7
5	70.57	3.53	22.38*	10	7	5	7	24	أواجه رعشة في بدني أثناء الاختبارات العملية.	8
2	75.47	3.77	22.19*	6	6	4	15	22	أشعر بتشنجات في العضلات أثناء أداء الاختبار العملي.	9
10	66.04	3.30	13.89*	13	7	3	11	19	أشعر بالآلام في أجزاء مختلفة من جسمي خلال فترة الاختبارات.	10
7	68.68	3.43	13.13*	10	8	4	11	20	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات العملية.	11
3	72.08	3.60	19.17*	9	5	7	9	23	أجد صعوبة في التركيز أثناء الاختبارات العملية.	12

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

وضح الجدول (8)، الذي يتناول التكرارات والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي حول عبارات مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الجسمي)، أن نسبة الاتفاق (الأهمية النسبية) على هذه العبارات تراوحت بين 63.02% و 75.47%. وقد أسفر ذلك عن قيم كاي تراوحت بين 12.19 و 24.26، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. كما لم تُظهر العبارات (5، 6، 7) فروقاً ذات دلالة بين استجابات الطلاب. أما ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسب الاتفاق (الأهمية النسبية)، فقد جاء كالتالي: أواجه صعوبة في النوم عندما تقترب فترة

الاختبارات. أشعر بتشنجات في العضلات أثناء أداء الاختبار العملي. أجد صعوبة في التركيز أثناء الاختبارات العملية. تزداد سرعة دقات قلبي أثناء الاختبارات العملية. أواجه رعشة في بدني أثناء الاختبارات العملية. أجد صعوبة في تناول الطعام صباح يوم الاختبار العملي. أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات العملية. أشعر بصداخ شديد مع اقتراب موعد الاختبارات العملية. أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات العملية. أشعر بآلام في أجزاء مختلفة من جسمي خلال فترة الاختبارات. أعاني من تعرق مفرط خلال الاختبارات العملية. تتنابني رغبة في التقيؤ خلال أدائي للاختبار العملي.

جدول (9) التكرار والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق على عبارات ابعاد مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق العقلي المعرفي) $N = 53$

الترتيب	الاهمية النسبية %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	عدد الاستجابات					العبارات	رقم العبارة
				نادرا	قليلًا	أحيانا	غالبًا	دائما		
9	71.70	3.58	13.13*	4	11	8	10	20	يزعجني الشعور بالنسيان أثناء أداء الاختبار العملي.	1
5	73.96	3.70	20.11*	6	8	5	11	23	أواجه صعوبة في اتخاذ قرارات صحيحة خلال فترة الاختبارات.	2
6	72.45	3.62	14.45*	8	4	7	15	19	أجد صعوبة في فهم نماذج الأسئلة أثناء الاختبارات العملية.	3
4	74.34	3.72	19.55*	4	10	5	12	22	أواجه صعوبة في التفكير السليم أثناء أداء الاختبار.	4
7	72.08	3.60	17.09*	8	7	5	11	22	أجد صعوبة في تذكر بعض الحركات خلال الاختبارات العملية.	5
8	72.08	3.60	10.49*	6	6	9	14	18	أشعر بالضيق لتداخل بعض الحركات في ذهني أثناء الاختبار.	6
11	66.79	3.34	5.21	8	10	8	10	17	أواجه تحديات في انتظام أفكاري أثناء أداء الاختبارات العملية.	7
3	77.36	3.87	24.83*	5	4	8	12	24	أشعر وكأنني نسيت كل ما تدرت عليه أثناء الاختبار.	8
2	78.11	3.91	23.13*	3	5	8	15	22	يصبح تفكيري مشوشًا خلال فترة الاختبارات.	9
10	70.57	3.53	13.70*	10	3	7	15	18	تسيطر علي أفكار خارج نطاق الاختبار أثناء الأداء.	10
1	80.00	4.00	29.92*	1	3	14	12	23	أركز على احتمالية الفشل بدلاً من أداء الاختبار بشكل جيد.	11

*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 9.49$

يوضح الجدول (9)، الذي يتناول التكرارات والدلالات الإحصائية لاستجابات طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي حول عبارات مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق العقلي المعرفي)، أن نسبة الاتفاق (الأهمية النسبية) على هذه العبارات تراوحت بين 66.79% و80.00%. وقد أسفر ذلك عن قيم كاي سكوير تراوحت بين 13.13 و29.92، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. كما لم تُظهر الاستجابات فروقاً ذات دلالة إحصائية في العبارة رقم (7) أما ترتيب العبارات وفقاً لأعلى نسب الاتفاق (الأهمية النسبية)، فقد جاء على النحو التالي:

أركز على احتمالية الفشل بدلاً من أداء الاختبار بشكل جيد. يصبح تفكيري مشوشاً خلال فترة الاختبارات. أشعر وكأنني نسيت كل ما تدرّبت عليه أثناء الاختبار. أواجه صعوبة في التفكير السليم أثناء أداء الاختبار. أواجه صعوبة في اتخاذ قرارات صحيحة خلال فترة الاختبارات. أجد صعوبة في فهم نماذج الأسئلة أثناء الاختبارات العملية. أجد صعوبة في تذكر بعض الحركات خلال الاختبارات العملية. أشعر بالضيق لتداخل بعض الحركات في ذهني أثناء الاختبار. يزعجني الشعور بالنسيان أثناء أداء الاختبار العملي. تسيطر علي أفكار خارج نطاق الاختبار أثناء الأداء. أواجه تحديات في انتظام أفكاري أثناء أداء الاختبارات العملية.

من ناحية أخرى، يرى الباحث أن مصادر قلق الامتحانات لدى طلاب التربية البدنية تتعدد وفقاً لعوامل مختلفة، من بينها المستوى الأكاديمي، والخصائص النفسية، والجوانب الاجتماعية. حيث يشعر العديد من الطلاب بضغط نفسي متزايد نتيجة لتوقعات الأداء العالية أو الخوف من الفشل، مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية ومستويات أدائهم الدراسي. ويُعد القلق أحد العوائق الرئيسة التي قد تمنع تحقيق الأداء الأكاديمي الأمثل خلال الاختبارات والمقاييس العملية. ومع ذلك، فإن التحفيز الذاتي يمثل إحدى الآليات الفعالة لمواجهة هذا القلق، من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز التركيز، وزيادة الدافعية نحو الإنجاز والتفوق.

- عرض ومناقشة التساؤل الثالث: هل يوجد ارتباط معنوي بين ابعاد ومجموع مقياس التحفيز الذاتي وبين ابعاد ومجموع مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق ؟

جدول (10) معاملات الارتباط (العلاقة الارتباطية) بين ابعاد ومجموع مقياس التحفيز الذاتي وبين ابعاد ومجموع مقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق.

ن = 53

مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية					مقاييس التحفيز الذاتي
المجموع الكلي للمقياس	القلق العقلي المعرفي	القلق الجسمي	القلق الاجتماعي	القلق النفسي الانفعالي	
-0.687**	-0.830**	-0.541**	-0.298*	-0.802**	دافع الانجاز
-0.823**	-0.455**	-0.817**	-0.849**	-0.585**	التفاؤل
-0.800**	-0.615**	-0.865**	-0.461**	-0.681**	العمل المتواصل
-0.603**	-0.292*	-0.553**	-0.731**	-0.411**	قوة التحمل
-0.911**	-0.741**	-0.851**	-0.665	-0.829**	المجموع الكلي للمقياس

**معنوي عند مستوى 0.01 = 0.354 **معنوي عند مستوى 0.05 = 0.273

يتضح من تحليل بيانات جدول (10)، الذي يعرض معاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع مقاييس التحفيز الذاتي وأبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، أن هناك علاقة ارتباطية سالبة وعكسية بين التحفيز الذاتي والقلق الأكاديمي، وفقاً للنتائج التالية:

- دافع الإنجاز: أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي وعكسي بين دافع الإنجاز وجميع أبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.298 - 0.830)، وكانت هذه القيم معنوية عند مستويات الدلالة (0.01 و 0.05). وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى دافع الإنجاز لدى الطلاب، انخفضت مستويات القلق الأكاديمي لديهم.
- التفاؤل: كشفت النتائج عن ارتباط سلبي وعكسي بين التفاؤل وجميع أبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.455 - 0.849)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). وتؤكد هذه النتيجة أن الطلاب الأكثر تفاؤلاً يعانون من مستويات قلق أقل قبل الاختبارات العملية.
- العمل المتواصل: بينت النتائج وجود ارتباط سلبي وعكسي بين العمل المتواصل وجميع أبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.461 - 0.800)، وكانت جميعها معنوية عند مستوى (0.01). مما يدل على أن الطلاب الذين يتحلون بالمثابرة والعمل المستمر يعانون من قلق أقل أثناء فترة الاختبارات.
- قوة التحمل: لوحظ وجود ارتباط سلبي وعكسي بين قوة التحمل وجميع أبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات العملية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.292 - 0.731)، وكانت ذات دلالة إحصائية عند مستويي (0.01 و 0.05). مما يشير إلى أن الطلاب الذين يمتلكون قدرة عالية على التحمل لديهم مستويات أقل من القلق الأكاديمي.
- المجموع الكلي لمقاييس التحفيز الذاتي: أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سلبياً وعكسياً بين المجموع الكلي لمقاييس التحفيز الذاتي وجميع أبعاد ومجموع مقاييس قلق ما قبل الاختبارات

العملية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.665 - 0.911)، وكانت معنوية عند مستويي (0.01 و 0.05). وهذا يدل على أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من التحفيز الذاتي يعانون من مستويات أقل من القلق قبل الاختبارات العملية.

- عرض نتائج التساؤل الرابع والخامس:

- ما مدى مساهمة ابعاد التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق؟
- هل يمكن التوصل الى معادلات تنبؤية بأبعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية بمعلومية ابعاد التحفيز الذاتي لطلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق ؟

جدول (11) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق النفسي الانفعالي) لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق
 $n = 53$

خطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية المساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ أبعاد التحفيز الذاتي
0.037	187.423	-15.556	-0.577	64.313	0.643	0.802	دافع الإنجاز
0.072	202.949	-8.430	-0.317	15.447	0.798	0.893	التفاؤل
0.059	140.590	-5.002	-0.118	8.104	0.879	0.937	قوة التحمل
79.506							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

توضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد، الواردة في الجدول رقم (11)، إمكانية التنبؤ بمستوى القلق النفسي الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق من خلال بعض أبعاد مقياس التحفيز الذاتي، وذلك وفق المعادلة التالية:

$$\text{القلق النفسي الانفعالي} = 79.506 + (\text{دافع الإنجاز} \times -0.577) + (\text{التفاؤل} \times -0.317) + (\text{قوة التحمل} \times -0.118)$$

ووفقاً لهذه النتائج، تبين أن دافع الإنجاز يسهم بنسبة 64.313% في تفسير التباين في مستوى القلق النفسي الانفعالي، في حين بلغت نسبة إسهام التفاؤل 15.447%， بينما ساهم عامل قوة التحمل بنسبة 8.104%. وبذلك، فإن الأبعاد الثلاثة لمقياس التحفيز الذاتي تفسر مجتمعةً 87.9% من التباين في مستوى القلق النفسي الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.

كما تشير النتائج الإحصائية إلى أن جميع المتغيرات المدرجة في معادلة التنبؤ ذات دلالة إحصائية، مما يؤكد فاعلية النموذج المستخدم في التنبؤ بمستوى القلق النفسي الانفعالي لدى أفراد العينة.

جدول (12) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الاجتماعي) لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق
ن = 53

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ أبعاد التحفيز الذاتي
0.076	267.976	-9.775	-0.743	72.080	0.721	0.849	التفاؤل
0.039	149.835	6.669	0.105	7.665	0.797	0.893	دافع الانجاز
0.063	107.331	-4.541	-0.159	5.079	0.848	0.921	قوة التحمل
62.424							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

توضح معادلة التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي بناءً على بعض أبعاد مقياس التحفيز الذاتي المعادلة التالية:

$$= 62.424 + (-0.743 \times \text{التفاؤل}) + (0.105 \times \text{دافع الانجاز}) + (-0.159 \times \text{قوة التحمل})$$

وفقاً للبيانات الواردة في الجدول (13)، الذي يعرض نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في تفسير القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي، يتبين أن:

- متغير التفاؤل يسهم بنسبة 72.08% في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.
- متغير دافع الإنجاز يسهم بنسبة 7.67%.
- متغير قوة التحمل يسهم بنسبة 5.08%.

وبذلك، فإن الأبعاد الثلاثة للتحفيز الذاتي مجتمعةً تسهم بنسبة 84.8% في تفسير القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق. كما تشير النتائج إلى أن جميع المتغيرات المدرجة في معادلة التنبؤ تتمتع بدلالة إحصائية قوية، مما يؤكد فاعلية النموذج في التنبؤ بمستويات القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

جدول (13) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق الجسمي) لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق
ن = 53

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	دلالات التنبؤ
----------------	--------	----------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	---------------

أبعاد التحفيز الذاتي	R	R2					
العمل المتواصل	0.865	0.748	74.823	-0.426	-10.902	310.440	0.039
التفاؤل	0.945	0.893	14.480	-0.502	-12.503	433.718	0.040
دافع الانجاز	0.979	0.958	6.542	-0.086	-2.753	310.132	0.031
قيمة القاطع	76.361						

* القيمة معنوية

تُستخدم معادلة التنبؤ بمستوى القلق الجسمي استنادًا إلى بعض أبعاد مقياس التحفيز الذاتي، والتي تُصاغ على النحو التالي:

$$\text{القلق الجسمي} = 76.361 + (\text{العمل المتواصل} \times -0.426) + (\text{التفاؤل} \times -0.502) + (\text{دافع الانجاز} \times -0.086)$$

وفقًا للنتائج الواردة في الجدول (14)، الذي يعرض دلالات تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في تفسير القلق الجسمي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي، يتبين أن:

- متغير العمل المتواصل يسهم بنسبة 74.82% في التنبؤ بالقلق الجسمي.
- متغير التفاؤل يسهم بنسبة 14.48%.
- متغير دافع الإنجاز يسهم بنسبة 6.54%.

وبذلك، فإن الأبعاد الثلاثة للتحفيز الذاتي مجتمعةً تسهم بنسبة 95.8% في تفسير القلق الجسمي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق. كما تشير النتائج إلى أن جميع المتغيرات المدرجة في معادلة التنبؤ تتمتع بدلالة إحصائية قوية، مما يؤكد كفاءة النموذج في التنبؤ بمستويات القلق الجسمي لدى عينة الدراسة.

جدول (14) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية (القلق العقلي المعرفي) لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق
ن = 53

دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
أبعاد التحفيز الذاتي							
دافع الانجاز	0.830	0.689	68.858	-0.601	-15.034	229.954	0.040
التفاؤل	0.897	0.805	11.606	-0.265	-5.118	155.925	0.052
قيمة القاطع	70.410						

* القيمة معنوية

تُستخدم معادلة التنبؤ بمستوى القلق العقلي المعرفي استنادًا إلى بعض أبعاد مقياس التحفيز الذاتي:

$$\text{القلق العقلي المعرفي} = 70.410 + (\text{دافع الانجاز} \times -0.601) + (\text{التفاؤل} \times -0.265)$$

وفقًا للنتائج الواردة في الجدول (15)، الذي يعرض دلالات تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس التحفيز

الذاتي في تفسير القلق العقلي المعرفي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، يتبين أن:

• متغير دافع الإنجاز يسهم بنسبة 68.86% في التنبؤ بالقلق العقلي المعرفي.

• متغير التفاؤل يسهم بنسبة 11.61%.

وبذلك، فإن بعدي التحفيز الذاتي (دافع الإنجاز والتفاؤل) يسهمان مجتمعين بنسبة 80.5% في تفسير

القلق العقلي المعرفي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي. كما تشير النتائج إلى أن جميع

المتغيرات المدرجة في معادلة التنبؤ تتمتع بدلالة إحصائية قوية، مما يؤكد كفاءة النموذج في التنبؤ

بمستويات القلق العقلي المعرفي لدى عينة الدراسة.

جدول (15) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لأبعاد مقياس التحفيز الذاتي في ابعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية (المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية) لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق

ن = 53

دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
أبعاد التحفيز الذاتي							
التفاؤل	0.823	0.677	67.678	-1.663	-12.042	217.765	0.138
دافع الانجاز	0.959	0.920	24.312	-1.109	-14.303	591.466	0.078
العمل المتواصل	0.988	0.976	5.623	-0.558	-5.791	505.790	0.096
قوة التحمل	0.997	0.994	1.743	-0.373	-3.650	428.504	0.102
قيمة القاطع	292.127						

* القيمة معنوية

تُستخدم معادلة التنبؤ بالمجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية استنادًا إلى بعض أبعاد

مقياس التحفيز الذاتي :

المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية = 292.127 + (التفاؤل $\times$ -1.663) + (دافع

الانجاز $\times$ -1.109) + (العمل المتواصل $\times$ -0.558) + (قوة التحمل $\times$ -0.373)

وفقًا للنتائج الواردة في الجدول (16)، الذي يعرض دلالات تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس التحفيز

الذاتي في تفسير المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية

بجامعة بنغازي، يتبين أن:

متغير التفاؤل يسهم بنسبة 67.68% في التنبؤ بالمجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية.

متغير دافع الإنجاز يسهم بنسبة 24.31%

متغير العمل المتواصل يسهم بنسبة 5.62%

متغير قوة التحمل يسهم بنسبة 1.74%

وبذلك، فإن الأبعاد الأربعة للتحفيز الذاتي مجتمعة تسهم بنسبة 99.4% في تفسير المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة بنغازي. كما تشير النتائج إلى أن جميع المتغيرات المدرجة في معادلة التنبؤ تتمتع بدلالة إحصائية قوية، مما يؤكد كفاءة النموذج في التنبؤ بمستويات القلق قبل الاختبارات العملية لدى عينة الدراسة.

جدول (16) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (Enter) للمجموع الكلي لمقياس التحفيز الذاتي في المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق

53

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
0.026	1211.896	-34.812	-0.906	82.992	0.830	0.911	أبعاد التحفيز الذاتي المجموع الكلي لمقياس التحفيز الذاتي
300.889							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

تُستخدم معادلة التنبؤ بالمجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية بناءً على المجموع الكلي لمقياس التحفيز الذاتي:

المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية = 300.889 + (المجموع الكلي لمقياس التحفيز الذاتي × -0.906)

وفقاً للنتائج الواردة في الجدول (16)، الذي يعرض دلالات تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين مقياس التحفيز الذاتي ومقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، يتبين أن:

يسهم المجموع الكلي لمقياس التحفيز الذاتي بنسبة 83.00% في تفسير المجموع الكلي لمقياس قلق ما قبل الاختبارات العملية.

تؤكد النتائج أن جميع المتغيرات الإحصائية المدرجة في معادلة التنبؤ تتمتع بدلالة إحصائية قوية، مما يعزز فاعلية النموذج في التنبؤ بمستويات القلق قبل الاختبارات العملية لدى الطلاب.

12. مناقشة النتائج :

تشير نتائج الدراسات الأولى (رسل ربيع زرع الله وزينب ناجي علي، 2023)، الثانية (رغد سعدي نصيف، 2021)، والخامسة (محمود شاكر عبد الرزاق، 2020) إلى تركيز واضح على التحفيز الذاتي، مع تناول تأثيره على متغيرات متعددة مثل مهارات المذاكرة، المسؤولية الشخصية، والرضا الوظيفي. بالمقابل، ركزت الدراسة الثالثة (ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون، 2021) والدراسة الرابعة (سعيد نزار سعيد، 2020) على التحفيز المعنوي والمادي ودافعية الأداء، مع بقاء الموضوع الرئيسي للتحفيز حاضراً فيها.

هذا التوجه يعكس انسجاماً بين الدراسات، حيث يتناول جميعها التحفيز كعامل مؤثر في الأداء سواء على الصعيد الأكاديمي أو الرياضي. إن هذا التوافق يساهم في تقديم فهم شامل لموضوع التحفيز بمختلف أبعاده، مما يدعم فرضية أن التحفيز، سواء كان ذاتياً أو معنوياً، يلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء والسلوك.

الدراسات الأولى والثانية: أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحفيز الذاتي وفقاً للجنس أو التخصص، مما يشير إلى أن التحفيز الذاتي قد يكون عاملاً ثابتاً يتأثر بعوامل أخرى غير الخصائص الديموغرافية.

الدراسة الخامسة: كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين التحفيز الذاتي والمسؤولية الشخصية والرضا الوظيفي، مما يعزز من أهمية التحفيز الذاتي كعامل مؤثر في تحقيق الرضا والأداء الفعال. الدراسة الثالثة: بينت وجود علاقة بين التحفيز المعنوي ودافعية الأداء المهاري في الرياضة، مما يبرز دور التحفيز المعنوي في تحسين الأداء الرياضي.

الدراسة الرابعة: أظهرت مستوى منخفضاً من التحفيز لدى لاعبي كرة اليد، مما قد يشير إلى تأثير سلبي لعوامل معينة تستدعي مزيداً من البحث. بالرغم من التباين في التفاصيل، إلا أن النتائج تتقاطع في نقطة البحث عن العوامل المؤثرة على التحفيز ومستوياته، مما يعكس توافقاً عاماً بين الدراسات.

توضح النتائج وجود توافق قوي بين الدراسات الأولى، الثانية، والخامسة فيما يتعلق بموضوع التحفيز الذاتي، سواء من حيث العينة أو المنهج المستخدم. كما يظهر توافق معتدل بين الدراستين الثالثة والرابعة في تناول التحفيز المعنوي في السياق الرياضي. يمكن اعتبار هذه الدراسات مترابطة تحت إطار بحثي موحد يركز على التحفيز بمختلف أنواعه وتأثيراته على الأداء، سواء في المجالات الأكاديمية أو الرياضية. إن هذا التوافق يدعم الحاجة إلى مزيد من الدراسات المتكاملة التي تستكشف التحفيز كعنصر جوهري في تحسين الأداء والسلوك.

13. الاستنتاجات :

- ارتفاع مستوى التحفيز الذاتي وأبعاده المختلفة، والتي تشمل دافع الإنجاز، التفاؤل، العمل المتواصل، وقوة التحمل، لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.
- انخفاض مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية وأبعاده المختلفة، والتي تتمثل في القلق النفسي الانفعالي، القلق الاجتماعي، القلق الجسمي، والقلق العقلي المعرفي، لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق.
- استنتجت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسي دال إحصائياً بين مكونات التحفيز الذاتي وأبعاد قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة طبرق، مما يشير إلى أن كلما ارتفع مستوى التحفيز الذاتي انخفض مستوى قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى أفراد عينة البحث.
- تساهم أبعاد التحفيز الذاتي في تفسير مستويات قلق ما قبل الاختبارات العملية لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، مما يعكس دور هذه الأبعاد في التأثير على مشاعر القلق قبل الاختبار.
- تم التوصل إلى معادلات تنبؤية لمستويات قلق ما قبل الاختبارات العملية استناداً إلى أبعاد التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طبرق، مما يعزز إمكانية التنبؤ بمستويات القلق بناءً على مستوى التحفيز الذاتي للطلاب.

14. التوصيات :

- تعزيز التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية من خلال توفير بيئة تعليمية محفزة تشجع حرية المشاركة والتعبير، وتبادل الأفكار، وتعزز مهارات الاعتماد على الذات، مما يساهم في تنمية الدافعية الداخلية لديهم.
- ضرورة تبني كلية التربية البدنية ببرامج تدريبية متخصصة تهدف إلى رفع مستوى التحفيز الذاتي

- لدى الطلاب، بما ينعكس إيجابياً على أدائهم الأكاديمي والرياضي.
- إعداد نشرات تثقيفية وتنظيم دورات تدريبية وورش عمل تسهم في تعزيز التحفيز الذاتي لدى طلاب كلية التربية البدنية، مع التركيز على استراتيجيات التحفيز الفعالة والممارسات الإيجابية التي تدعم نجاحهم الأكاديمي.
- تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية التي تتناول تأثير برامج التحفيز الذاتي على المتغيرات النفسية والعقلية المختلفة، بما في ذلك دراسات مقارنة بين طلاب جميع المراحل الدراسية بكلية التربية البدنية.
- الاستفادة من المعادلات التنبؤية المستخلصة من الدراسة في تحديد مستويات قلق ما قبل الاختبارات العملية بناءً على مستوى التحفيز الذاتي، مما يسهم في وضع استراتيجيات تدريسية وعلاجية مناسبة لدعم الطلاب وتقليل مستويات القلق لديهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. احمد عبد الخالق: الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والانبساط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2000.
2. السيد مصطفى السنباطي، عمر اسماعيل علي، احلام عبد السميع العقباوي : دافعية الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية" بحث منشور، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، (دراسات تربوية ونفسية)، العدد (68)، 2010.
3. تهاني طالب : التحفيز وعلاقته بجودة العمل الإرشادي لدى المرشدين التربويين، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، جامعة بغداد، 2016.
4. جعفر صادق عبيد العامري: تحفيز الذات لدى المرشدين التربويين في المدارس الثانوية، بحث منشور، مجلة جامعة بابل، المجلد 2، العدد 25، 2017.
5. جفال عصام : التحفيز وعلاقته بدافعية الانجاز لدي لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الجهوي الثاني لكرة القدم، رسالة ماجستير، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2017.
6. رسل ربيع زرع الله، زينب ناجي علي : التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة العلوم النفسية، المجلد 34، العدد 2، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 2023.
7. رشاد علي عبد العزيز موسى : الارشاد التحفيزي للطاقة الايجابية طرح جديد لتحقيق السواء النفسي، مجلة التربية، العدد 158، المجلد 1، كلية التربية جامعة الأزهر، مصر، 2014.
8. رعد سعدي نصيف : التحفيز الذاتي وعلاقته بالمسؤولية الشخصية لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، مجلد 28، العدد 12، العراق، 2021.
9. رغبة محمود أحمد حمود، هند محمد إبراهيم المظلوم : آليات التحفيز الأسري كما يدركها الشباب الجامعي وانعكاسها على التفكير الإيجابي لديهم، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، العدد 2، المجلد 37، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 2021.
10. رياض بن غريد : سياسات التحفيز وأثرها على مستوى أداء الوظيفي في المؤسسات العمومية، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، العدد 18، الجزائر، 2019.
11. ريهام إسماعيل الشربيني، أمينة محمد البكري صالح : التحفيز وعلاقته بالتوجه نحو ممارسة مهارات التخطيط للمستقبل من منظور الشباب الجامعي، بحث منشور، مجلة كلية التربية النوعية، العدد 14، 2021.
12. سميرة حسن علي، أزهار محمد : أثر برنامج إرشادي بأسلوب المقابلات التحفيزية في تنمية التحفيز الذاتي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية، بحث منشور، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، (96)3، 2023.

13. عبد العزيز سليمان الدويش : التحفيز ودوره في تحقيق الانتماء الوظيفي من وجهة نظر الإداريين بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد 4 ، المجلد 8 ، جامعة القصيم ، المملكة العربية السعودية ، 2015.
14. محمود شاكر عبد الرازق : التحفيز الذاتي وعلاقته بالمسؤولية الشخصية والرضا الوظيفي في المرشد التربوي، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد (110) ، المجلد (27) ، 2021.
15. موسى جاب الله ، مصطفى فايد : التحفيز ، مجلة الفكر ، العدد 8 ، مركز العبيكان للأبحاث والنشر ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، 2014.
16. مي خالد المسيلم : تأثير خدمات برامج الارشاد النفسي على تطوير مهارات التحفيز الذاتي وتحقيق الأهداف ، بحث منشور ، مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، العدد 109 ، يونيو 2024.
17. وفاء فنجري مرزوق سعيد : دور التحفيز الذاتي في تدعيم الصمود النفسي " دراسة ميدانية على عينة من أعضاء هيئة تدريس المعاهد العليا ، بحث منشور ، المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة ، مصر ، 2023.
- المراجع: الأجنبية :

18. Bembenuity, H., McKeachie, W. J, Karabenick, S. A., & Lin, Y: The relationship between test anxiety and self-regulation on students 'motivation and learning. Paper presented at annual meeting of the American psychological society, May 1998.
19. Chapell, M. S., Blanding, B., Silverstein, M.E., Takahashi, M, Newman, B., Gubi, A., & McCann, N: Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. Journal of Educational Psychology, 97, (2) 268–27, 2005.
20. Chin, Cassady, J., & Johnson, R: Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary Educational Psychology, 27, 270–295, 2001.
21. Cizek, G. J., & Burg, S. S: Addressing test anxiety in a high-stakes environment. California: Corwin press, A SAGE publications company, Thousand Oaks, 2006.
22. Costa, P.T., & McCrae, R.R: Revised NEO personality inventory Neo-Pi-R and Five-factor inventory. (NEO-FF1) professional manual Odessa, FL, psychological assessment resource, 1992.
23. Jabir, M. A: Test anxiety among African students at the International Islamic University Malaysia. Unpublished master's thesis, International Islamic University Malaysia, Kuala Lumpur, 2009.
24. Razak Al-Osaimi: The Art of Self-Motivation Course, sponsored by a Distance Training Center, Saudi Arabia, 2005.
25. Sheldon, K. M., & Kasser, T: Psychological threat and extrinsic goal striving. Motivation and Emotion 1995