

بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

استلام البحث : ٢٠٢٤/٤/١٨

م.د. ميادة طه متعب العبيدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

قبول البحث : ٢٠٢٤/٥/٢١

Mayadataha47@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، اما عينة البحث فتمثلت بطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية / المرحلة الاولى والبالغ عددهن (٣٠) طالبة للدراسات الصباحية وقامت الباحثة ببناء مقياس للمعوقات النفسية متبعة الخطوات العلمية في بناء المقاييس وتم استخراج الاسس العلمية للمقياس وقامت الباحثة بتطبيقه بالصورة النهائية على عينة البحث مستخدمة الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج التحليل الإحصائي الـ spss وقد تم التوصل إلى بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة، وتم استخلاص (٤) مجالات لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

الكلمات المفتاحية (المعوقات النفسية – درس السباحة)

Building a scale of methods for confronting the psychological obstacles facing female physical education and sports science students in swimming lessons

Al-Mustansiriya University

Abstract

The research aims to build a scale for constructing a scale for methods of confronting the psychological obstacles facing female students of physical education and sports sciences in swimming lessons. The researcher adopted the descriptive approach because it is compatible with the research problem and its objectives. The researcher chose the research community in an intentional manner, while the research sample was represented by female students of physical education and sports sciences at the university. Al-Mustansiriya / The first stage, the number of which is (30) students for morning studies. To achieve the goal of the research, tools must be available to measure methods of confronting psychological obstacles. The researcher built a scale for psychological obstacles, following the scientific steps in building standards. The scientific foundations of the scale were extracted, and the researcher applied it in the final form to a sample. The research used statistical methods using the statistical analysis program SPSS. At the end of his research, the researcher reached the following conclusions:

It was achieved to build a scale for constructing a scale for methods of confronting the psychological obstacles facing female students of physical education and sports sciences in swimming lessons.

areas were extracted to measure methods of confronting the psychological obstacles facing female students of physical education and sports sciences in swimming lessons.

key words : (Psychological obstacles - swimming lesson)

١- المقدمة:

تحتل رياضة السباحة أهمية كبيرة حيث تكسب للإنسان فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً واسعاً في مجال تعلم المهارات الأساسية لهذه الرياضة وقد ظهر ذلك في زيادة عدد البحوث فضلاً عن الكتب العلمية المتخصصة التي تسعى إلى الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتتوج هذه الاستفادة في مجال التطبيق العلمي للتدريب والتعليم .

وبفضل أن يكون تُعَلَّم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن الألعاب الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين والرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان . إن البحث في عملية التعلم وبناء الإنسان وشخصيته المتكاملة يذهب بنا إلى معرفة الأساليب المختلفة التي يتم إتباعها في عملية التعليم والتطور الذي حدث لها وفهم طبيعتها والتعمق في دراسة مستلزماتها وأقسامها . فهناك الكثير من المعوقات النفسية التي تواجه الطالبات المبتدئات أثناء تعلم درس السباحة مثل الخوف والتوتر ولهذا سوف نخوض الباحثة في معرفة أهم هذه المعوقات ومحاولة حلها .

٢- الغرض من الدراسة :

ان الغرض من الدراسة بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في في درس السباحة. ٧٠

٣- اجراءات البحث :

٣-١ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع على طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الاولى / الدراسات الصباحية والمسابية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (٧٨) طالبة اما عينة البحث فقد بلغت (٧٠) طالبة تم اختيارهم بصورة عمدية وتم اختيار (٥) طالبات للتجربة الاستطلاعية تم اختيارهم عشوائيا وتمثل نسبتهم (٨٩.٧٤%) . و(٥) طالبات مثلوا التجربة الاستطلاعية . وتم استبعاد (٣) طالبات لعدم اكتمال الاجابة على فقرات المقياس . ونظرا لقلة عدد عينة البحث سوف تستخدم الباحثة العينة جميعها كعينة بناء وتطبيق .

٣-٢ تصميم الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي كونه يتلاءم مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه.

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

تضمنت الدراسة متغير اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في في درس السباحة.

ولتحقيق أهداف البحث كان لابد من توفر أدوات لقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة ونظرا لعدم توفر مقياس يقيس هذه الظاهرة فقد قامت الباحثة ببناء مقياس متبع الخطوات العلمية في بناء المقياس. وتتضمن خطوات بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة مايلي .

١- تحديد مفهوم المقياس :

لغرض تحديد مجالات مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المصادر والدراسات السابقة الخاصة بموضوع متغيرات البحث . وفي ضوء ذلك أتبع الباحثة الخطوات العلمية في بناء المقاييس وهي:

٢- تحديد مجالات مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة:

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية الخاصة بموضوع اساليب مواجهة المعوقات النفسية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، تمكنت الباحثة في ضوء تلك الدراسات اقتراح المجالات الاربعة التالية المجال الأول أطلق عليه (التغلب على الخجل) والمجال الثاني أطلق عليه (التحكم الانفعالي). المجال الثالث أطلق عليه (التعزيز والتحفيز) والمجال الرابع أطلق عليه (الثقة بالنفس)

ولتحديد مجالات المقياس تم عرضها على مجموعة من اصحاب الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس ، بغية تحديد مدى ملائمة هذه المجالات والاستفادة من اكبر عدد ممكن من الأفكار وتم اخذ اراء

(١٠) خبراء واخذت نسبة (٧٠ %) معيارا لقبول المجال كما وردت في المصادر العلمية (فرحات ، ٢٠٠١. ص١٥٨) وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١).

النسبة المئوية لأراء الخبراء والمختصين عن مجالات مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

ت	المجالات	عدد الخبراء		النسبة المئوية للموافقة
		موافق	غير موافق	
١	التغلب على الخجل	١٠	-	%١٠٠
٢	التحكم الانفعالي	٩	١	% ٩٠
٣	التعزيز والتحفيز	٩	١	%٩٠
٤	الثقة بالنفس	٨	٢	%٨٠

بعد أن عالجت الباحثة البيانات إحصائيا يتضح من الجدول موافقة الخبراء والمختصين على (جميع المجالات المقترحة) لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة وقد حددت الباحثة موافقة سبعة خبراء فأكثر كمعيار لصلاحية المجال كما موضح في جدول (١) .

جدول (٢) يبين مجالات المعوقات النفسية التدريب

ت	اسم المجال	تعريف المجال
١.	المجال الأول أطلق عليه (الخجل)	"هو الشعور بعدم الراحة أو الإحراج عند التواجد بالقرب من الآخرين أو من بعض المواقف الاجتماعية." (عبد السلام، ٢٠٠٣. ص٢٢٢)
٢.	المجال الثاني أطلق عليه (التحكم الانفعالي)	هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والحفاظ على اتزانه وهدوئه على رغم من الضغوط المحيطة به. (الخطيب والحديدي: ١٩٩٧. ص ٥٠).
٣.	المجال الثالث أطلق عليه (التعزيز والتحفيز)	علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف سلوك إحداهما على سلوك الآخر ، وهي عملية مستمرة ومتواصلة ، فهي تحدث في كل مكان. " (عبد الستار (آخرون): ١٩٩٣. ص ٤٣).
٤.	المجال الرابع أطلق عليه (الثقة بالنفس)	"صفة نفسية هامة جدا للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية معا، إذ أن التمتع بها يساعد الشخص على أن يصبح ناجحا في حياته العائلية والشخصية والمهنية. (الخالدي، ٢٠١٢. ص ٤٣).

وبذلك تم صياغة (١٤) فقرة لمجال (التغلب على الخجل) و (١٢) فقرة لمجال (التحكم الانفعالي) و (١٣) فقرة لمجال (التعزيز والتحفيز) و (١٤) لمجال الرابع (الثقة بالنفس) وبهذا أصبح عدد الفقرات (٥٣) فقرة لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية بصيغته الأولية :

٣- تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس :

اهم قواعد صياغة الفقرات كانت أن يتكون المقياس من فقرات إيجابية سلبية .- يكون محتوى الفقرات واضحا وصريحا. أن تكون فقره قصيره و معبرة -تجنب نفي النفي ، وذلك منعا للإرباك .

١.د	سعاد سبتي	ارشاد نفسي	جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة
١.د	مظهر عبد الكريم العبيدي	علم النفس	جامعة ديالى / كلية التربية
١.د	مويد حسو	علم النفس الرياضي/	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.د	سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي/	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.د	شيماء عبد مطر	علم النفس الرياضي [	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.د	ماهر محمد عواد	علم النفس الرياضي/	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.م.د	اسيل ناجي	علم النفس الرياضي I	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.د	عكلة سلمان علي	علم النفس الرياضي/	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١.م.د	امجد علي	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د	علي نوري	علم النفس /	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية-جامعة بغداد الخبراء ^١

٤- صلاحية الفقرات:

عرض المقياس بصورته الأولية على خبراء علم النفس الرياضي و الاختبار والقياس بلغ عددهم (١٠) خبراء ، لتحديد مدى صلاحية الفقرات ، كما أخذت الباحثة بكافة التعديلات في الصياغة اللغوية .
وتم استخدام طريقة ليكارت (Likert) في بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية وذلك بوضع مدرج خماسي ، و يقابل هذا المدرج الفقرات السلبية والإيجابية و كما موضح أدناه جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

يبين بدائل مقياس مقاياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة

تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة قليلة	لا تنطبق على أبدا
---------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------

وبعد تحليل آراء الخبراء على فقرات مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية استخدمت الباحثة مربع كاي (Chi-Square) وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة اكبر من قيمة كاي الجدولية (٣.٤٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) وبناءً على ضوء ملاحظات المحكمين وآرائهم عدلت بعض الفقرات كما موضح في جدول (٤)، وحذفت ثلاث فقرات من قبل الخبراء وأصبح عدد الفقرات (٥٠) فقرة .

٥- التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية قبل تطبيقه المقياس على عينة البحث الرئيسية بتطبيقه على عينة بلغت (٥) طالبات من خارج عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٥ وتم توزيع الاستمارات عليهم ، وبعد التطبيق الاستطلاعي تبين أن التعليمات واضحة والفقرات مفهومة وكذلك البدائل ، وقد تبين أيضاً أن وقت الإجابة تراوح من (١٢ الى ١٥) دقيقة.

٦- تصحيح المقياس:

صيغت فقرات المقياس باتجاهين (إيجابي وسلبي) وبخمس بدائل أعطيت أوزان تراوحت بين (١-٥) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الإيجابية وأيضاً أعطيت أوزان تراوحت بين (١-٥) للفقرات السلبية الجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة

الأوزان	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة قليلة	لا تنطبق على أبدا
الاجابي	٥	٤	٣	٢	١
السلبي	١	٢	٣	٤	٥

٥-٢- التحليل الإحصائي لمقياس:

استخدمت الباحثة طريقتين في التحليل الإحصائي وهما :

١-٥-٢- القوة التمييزية للفقرات:

ارتأت الباحثة التحقق من القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وأسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه :

١-٥-٢-١ أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

تم تطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والاعتماد على نسبة (27%) من استمارات المجموعتين من أفراد العينة وبذلك أصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٨) استمارات تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (١٥,٠٤ - ٧,١٢) أما درجات أفراد المجموعة الدنيا تراوحت بين (٥.٢٢ - ٢.١٠) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي تبين ان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٢٤) عند درجة حرية (٣٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

جدول (٥)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس المعوقات النفسية

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا ١٨		المجموعة الدنيا ١٨		قيمة T المحسوبة	الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١.	١٠,٩٦	١.٧٨	٣.٨٦	١.٣٩	٤.٠٩	دالة
٢.	١٠,٦٥	١.٦٠	٤.٣٥	١.٠٨	٥.٣٢	دالة
٣.	٩,٨١	١.٢٠	٣.٣٧	١.٥٠	٩.٩٠	دالة

دالة	٦.٨٧	١.٦٣	٤.١٦	١.٦٦	٩,٣٢	.٤
دالة	٤.٩٤	٠.٣٩	٤.٦٢	١,١٥	١٠.٩٨	.٥
غير دالة	٠.٩٤	٠.٣٧	٤.٨١	١,٣٥	١٥,٠٤	.٦
دالة	٤.٦٦	٠.٢٥	٤.٦٥	١.٤٣	١٠.٥١	.٧
دالة	٤.٩٨	٠.٢٢	٥.٢٠	١,٥٥	٨.٤٣	.٨
دالة	٥.٧٦	١.٨١	٤.٧٩	١,٤٦	١٠,١١	.٩
دالة	٦.٧٦	١.٨١	٥.١٦	١,٤٤	١١.٣١	١٠
دالة	٥.٩٩	٠,٥٥	٣.٢١	١,٥٣	١١.١١	١١
غير دالة	٠.٧٩	١.١٧	٣.٣٠	١,٨٠	١٠,١١	١٢
دالة	٥.٩٩	٠.٤٣	٣.٤٧	١,١٢	١٠,١٣	١٣
دالة	٥.٩٩	٠.٣٩	٣.٢٧	١.٥٠	١١,١٠	١٤
دالة	٥.٦٤	١.٣٢	٤.٨٤	١,٩٠	١٤,٧٦	١٥
دالة	٤.٩٠	١.٩٧	٣.٦٠	١,٩٠	٩,٩٤	١٦
دالة	٣.٧٣	١.٥٤	٣.٧٣	١,٢٦	٧,١٢	١٧
دالة	٧.٨٧	١.٩٨	٢.١٠	١.٣٢	٩.٠٨	١٨
دالة	٥.٨١	٠.٧٨	٢.٨٠	١.٩٥	١٠.٣٣	١٩
دالة	٥.٨٠	١.٧٠	٣.٥٤	١.٥٦	١٠.٩٨	٢٠
دالة	٦.٩١	١.٧٩	٤.٧١	٠.٧٦	١٣.١٤	٢١
دالة	٧.٨٥	١.٤٣	٤.٣٠	٠.٧٩	١٠.٣٠	٢٢
دالة	٦.٥٩	١.٨٩	٥.٢٦	٠.٧٥	١٣.٣٧	٢٣
دالة	٤.٨٩	١.٣٧	٣.٨٠	٠.٨٤	١١.١٦	.٢٤
دالة	٤.٩١	١.٩٥	٤.١٤	٠.٨٩	٩.٩٠	.٢٥
دالة	٤.٩٦	٠.٨٧	٦.٣٣	٠.٧٥	١١.٠١	.٢٦
غير دالة	٠.٧٠	١.٤١	٥.٧٦	٠.٠٥	١٤.١٦	.٢٧
دالة	٣.٥١	١.٩٩	٢.٩٤	٠.٩٧	١٠.٢٠	.٢٨
دالة	٥.٣٦	١.٥٠	٤.٣٥	٠.٥١	١٠.٨٠	.٢٩
غير دالة	٠.٨٤	١.٧١	٥.٣٧	٠.٤٣	١٠.٨٦	.٣٠
دالة	٤.٧٩	١.٨٤	٣.٣٦	٠.٤٣	٩.٧٦	.٣١
دالة	٤.٥٠	١.٩٩	٣.٢٧	٠.٨٨	١٢.٣٧	.٣٢
غير دالة	٠.١٩.	١.٤٣	٤.٨١	١.٨٦	١٢.١١	.٣٣
دالة	٢.٦٦	١.٩٨	٣,٨٦	٠.٠٩	١٠.٨٦١	.٣٤
دالة	٥.٩٨	١.٩٩	٣.٢٣	١.٥٦	١٤.٣٥	.٣٥
دالة	٧.٩٤	١.٥٤	٣,٧٣	١.٠٩	١٤.٠٣	.٣٦
دالة	٦.٩٨	١.١٩	٢.١٤	١.٨٣	١٣.٤٣	.٣٧
دالة	٦.٩٣	١.٣٤	٣.٣٦	١.٨٩	١٣.٦٢	.٣٨
دالة	٤.٩٩	١.١٦	٣.٣٥	١.٣٧	١٣.٨١	.٣٩
دالة	٥.٨٨	١.١١	٣.٧٦	١.١٥	١٥.٩٦	.٤٠
دالة	٣,٩٣	١.٠٩	٣.٦٩	١.٥٧	١٢.٠٣	.٤١
دالة	٤,٢٩	١.٣٧	٣.٩١	١.٧٠	١٤.٧٣	.٤٢
دالة	٦.٧٣	١.٦٥	٣.٧٦	١.٨٩	١٢.٦٤	.٤٣
دالة	٥.٩٩	١.٥٧	٣.٦٣	١.٧٩	١٤.٥٦	.٤٤
دالة	٧.٨١	١.٩١	٣.٨٨	١.٤٣	١٣.٧٣	.٤٥
دالة	٤.٨٤	١.٣٩	٤.١٠	١.٦٣	١٤.١٣	.٤٦
دالة	٥.٩٩	١.٥٨	٤.٢١	١.٣٩	١١.٦٥	.٤٧

٤٨	١١.٦٠	١.٣٧	٤.٠٣	٠.٨١	٦.٠٩	دالة
٤٩	١١.٩١	١.٩٨	٥.٩٨	١.٧٦	٤.٨٧	دالة
٥٠	١٤.٥٤	٠.٥٤	٤.٩٩	١.٩٨	٠.٦٦	غير دالة

ما عدا الفقرات (٦، ١٢، ٣٠، ٣٣، ٥٠) فإن قيمها التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية فحذفت كما موضح في الجدول (٥). وبذلك أصبح عدد الفقرات (٤٥) فقرة.

٢-١-٥-٢ أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه :

تم حساب ارتباطه بدرجة فقره بالدرجة الكلية ، واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ، لدرجات مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية لعينة التحليل الإحصائي والبالغة (٧٠) استمارة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٩)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (٠,٣٣)، وكما موضح في الجدول (٦) .

جدول (٦) يبين أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية

لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه الطالبات في درس السباحة

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0,80	1 1	0,19	2 1	0,94	3 1	0,99	4 1	0,6 5
2	0,88	1 2	0,25	2 2	0,45	3 2	0,26	4 2	0,7 4
3	0,35	1 3	0,63	2 3	0,27	3 3	0,24	4 3	0,7 9
4	0,59	1 4	0,68	2 4	0,48	3 4	0,73	4 4	0,8 9
5	0,64	1 5	0,76	2 5	0,44	3 5	0,68	4 5	0,2 3
6	0,23	1 6	0,44	2 6	0,37	3 6	0,55		
7	0,39	1 7	0,56	2 7	0,44	3 7	0,83		
8	0,80	1 8	0,28	2 8	0,69	3 8	0,15		
9	0,80	1 9	0,64	2 9	0,49	3 9	0,71		
10	0,53	20	0,95	3 0	0,20	4 0	0,43		

الفقرات التي سقطت ولم تصل الى مستوى المعنوية ((٦، ١٢، ٣٠، ٣٣، ٤٥) وبذلك أصبح عدد الفقرات (٤٠) فقرة

٢-١-٥-٢ أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:

قامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقره بدرجة كل مجال باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وعند مقارنة القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بالقيمة الجدولية الحرجة عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ودرجه حريه (٦٩) والبالغة (٠,٣٨) تبين أن علاقة الفقرات جميعها بدرجة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً ، والجدول (٧) يبين القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط لمقياس المعوقات النفسية .

جدول (٧) يبين معاملات ارتباط درجة الفقرة

بدرجة المجال الذي تنتمي إليه مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة

المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث		المجال الرابع	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٦٠	١	٠,٤٧	٢	٠,٧٦	٣	٠,٦٦	٤
٠,٨٩	٥	٠,٤٤	٦	٠,٨٩	٧	٠,٧٨	٨
٠,٥٩	٩	٠,٩٢	١٠	٠,٧٩	١١	٠,٨٩	١٢
٠,٤٧	١٣	٠,٧٠	١٤	٠,٨٤	١٥	٠,٧٤	١٦
٠,٨٨	١٧	٠,٨٥	١٨	٠,٧٤	١٩	٠,٩٢	٢٠
٠,٥٦	٢١	٠,٤٢	٢٢	٠,٨٤	٢٣	٠,٣٠	٢٤
٠,٧٩	٢٥	٠,٨٢	٢٦	٠,٩٤	٢٧	٠,٧٨	٢٨
٠,٣٥	٢٩	٠,٧٠	٣٠	٠,٩٩	٣١	٠,٤٩	٣٢
٠,٨٣	٣٣	٠,٣٢	٣٤	٠,٥٦	٣٥	٠,٥٩	٣٦
٠,٧٠	٣٧	٠,٧٦	٣٨	٠,٨٧	٣٩	٠,٦٥	٤٠

٢-٥-١-٤ أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة

بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجه حرية (٦٩)، إذا كانت القيمة الجدوليه (٠.٣٩) والجدول (٨) يوضح ذلك جدول(٨)

يبين أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس المعوقات النفسية

ت	اسم المجال	الدرجة الكلية للمجال
١.	التغلب على الخجل	٠,٨٩٠
٢.	التحكم الانفعالي	٠,٨٦٥
٣.	التعزيز والتحفيز	٠,٨٠٦
٤.	الثقة بالنفس	٠,٨٥٢

٢-٦: الاسس العلمية للمقياس:

٢-٦-١- الصدق : تم التحقق من صدق المقياس بواسطة صدق البناء:

٢-٦-١-١ صدق البناء :

لقد اقترح كرونباك ، ومهيل (Cronbach, Meehl) نقلا عن علام عدد من الأدلة لتأييد صدق البناء للاختبارات والمقاييس منها: الفروق بين مجموعات من الأفراد، فعينات من الأفراد الذين يفترض اختلافهم في المتغير موضع البحث يمكن التنبؤ بتباين أدائهم، والبيانات التي يتم جمعها تكون مستعرضة بدرجة أساسية وذلك للتحقق من تماثل النتائج. (علام، ٢٠٠٠ ص ٣٥٤) ولهذا فقد تم التحقق من صدق البناء لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة من خلال أيجاد القوة التمييزية لل فقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، حيث كانت جميع الفقرات دالة إحصائية، وكما تم توضيحه سابقا .

٢-٦-٢: الثبات:

٢-٦-٢-٢-٢: معادلة الفا كرونباخ :

لتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استخدمت الباحثة الإجابات عينة البناء البالغ حجمها (٧٠) استمارة وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) مما يشير إلى اتساق الفقرات فيما بينها .

٢-٧: الصيغة النهائية للمقياس :

أصبح مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية يتكون من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات وإن أعلى درجة للمقياس كانت (٢٠٧) وأدنى درجة (٤٠) والوسط الفرضي للمقياس هو (١١٠) كما مبين في جدول (٩).

جدول(٩)

يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة

الخاصية الإحصائية	مقياس المعوقات النفسية
المتوسط الحسابي	١٢٢,٩٤
الوسيط	١٢٣
المنوال	١٢٩
الانحراف المعياري	١١,٩٦
التباين	٢٧٢,١٥
الالتواء	-٠,٦٣١
التفرطح	٠,١٥٩
أعلى درجه متوقعه	٢٠٠
أدنى درجه متوقعه	٤٠
عدد الفقرات النهائية	٤٥
الوسط الفرضي	١١٠

٢-٨: التطبيق النهائي :

بعد التحقق من صدق مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة وثباته ، قام الباحثون بتطبيقه بالصورة النهائية بفقراته ال (٤٠) فقرة كما في الملحق (١). طبقت الباحثة المقياس على عينة بحثها التي سبق الإشارة لها والبالغة (٧٠) طالبة خلال الفترة الواقعة ما بين (٢٠٢٣/٣/٥ - ٢٠٢٣/٤/٥).

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج التحليل الإحصائي الـ spss بواسطة الحاسبة الالكترونية لاستخراج المعادلات التالية :-
(النسبة المئوية-الوسط الحسابي- الانحراف المعياري-اختبار t-test. الارتباط البسيط (بيرسون). معادلة الفاكرونباخ. معادلة سبيرمان).

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١- عرض نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) الجدولية والمحتسبة لمحاور مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية يبينها الجدول (١٠)
الجدول (١٠) يبين المعالم الاحصائية لمحاور

مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه الطالبات في درس السباحة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط المحسوب	المحاور
	الجدولية	المحسوبة			
معنوي	١,٩٩	٤,٩٠	١,٩٩	٢٩,٨٠	الخجل
معنوي	١,٩٩	٢,٩٥	١,٧٤	٢٧,٥٢	التحكم الانفعالي
معنوي	١,٩٩	٤,٩٤	١,٦٢	٢٦,٣٠	التفاعل الاجتماعي
معنوي	١,٩٩	٣,٩٦	١,٥٧	٢٤,٤٣	الثقة بالنفس

مستوى الدلالة (٠,٠٥)

٤-١-٢ عرض نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية في درس السباحة بحسب الترتيب التنازلي للفقرات: (محور التغلب على الخجل)

جدول (١١)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاجابات العينة في محور التغلب على الخجل

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اشعر انني غريبة عن اجواء المسبح	٩,٩٨	١,٩٩
2	اعتقد ان خجل الفتاة امرا طبيعيا عند ارتدائها لملابس السباحة	٩,٨٨	١,٩٣
3	لا استطيع اتخاذ قرار حاسما في المواقف الصعبة اثناء وجودي في المسبح	٩,٦٩	١,٨٣
4	اشعر بالخجل عندما يوجه لي انتقاد ما بسبب عدم تعلمي للمهارات الاساسية في السباحة	٩,٤٠	١,٨١
٥	اشعر ان لدي طاقة كبيرة ولكن خجلي يمنعي من اضهارها	٩,٣٧	١,٧٦
٦	احاول ارتداء الملابس المحتشمة في درس السباحة	٩,٢٧	١,٦٩
٧	البعض لايعجبه التخصص الرياضي للفتاة لمجرد ارتدائها زي السباحة	٩,٢٥	١,٦٠
٨	اشعر ان الجميع ينظرون الي بمجرد ارتدائي لملابس السباحة	٩,٢١	١,٥٤
٩	اجد ان الطالبة في درس السباحة يجب ان تتحلى بصفات كثيرة منها قوة الارادة والصلابة	٩,١٨	١,٤٩
١٠	احاول التغيب عن درس السباحة حيث لا ارى جدوى من التعلم	٩,١٣	١,٣٠
	المتوسط العام	٩,١٠	١,٩٠

٣-١-٢ محور التحكم الانفعالي

عرض نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور التحكم الانفعالي المرتبة تنازليا
جدول (١١)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاجابات العينة في محور التحكم الانفعالي

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	احاول ان السيطرة على نفسي عندما اكون داخل حوض السباحة	٨,٥٧	١,٧٠
٢	أواجه من ينتقد ادائي في السباحة بدون غضب أو انفعال خاصة وانني ارى اكثر الطالبات بنفس مستوي الادائي	٨,٤٥	١,٧٧
٣	اتمنى ان اكون بمستوى الطالبات الاتي يمارسن درس السباحة بكل اتقان	٨,٤١	١,٧٩
٤	افقد السيطرة على هدوني كلما كان المسبح اكثر عمقا	٨,٣٣	١,٨٧
٥	اكره درس السباحة كلما شعرت انني سوف اموت غرقا	٨,٣١	١,٨٨
٦	اشعر بالاضطراب عند ما تطلب مني مدرسة المادة عمل مهارة جديدة داخل حوض السباحة	٨,٢٩	١,٩٠
٧	اشعر بأنني ضعيفة الإرادة ولن اتعلم ابدا .	٨,٢٦	١,٩٣
٨	اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة.	٨,٢٢	١,٩٥
٩	اغضب بسهولة في المواقف التي لاترضيني.	٨,١٧	١,٩٦
١٠	اشعر بأنني امثل القدرة على التركيز في الدرس.	٨,٠٩	١,٩٩
	الوسط العام	٨,٣٣	١,٨٨

٣-١-٤ - محور التعزيز والتحفيز :

جدول (١٤)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاجابات العينة المبحوثة حول محور التعزيز والتحفيز

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اشعر بالارتياح حينما أكون مع مجموعة لها نفس قدراتي	٩,٢٩	١,٦٠
٢	انتقادات الآخرين لي تجعلني اقل قوة وصلابة	٩,٢٢	١,٦٩
٣	أتمكن من تطبيق جميع ارشادات المدرسة عندما تكون مصاحبة بالتعزيز.	٨,٩٨	١,٧١
٤	استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي مع زملائي دون تحفظ	٨,٨١	١,٧٤
٥	اجد ان الاشخاص الجدد غير مرحب بهم من قبل الادارة	٨,٧٧	١,٧٩
٦	اشعر بالاضطراب عند ما لا استطيع تطبيق مهارة معينة امام الآخرين	٨,٦١	١,٨٤
٧	كلمات التشجيع من قبل مدرسة المادة تشعرنني بالثقة بقدراتي	٨,٥٥	١,٨٦
٨	اجد صعوبة في تطبيق المهارات الاساسية دون ان اسمع كلمات التشجيع من مدرسة المادة	٨,٥١	١,٩٠
٩	اشعر بالاضطراب عندما توبخني المدرسة امام الآخرين	٨,٤٢	١,٩٨
١٠	اجد ان الاساليب التي تتبعها المدرسة في تعليمنا للمهارات الاساسية اساليب تقليدية وتحتاج الى تحديث	٨,٤٠	١,٩٩
	المتوسط العام	٨,٦٦	١,٧٦

٤-١-٤ محور الثقة بالنفس:

جدول (١٢)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاجابات العينة في محور الثقة بالنفس مرتبة تنازليا

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	استطيع مواجهة اي مهارة صعبة	٧.٥٥	١.٧٨
٢	لا تهتز ثقتي بنفسي حتى لو تكررت اخفاقاتي في درس السباحة	٧.٥٠	١.٨٢
٣	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة في المواقف الصعبة اثناء ادائي للدرس	٧.٤٠	١.٨٤
٤	ثقتي عالية بنفسي واستطيع حل المشاكل التي تواجهني اثناء الدرس	٧.٣٤	١.٨٨
٥	لدى طاقة ايجابية اتعامل بها مع جميع الكادر التدريسي ومع الطلبة	٧.٣٢	١.٩٠
٦	اطمح لتعلم جميع المهارات الصعبة في السباحة لثقتي بقدراتي وامكانياتي	٧.٣٠	١.٩٢
٧	لا يهمني رأي الاخرين بادائي يكتفي ان اكون واثقا بنفسي واعالج الامور بعقلانية	٧.٢٨	١.٩٣
٨	اتعامل مع كل المواقف الحرجة التي تصادفني في الدرس	٧.٢٢	١.٩٤
٩	الضغوطات في الدرس لا تؤثر على سلوكي مع الاخرين	٧.١٤	١.٩٨
١٠	اشجع الاخرين الاعتماد على انفسهم والابتعاد عن الخوف والتوتر في التعلم	٧.١٢	١.٩٩
	المجموع العام	٧.٦٥	١.٧٧

٤-١-٥ عرض نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

جدول (١٢) يبين نتائج اختبار الوسط الحسابي والمتوسط النظري وقيمة (t) الجدولية

والمحتسبة لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه الطالبات في درس السباحة	٧٠	١٦٨.٥٧	١٣.١٧	١١٠	٦٩	٤.٩٩	١.٩٩	معنوي

مستوى الدلالة (٠.٠٥)

من خلال الجدول (١٢) والذي يبين مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

بشكل عام نجد ان قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث قد بلغت (١٦٨.٥٧) بانحراف معياري (١٣.١٧) ودرجة حرية (٦٩) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤.٩٩). وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١.٩٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

٤-١-٥ الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١-٥ الاستنتاجات:

١- تم التوصل إلى بناء مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة .

٢- تم استخلاص (اربعة) محاور لمقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة بناء على نتائج التحليل الاحصائي وقد بلغت فقرات المقياس (٤٠) فقرة موزعة على المحاور وكالاتي:-

أ- المحور الأول أطلق عليه محور (الخجل) واحتوى على (١٠) فقرات.

ب - المحور الثاني أطلق عليه محور (التحكم الانفعالي) واحتوى على (١٠) فقرة

ج - المحور الثالث أطلق عليه محور (التفاعل الاجتماعي) واحتوى على (١٠) فقرة

د - المحور الرابع أطلق عليه محور (الثقة بالنفس) واحتوى على (١٠) فقرات

٤-٢ التوصيات:

- ١- عمل ندوات وورش عمل للاعداد النفسي ويكون احد مواضيعها اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة .
- ٢- تطبيق مقياس البحث الحالي على عينات اخرى .
- أ- ربط متغير البحث الحالي بمتغيرات نفسية اخرى كالدافعية والصحة النفسية .

المصادر:

- a. ابراهيم عبد الستار (واخرون): علم النفس الإكلينيكي، السعودية، دار المريخ للنشر، ١٩٩٣.
٢. أبو جادو، صالح محمد علي : علم النفس التربوي ، الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط ٢٠١٣.
٣. امل ابراهيم الخالدي: اساسيات الإرشاد والصحة النفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق العراقية، ٢٠١٢.
٤. الجواري، ازهار عبود حسين، بناء مقياس الضغوط المهنية لطلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد، ١٩٩٨.
٥. زهران حميد عبد السلام: دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، ط١، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٣.
٦. جمال الخطيب ومنى الحديدي: تعديل السلوك، عمان ، مطابع عمان التعاونية ، ١٩٩٧.
٧. سعد جلال ؛ المقياس النفسي - الاختبارات والمقاييس : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
٨. علام، صلاح الدين محمود: القياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٠
٩. - ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١)
- ١٠-ملحم، سامي محمد : ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن. ٢٠٠٠
١٠. مجيد ، سوسن شاكر: الاختبارات النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠
١١. معن جاسم محمد امين . الحكم الجمالي بين الادراك الحسي والتذوق الفني . رسالة ماجستير ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١

Guilford, J. P. Personality, New York: McGraw-Hill,

Anstasi, A.; Psychological Testing : (New York, the Macmillan, 1999).

ملحق (١)

مقياس اساليب مواجهة المعوقات النفسية التي تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس السباحة

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابد
١.	اشعر انني غريبة عن اجواء المسبح					
٢.	اعتقد ان خجل الفتاة امرا طبيعيا عند ارتدائها لملابس السباحة					
٣.	لا استطيع اتخاذ قرار حاسما في المواقف الصعبة اثناء وجودي في المسبح					
٤.	اشعر بالخجل والتلعثم عندما يوجه لي انتقاد ما بسبب عدم تعلمي للمهارات الاساسية في السباحة					
٥.	اشعر ان لدي طاقة عالية ولكن خجلي يمنعي من اضهارها					
٦.	احاول ارتداء الملابس المحتشمة في درس السباحة					
٧.	البعض لايعجبه التخصص الرياضي للفتاة لمجرد ارتدائها زي السباحة					
٨.	اشعر ان الجميع ينظرون الي بمجرد ارتدائي لملابس السباحة					
٩.	اجد ان الطالبة في درس السباحة يجب ان يتحلى بصفات كثيرة منها قوة الشخصية والصلابة					
١٠.	احاول التغيب عن درس السباحة حيث لا ارى جدوى من تعلمي لمهاراتها					
١١.	احاول ان السيطرة على نفسي عندما اكون داخل حوض					

السباحة					
أواجه من ينتقد ادائي في السباحة بدون غضب أو انفعال خاصة وانني ارى اكثر الطالبات بنفس مستوي	١٢.				
اتمنى ان اكون بمستوى الطالبات الاتي يمارسن درس السباحة بكل هدوء	١٣.				
افقد السيطرة على هدؤي كلما كان المسيح اكثر عمقا	١٤.				
افقد السيطرة على نفسي كلما شعرت انني سوف اموت غرقا	١٥.				
اشعر بالاضطراب عند ما تطلب مني مدرسة المادة عمل مهارة جديدة داخل حوض السباحة	١٦.				
اشعر بأنني ضعيفة الإرادة ولن اتعلم ابدا .	١٧.				
اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة.	١٨.				
اغضب بسهولة في المواقف التي لاترضيني.	١٩.				
اشعر بأنني امتلك القدرة على التركيز في الدرس .	٢٠.				
اشعر بالارتياح حينما أكون مع مجموعة لها نفس قدراتي	٢١.				
انتقادات الآخرين لي تجعلني اقل قوة وصلابة	٢٢.				
أتمكن من تطبيق جميع ارشادات المدرسة عندما تكون مصاحبة بالتعزيز.	٢٣.				
استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي مع زملائي دون تحفظ	٢٤.				
اجد ان الاشخاص الجدد غير مرحب بهم من قبل الادارة	٢٥.				
اشعر بالاضطراب عند ما لا استطيع تطبيق مهارة معينة امام الآخرين	٢٦.				
كلمات التشجيع من قبل مدرسة المادة تشعرنني بالثقة بقدراتي	٢٧.				
اجد صعوبة في تطبيق المهارات الاساسية دون ان اسمع كلمات التشجيع من مدرسة المادة	٢٨.				
اشعر بالاضطراب عندما توبخني المدرسة امام الآخرين	٢٩.				
اجد ان الاساليب التي تتبعها المدرسة في تعليمنا للمهارات الاساسية اساليب تقليدية وتحتاج الى تحديث	٣٠.				
استطيع اداء اي مهارة صعبة	٣١.				
لاتهتز ثقتي بنفسي حتى لو تكررت اخفاقاتي في درس السباحة	٣٢.				
لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة في المواقف الصعبة اثناء ادائي للدرس	٣٣.				
ثقتي عالية بنفسي واستطيع حل المشاكل التي تواجهني اثناء الدرس	٣٤.				
لدى طاقة ايجابية تعامل بها مع جميع الكادر التدريسي ومع الطلبة	٣٥.				
اطمح لتعلم جميع المهارات الصعبة في السباحة لثقتي بقدراتي وامكانياتي	٣٦.				
لايهمني رأي الآخرين بادائي يكفيني ان اكون واثقا بنفسي واعالج الامور بعقلانية	٣٧.				
اتعامل مع كل المواقف الحرجة التي تصادفني في الدرس	٣٨.				
الضغوطات في الدرس لا تؤثر على سلوكي مع الآخرين	٣٩.				
اشجع الآخرين الاعتماد على انفسهم والابتعاد عن الخوف والتوتر في التعلم	٤٠.				