

التحكم الانتباهي وعلاقته بأداء مهارة الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة
للطالبات

م . د ملاذ حيدر احمد

MALADH HAYDER AHMED

Malth.hayder @yahoo.com

تاريخ التقديم: 2022/8/7

تاريخ القبول: 2022/8/15

تاريخ النشر: 2023/1/2



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

لعبة الكرة الطائرة تعد إحدى الألعاب الجماعية التنافسية والتي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة تبني عليها هذه اللعبة للتقدم في مستوى الأداء ومن هذه المهارات مهارة الضرب الساحق وحائط الصد، يهدف البحث التعرف على مدى علاقة التحكم الانتباهي بأداء الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة للطالبات وتم اختيار العينة من طالبات المرحلة الثانية للموسم (2021-2022)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و تالف مجتمع البحث من (103) طالبة، وأعدت الباحثة مقياس التحكم الانتباهي يتكون من 37 فقرة وتم حساب النسب المئوية والمتوسط الحسابي و الفرضي وفي ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات حيث وجد التحكم الانتباهي لدى الطالبات له علاقة ايجابية في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وكذلك توصي الباحثة اجراء المزيد من البحوث عن مهارات التحكم الانتباهي في متغيرات اخرى في لعبة كرة الطائرة .
الكلمات المفتاحية: التحكم الانتباهي , الضرب الساحق , حائط الصد

Attentive control and its relationship to the performance of the skill of spiking and blocking in volleyball for female students

Abstract

Volleyball is one of the most popular team sports in the world and the game of volleyball relies on basic skills as a key foundation for this game to progress to the next level. Performance, and these abilities include Crash and Block abilities. Volleyball striking and blocking wall attention performance and samples for female students were selected from his sophomore students for the season (2021-2022), researchers used a descriptive approach, and the research community consisted of (103) students. The researchers created a 37-item attentional control scale and calculated percentages, arithmetic means, and hypotheses to conclude where the female students' attentional control lies in light of the study results. There is a positive relationship between crash hitting and wall blocking skills. The researchers also recommend further research on attentional control abilities .for other variables in volleyball play

Keywords: attentional control, Spiking, blocking

التعريف بالبحث :

المقدمة واهمية البحث :

تعتبر لعبة الكرة الطائرة هي من احدى الالعاب الجماعية التنافسية والتي اخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم حيث تحتوي في مضمونها عدداً من المهارات المهمة و الصعبة والتي لا تستطيع الطالبة اداءها بسهولة, اذ انها تحتاج الى وقت أطول ومجهود اكبر من اجل تعلمها واتقانها اذ ان تعلمها واتقانها يعد عنصراً فعالاً في تحقيق أفضل النتائج في المباريات.

"وللتحكم الانتباهي أهمية في عملية التعلم من خلال انها تمكن الفرد من تنظيم سلوكه والسيطرة عليه وان الطالب القادر على مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجيهات داخلية ايجابية نحو العملية التعليمية وبالتالي يكون قادراً على التخطيط لتعلمه وتنظيم ذاته كما انه الاكثر قدرة على حل المشكلات ومواجهة التحديات التي تفرضها المهمات الصعبة كما يمكن للمراقبة الذاتية ان تعطي للمتعلم فرصة لتنمية أساليب تعلمه واكسابه كفايات أفضل للأداء من خلال إظهار مستويات اكبر من القدرة والدافعية (2012:ص24)

ومن هنا تبرز أهمية البحث والحاجة اليه في استخدام التحكم الانتباهي في اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة وذلك من خلال اثاره على عقل الطالبات مما يساعد على سهولة اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها بشكل اسرع وهذا يساعد في توجيه الكرة بشكل صحيح وسريع والقدرة على احراز النقاط لتحقيق الاهداف المرجوة في اللعبة .

مشكلة البحث

ان الطالبات تحتاج الى العديد من الامكانيات والقدرات لكي يكون لديهم تركيز وانتباه سريع لجعل العقل نشيطا في حل المشكلات التي تواجههم اثناء اللعب عند عملية الهجوم المناسبة في المباراة ومن خلال متابعة الباحثة للعديد من المباريات لطالبات الكلية لكرة الطائرة لاحظت وجود ضعف واضح في تأدية هاتين المهارتين وخاصة اثناء المنافسات لان اداء الضرب الساحق وحائط الصد يتطلب من الطالبات تحكماً وتركيزاً وانتباهاً سريعاً عند الاداء وعند خفقان ذلك يؤدي الى خسارة الاهداف في اثناء تأدية مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في اللعب.

هدف البحث

1- التعرف على العلاقة بين التحكم الانتباهي ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

4 فرضية البحث

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التحكم الانتباهي واداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2021 – 2022)

1-5-2 المجال الزمني : 3 / 3 / 2022 - 10 / 4 / 2022

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد – الوزيرية والقاعات النظرية في الكلية .

1-6-1 المصطلحات المستخدمة في البحث :

1-6-1 التحكم الانتباهي :

هو مجموعة من القابليات شبة المستقلة كل منها مسؤول عن جوانب مختلفة من السلوك والأداء التنفيذي المركزي للقابليات المترابطة والتي يمكن فصلها عن بعضها البعض وهي (التركيز الانتباهي – التحول الانتباهي – التحكم بمرونة الانتباه) (2015:ص11)

اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

2-2 مجتمع البحث :

وتحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت بطالبات المرحلة الثانية من كلية التربية البنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2021-2022) والتي كان عددهم (103) طالبة اما بالنسبة لعينة البحث فقد تحددت باختيار (33) طالبة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وبأسلوب القرعة والتي قسمت كالآتي :

تم اختيار (33) طالبة عشوائيا لعمل التجربة الرئيسة وبنسبة مئوية (32.038)

تم اختيار طالبات التجربة الاستطلاعية واللواتي عددهم كان (5) طالبات واللواتي استبعدوا من التجربة الرئيسة وكانت نسبتهم المئوية (4.854)

2-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

2-3-1 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (1)

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1) .

- ادوات مكتبية (اوراق – اقلام)

- كرات طائرة قانونية عدد (15)

-صافرة حكام

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والأجنبية.

مقياس التحكم الانتباهي

الاختبارات المستخدمة .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

4-1 تحديد الاختبارات المهارية المستعملة في البحث:

أعدت الباحثة استبانة لتحديد الاختبارات المهارية المقننة بالكرة الطائرة لكل من مهارتي (الضرب الساحق وحائط الصد) وفي ضوء ذلك تم تحديد الاختبارات التالية:

-اختبار مهارة الضرب الساحق

-اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)

وفيما يلي توضيح الاختباران المستعملة في البحث (2012:ص225)

3-4-1-1 اختبار مهارة الضرب الساحق

الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق .

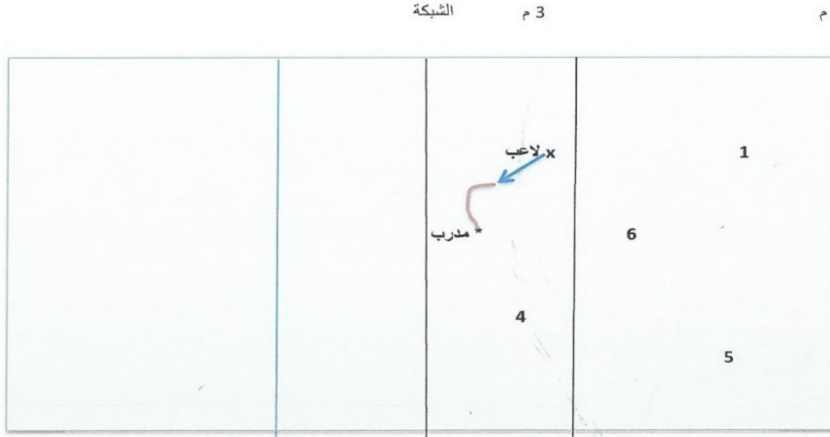
الادوات المستعملة : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (10) .

مواصفات الاداء : المختبر يقوم بالضرب الساحق من المركز (2) او المركز (4) ويقوم المدرب بالأعداد من مركز (3) باستخدام الأعداد الطويل القطري وعلى المختبر اداء (5) محاولات ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة ووفقا للقانون وقواعد التسجيل .

التسجيل :

– لكل مختبر خمس محاولات

- يلزم ان يكون الاعداد جيدا في كل محاولة
- تحسب الدرجات وفقا لمراحل الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق القطري او الخطي
- يعطي المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيسي ودرجتين للقسم النهائي من الاداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الاقصى للدرجات على هذا الاختبار (10) درجة .



اختبار مهارة الضرب الساحق

يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

- 3-4-1-2 اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)
- الادوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، شريط لتحديد المناطق، شريط، (10) كرات طائرة قانونية
- مواصفات الاداء: يقوم المدرب بالضرب الساحق ويقف المختبر على مسافة (25) سم من الشبكة ويقوم اللاعب بالصد من المركز (2)
- شروط التسجيل: تسجيل الدرجات للمختبر في الثلاث محاولات وكما يأتي:
- (4) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ)
 - (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ب)
 - (2) درجتان لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج)
 - (1) درجة واحدة لمحاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (د)
 - (صفر) من الدرجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة خارج هذه المناطق
 - عند سقوط الكرة بين خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى
 - تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني

المدرّب \$ & المختبر			
	م2	\$	&
ب	أ		د
	م7		

الشكل (2)

يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)

2-4-2 اجراء اختيار مقياس التحكم الانتباهي:
لقد اختير مقياس التحكم الانتباهي الذي قامت بإعداده (حوراء سلمان جاسم لسنة 2017) (2017:ص105) والذي يتكون من(37) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد هي (التركيز الانتباهي - التحول الانتباهي - التحكم بمرونة الانتباه) وقد وضعت خمسة بدائل امام كل فقرة ويتم الاجابة على احد البدائل وهي تنطبق علي دائماً , تنطبق علي غالباً ,تنطبق علي احياناً ,تنطبق علي نادراً , لا تنطبق علي ابدأ كما موضح في ملحق رقم (1) بعد ذلك قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس من خلال استمارة استبيان على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم النفس وطرائق التدريس والتعلم الحركي لمعرفة مدى ملائمة فقرات المقياس لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقياسها للتحكم الانتباهي عند طلبة الجامعة وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين مدى اتفاق الخبراء على مدى صلاحية فقرات مقياس التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الجامعية إضافة إلى ملائمة لعينة البحث اذ بلغت نسبة اتفاق الخبراء 100%.

2-5-2 أسلوب التصحيح لمقياس التحكم الانتباهي :
لحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال إجابته عن فقرات المقياس حددت الباحثة خمسة بدائل وخمسة اوزان وهي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي) وذلك بمقارنة اجابة المختبر مع الاجابات الصحيحة المعدة مسبقاً والتي حددت درجاتها بالترج للفقرات الايجابية (1,2,3,4,5) وللقرات السلبية (1,2,3,4,5) وعليه فان اقل درجة للمقياس يحصل عليها المختبر هي (37) و اعلي درجة (185) وبمتوسط فرضي (111)

2-5-5 التجريبتان الاستطلاعية:

اجريت التجريبتان الاستطلاعية والخاصة بكل من مقياس (التحكم الانتباهي – اختبار الضرب الساحق واختبار حائط الصد) في تمام الساعة العاشرة والنصف يوم الخميس المصادف 2022/3/3 على العينة البالغ عددها (5) طالبات واللواتي تم اختيارهم عشوائياً وبأسلوب القرعة من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقد اجريت التجربة الاستطلاعية في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات باختبار الضرب الساحق وحائط الصد ، اما مقياس التحكم الانتباهي فقد تم توزيعه على الطالبات في احدى القاعات النظرية في الكلية بعد توضيح التعليمات الخاصة بالمقياس وكيفية الاجابة عنه وبعد لانتهاء قامت الباحثة بجمع الاستمارات للكشف عما يأتي:
تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند اجراء التجربة الرئيسية
تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار والمقياس.

صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات
تفهم فريق العمل المساعد للواجبات المناطه لهم
وقد تم التحقق مما ذكر أعلاه من خلال اجراءنا للتجربتان الاستطلاعية

2-4-3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث والتمثلة بطالبات المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد والبالغ عددهم (33) طالبة اذ تم في يوم الاحد المصادف 2022/4/3 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا بعد توزيع مقياس التحكم الانتباهي على الطالبات في احد قاعات العلوم النظرية في الكلية وبعد توضيح وشرح التعليمات الخاصة بالمقياس وكيفية الاجابة ون ثم التأكد من قهم العينة للمقياس تم تنفيذ الاجابة على فقرات المقياس من قبل عينة البحث وبعد الانتهاء من اجابة الطالبات قام الفريق المساعد بجمع الاستمارات ومن ثم قامت الباحثة بتفريغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها إحصائيا ، وفي يوم الاحد المصادف 2022/4/10 في الساعة العاشرة والنصف صباحا تم تطبيق الاختبارات المهارية الخاصة بالضرب الساحق وحائط الصد في القاعة الداخلية في ملعب الكرة الطائرة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد حيث قام الفريق المساعد بشرح الاختبارات لعينة البحث ومن ثم القيام بالاحماء للبدء باجراء الاختبارات وقد تم تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بمهارتي البحث (الضرب الساحق ، وحائط الصد) في استمارات خاصة وذلك لمعالجتها احصائيا.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) وبالقوانين الاحصائية الآتية :

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج التحكم الانتباهي وعلاقته بأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لعينة البحث :-

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والارتباط بين المتغيرات الخاصة بالبحث

المتغيرات	س	ع	الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
التحكم الانتباهي	90.54	6.77			
الضرب الساحق	53.00	12.10	0.572	0.001	معنوي
حائط الصد	6.40	1.53			

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (1) بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحكم الانتباهي (90.54) وانحراف معياري (6.77) بينما نجد ان الوسط الحسابي لاختبار الضرب الساحق بلغ (53.00) وانحراف معياري (12.10) وبينما نجد ان الوسط الحسابي لاختبار حائط الصد بلغ (6.40) وانحراف معياري (1.53) وعند اجراء علاقة الارتباط بين المتغيرات اظهرت ان قيمة الارتباط بلغت (0.572) وبمستوى خطأ (0.001) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية جيدة بين التحكم الانتباهي والضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (1) يتبين انه توجد علاقة ارتباط بين التحكم الانتباهي ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وتعزو الباحثة الى فاعلية مقياس التحكم الانتباهي الذي كان له دور فعال في إظهار قدرات الطالبات من خلال ممارستهن مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد كما زاد من إثارتهن

وتشوقهن للمهارة إذ أكد المقياس على جعل الطالبات محور العملية التعليمية ومنحنهن الحرية في التعبير عن آرائهن من غير تردد أو خوف، فانعكس ذلك ايجابيا على أدائهن للمهارات إذ عزز أشراك الطالبات في توليد الأفكار ومناقشتها مما فتح السبيل أمامهن إلى الفهم العميق، وبالتالي زاد من تحسين مستوى أدائهن للمهارات كما ساهم في زيادة المعرفة السابقة للطالبات في البنية المعرفية إذ بزيادته تزداد قدرتهن على معالجة الخبرات والمواقف الجديدة التي يواجهنها، إضافة الى أن استخدام الأنشطة التعليمية المختلفة ساهم في صنع جو تعليمي مليء بالنشاط من قبل الطالبات وخلق الدافعية لديهن والتفاعل في وبالإضافة الى ان سبب تطور المهارتين يعود ايضا الى تحسين وتطور مستوى التحكم الانتباهي والذي بدوره ساهم في تعلم وتطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة، وبالإضافة الى ان هاتين المهارتين تتطلب عند تعلمها درجة عالية من التركيز والانتباه والسرعة التي تمكن الطالبة من توجيه وتركيز انتباهها على المعلومات المهمة وكف المعلومات والمثيرات غير ذات العلاقة بالمهمة من خلال توصيل الانتباه عليها. (1495-2008:1505) وبهذا تتفق الباحثة مع ما اشار اليه العميره (2002) "ان وضع الطالب في مواقف واجواء تعليمية وتوفير بيئة فعالة يستثيره لتحقيق الاداء الافضل وذلك يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة. (2002:ص312)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

- أظهرت نتائج البحث ان التحكم الانتباهي له علاقة ارتباط معنوية مع مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد
- 2-4 التوصيات :
- إجراء دراسات وبحوث لمعرفة العلاقة بين التحكم الانتباهي وفعاليت اخرى.

المصادر

- Peter, M., Birgit , M., & Celine , v.L .H , 2008 : Attentional control and psychopathological symptoms in children. Personality and individual differences 44 (2008) 1495- 1505
- ثناء عبد الودود عبد الحافظ الشمري؛ التداخل المعرفي والسيطرة الانتباهية وعلاقتها بالقلق الامتحاني لدى طلبة الجامعات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ابن رشد ، 2015 ، ص11.
- حوراء سلمان جاسم ؛ الدافع المعرفي وعلاقته بالتحكم الانتباهي ومعالجة المعلومات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنات - جامعة بغداد ، (2017) ، ص105.
- صفيه محمد كال ,المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك,رسالة ماجستير غير منشورة,كلية التربية جامعة اليرموك,2012,ص24
- محمد حسن عميرة ، اصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية ، ط2 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،2002) ، ص312.
- نجلاء عباس نصيف وآخرون ؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها ، ط1: (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012) ، ص225.

ملحق (1)

استبانة لمقياس التحكم الانتباهي لطلبة الجامعة
عزيزتي الطالبة:

يبين يديك فقرات تعبر عن حالات يمكن ان تمر بها، لذا ترجو الباحثة منك قراءة كل فقرة بدقة ثم الإجابة عن كل فقرة عن طريق اختيار البديل الذي تراه مناسباً، وترجو منك الباحثة الإجابة عن جميع الفقرات من دون ترك أية فقرة بدون إجابة.

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابد
1-	أتذكر أداء واجباتي بصورة دائمة.					
2-	ينصرف ذهني إلى ما حولي عندما أريد أداء واجباتي الدراسية.					
3-	أعاني من صعوبة انجاز الواجبات بأوقاتها المحددة.					
4-	أجد صعوبة في التركيز في عملي بسبب تفكيري بأشياء أخرى.					
5	افتقر للتركيز لما يدور في المحاضرة.					
6	يتشتت ذهني في أشياء حتى ولو كانت صغيرة.					
7	أجد سهولة في انجاز المهام عندما يطلب ذلك مني .					
8	أواجه صعوبة في تنظيم الوقت لما يتعلق بأداء الامتحان.					
9	ليس من السهولة أن تتشتت أفكارني عند أدائي للمهام.					
10	انا افكر بالشيء قبل تنفيذه .					
11	التزم بالقواعد لفرص أداء المهام المطلوب انجازها.					
12	اميل للعمل وانجاز المهام دون ان اجهد نفسي بالتفكير بها .					
13	احتاج إلى وقت كاف للتفكير بمهمة قبل الشروع بأخرى .					
14	استطيع التحول من مهمة لأخرى بسرعة.					
15	استطيع ان اجد حلا لأكثر من مشكلة في وقت واحد.					
16	عندما يقاطعني شيئا ما ويشتت انتباهي استطيع العودة اليه بسرعة .					
17	أجد صعوبة في انجاز اكثر من مهمة في الوقت نفسه .					
18	أجد صعوبة توزيع انتباهي بين الإصغاء وتدوين الملاحظات بالدرس .					
19	استطيع انجاز عدة واجبات في وقت واحد .					
20	حينما ابدأ بمهمة واكلف في الوقت نفسه بمهمة أخرى لا استطيع انجازهما معا .					
21	استطيع الانتقال الى مهمة أخرى مع احتفاظي بانتباهي للمهمة الرئيسية .					
22	عندما يتم تكليفي بعمل مفاجئ فإنه لا يؤثر على انجازي للعمل السابق .					
23	أقوم بتطوير استجاباتي في أداء مهمة معينة في ضوء الهدف الرئيس للمهمة .					
24	أتعامل مع جميع من حولي بكفاءة ويسر .					

					اعدل من استجاباتي للمواقف بحسب التعزيزات التي احصل عليها أثناء أداء المهمة .	25
					اتمكن من تأدية الامتحان باتقان عندما يقرر الاستاذ امتحانا مفاجئا.	26
					افضل بقاء استاذ المادة للفصل الدراسي دون استبداله.	27
					أجد صعوبة بالتعود على قاعة دراسية غير قاعتي الأصلية.	28
					افضل البقاء في صفي بدلا من نقلي الى اخر .	29
					اتخذ قراراتي بالمواقف الطارئة بسهولة و يسر .	30
					استطيع الوصول إلى الكلية رغم غلق بعض المنافذ المؤدية لها .	31
					لا اشعر بالملل في أثناء المحاضرة حتى وان تجاوزت وقت انتهائها .	32
					عندما اتحدث أمام الطلبة استطيع توزيع انتباهي عليهم دون إحراج .	33
					أستطيع جمع المادة المقررة في الامتحان وان لم يكن لدينا كتاب مقرر .	34
					استطيع ترتيب اهتماماتي بحسب الظروف التي أكون فيها .	35
					استطيع اختيار استجابة مناسبة للمهمة من خلال احضار بدائل اخرى.	36
					اقوم بترتيب الواجبات المطلوبة مني منطقياً .	37