



Psychological engineering and its relationship to some five-a-side football skills among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Lec. Abeer Karem Hanoun ^{*1}  Lec. Dr. Luma Hamid Abdul Silawi ² 

^{1,2} Jabir ibn Hayyan University For Medical and Pharmaceutical Sciences, Iraq.

*Corresponding author: abeer.k.aljbory@jmu.edu.iq

Received: 14-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The study aimed to prepare a scale of psychological engineering, as well as to identify some of the skills of five-a-side football among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa. The descriptive approach was used using the method of interconnected relationships. This is due to its suitability to the nature, problem and objectives of the research. The research community was determined to be fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, for the academic year 2023-2024, numbering (40) students. The research sample was selected using the comprehensive enumeration method. The exploratory experiment was conducted on Tuesday 20/1/2024 on a sample of (10) female students from the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa. They were selected randomly with the participation of the assistant team. The results were that psychological engineering has a positive relationship with some five-a-side football skills among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

Keywords: Psychological Engineering, Five-A-Side Football.



الهندسة النفسية وعلاقتها ببعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

م.م. عبير كريم حنون ، م.د. لمى حميد عبد السيلاني

abeer.k.aljbory@jmu.edu.iq

luma.h.alsailawi@jmu.edu.iq

العراق. جامعة جابر بن حيان. للعلوم الطبية والصيدلانية

تاريخ استلام البحث 2024/10/14 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

المخلص

هدفت الدراسة الى اعداد مقياس الهندسة النفسية, فضلاً عن التعرف على بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة, وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المترابطة, وذلك لملائمته طبيعة ومشكلة واهداف البحث, وقد حدد مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهن (40) طالبة, وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل, وتم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2024/1/20 على عينة مكونة من (10) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة تم اختيارهن بطريقة عشوائية مع مشاركة الفريق المساعد وكانت النتائج بأن للهندسة النفسية علاقة ايجابية مع بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: الهندسة النفسية، خماسي كرة القدم.

1-المقدمة:

أن الرياضة حديثاً هي وسيلة أساسية والتي بدورها تقدم المجتمع العالمي في رفع شأنها، لذا من الضروري في الاهتمام الواسع بها، فضلاً عن بناء اللبنة الأساسية في اتقان الفعاليات الرياضية وقد أصبح اتقان المهارات الرياضية واجباً مهماً يواكب تطورات المجتمع كما أن المنظومة التعليمية قد أكدت على اكتساب المهارات بشكل عام وخماسي كرة القدم بشكل خاص.

كما أن الأسلوب العلمي الحديث في مختلف الميادين الرياضية الميدان الرياضي فبدأت الممارسات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم رياضي متطور ومتجدد ومستثمر وذلك بجميع السبل والوسائل العلمية الحديثة للوصول الى الاداء الجيد وبالتالي الإنجاز الرياضي العالي، كما أن للاعبين أدوار مهمة في بناء المجتمع، إذ أن تقدم الأمم لا يتوقف على ما تملك من ثروات طبيعية فقط، بل على الثروة الحقيقية التي تكمن في عقول أبنائها، وما تملكه من قدرات واستعداد للعمل والبناء لذا يعد الكشف عن المشكلات التي تعترض حياة اللاعبين وتحديد مجالاتها ودرجة قوتها، مؤشراً للحاجات النفسية التي تكمن وراءها ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية وبيان مدى حاجة اللاعبين إليها .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخططية متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي، وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على طول فترات مدة التدريس أو التدريب لذا تتطلب الكثير من الجهد إذ يشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للطلّابات.

على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثيراً من الباحثين قد وصفوا عصرنا الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل مع ظروف الحياة ، كما أن ضعف قوة التحمل النفسي ظاهرة عصرية شائعة، فما من مجال من مجالات حياتنا المعاصرة إلا ونراه محملاً بتناقضات اجتماعية وضغوط نفسية تؤدي حتماً في حال استمرارها الى التوتر النفسي والذي بدوره يمنع التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة ، كما أن مهارات خماسي كرة القدم هي بحد ذاتها مشكلة تواجه الطالبات ، إذ أن المادة عند تعليمها نتيجة استخدام نماذج وطرائق واساليب تستند الى اداء مهارات اللعبة كخطوات فنية للأداء دون التفكير في تطبيق تلك المهارات اثناء اللعب، والاستعداد النفسي لها ، لذلك عمدت الباحثتان الى

محاولة الإجابة عن التساؤل وهو ما علاقة الهندسة النفسية على بض مهارات حماسي كرة القدم للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد مقياس الهندسة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة.

2- التعرف على بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة.

2- اجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:** استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المترابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهن (40) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الحصر الشامل.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- الاختبارات والقياس.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ملعب كرة القدم الصالات قانوني مع مستلزماته.

- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1).

- جهاز قياس الطول والوزن عدد (1).

- حاسبة الكترونية يدوية نوع (Kenko) عدد (2).

- كرات قدم قانونية عدد (10).

- سبورة واقلام ملونة.
- مصطبة ارتداد الكرة.
- اهداف صغيرة.
- شواخص عدد (10).
- أشرطة لاصقة ملونة عرض (5) سم.
- شريط قياس.
- حواجز متعددة الاحجام.
- صافرة عدد (2).
- حبال متعددة الاطوال.
- ساعة توقيت نوع (Smtwfts).

2-4 مقياس الهندسة النفسية:

بعد إطلاع الباحثان على العديد من الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة في الهندسة النفسية، قامت الباحثتان بالاعتماد على مقياس الهندسة النفسية المعد من قبل (هبة مناضل عبد الحسن، 2018) وذلك وفقاً لنظرية باندلر وجريندر 1979 و(Bandler Grnder) والذي يتألف من (44) فقرة موزعة على اربع مجالات، إذ أن المجالات هي (الحصيلة) والذي يتكون من (12) فقرة، أما الحس المرهف فقد تكون من (11) فقرة، فضلاً عن المبادرة الإيجابية والذي تكون من (13) فقرة، أما المرونة فقد تكونت من (12) فقرة، وتم عرضها على (8) خبراء ومختصين بكرة القدم وعلم النفس الرياضي وقد نالت نسبة الاتفاق (100%)، إذ أن جميع الفقرات صالحة للمقياس.

2-5 الأسس العلمية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: وقد تحقق الصدق الظاهري بعرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من الخبراء الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها، وقد تحققت الباحثتان من هذا النوع من الصدق في التحقق من صلاحية المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: إن الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس لكي يكون دقيقاً ويعني الثبات "إن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الافراد أنفسهم في الظروف نفسها ومن اجل التحقق من ثبات مقياس الدافعية للتعلم استعملت الباحثتان الطرائق التالية:

طريقة التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استعمالاً، وذلك لاقتصاديتها في الجهد والوقت لذا اعتمدت الباحثتان على استمارات مجموعة من أفراد عينة المقياس الهندسة النفسية والبالغ عددهن (40) طالبة، إذ قسمت فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية، إذ قامت الباحثتان بعد تطبيق المقياس على عينة البحث وتصحيح الإجابات قسم الاختبار إلى قسمين متساويين حيث تضمن القسم الأول الفقرات الفردية في حين تضمن القسم الثاني على الفقرات الزوجية لذا أن المقياس الحالي عدد فقراته (44) بعد ذلك تم جمع الدرجات إذ أصبح لكل لاعب درجتان وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال طريقة بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (0.830) ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قامت الباحثتان بتطبيق معادلة (سيرمان - براون)، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.963) وهو مؤشر ثبات عال، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات المقياس .

معامل (الفاكرونباخ):

إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل وإن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ . وطبقت هذه المعادلة على أفراد عينة البحث، وظهرت إن قيمة معامل الثبات تساوي (0.814) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (10م)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة
- الادوات المستخدمة: كرات قدم صالات قانونية عدد (3)، هدف صغير ابعاده (100cm.75cm)، شريط قياس، شواخص، شريط تحديد المسافة.
- وصف الاداء: يقف اللاعب ومعه (3) كرات على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة باتجاه الهدف.
- طريقة التسجيل: يعطى لكل مختبر (3) محاولات اذ يتم اعطاء درجتين للمحاولة الناجحة.

درجة واحدة للمحاولة التي تمس العامود او العارضة وتدخل، وصفر للمحاولة الفاشلة عندما تكون الكرة خارج الهدف.

2- اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (10) والرجوع.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الدرجة بالكرة.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس، كرة قدم صالات عدد(2)، ساعة توقيت، شواخص عدد(2)، صفارة، استمارة تسجيل.
- وصف الاداء: يقف المختبر ومعه كرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصفارة يقوم المختبر بدرجة الكرة لمسافة (10م) حتى يصل الى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع الى نقطة البداية.
- التسجيل: يسجل المختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (10م) درجة ذهابا وايابا اذ تعطى له محاولتان وتحتسب الافضل منهما.

3- اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (6)م

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس وكرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على(9) أقسام وشاخص واستمارة تسجيل وصافرة.
- طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (6م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.
- التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل الدرجات حسب الموقع.

2-7 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2024/1/20 على عينة مكونة من (10) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة تم اختيارهن بطريقة عشوائية مع مشاركة الفريق المساعد وذلك بتطبيق الاختبارات المختارة للمهارات الاساسية قيد البحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

2-8 الاسس العلمية للاختبارات:

الصدق: استخدم صدق الخبراء للتحقق من صدق الاختبارات وذلك عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة كرة القدم وكرة قدم الصالات

الثبات: يُعد الثبات من الأسس الجوهرية في القياس ويمثل مع الصدق والموضوعية مؤشرات يجب توافرها عند بناء الاختبارات وتطبيقها وثبات الاختبار يعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس على الأفراد أنفسهم عدة مرات بالطريقة نفسها والشروط نفسها اننا سوف نحصل على القيمة نفسها أو مطابقة لها.

وقد تمت إجراء طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار والحصول على معامل الثبات باستخدام القانون الإحصائي بيرسون، كما مبينة في الجدول (1)

جدول (1) يبين ثبات وموضوعية الاختبار للمهارات قيد الدراسة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الموضوعية
1	الهندسة النفسية	7.88	8.65
2	المناولة	8.56	8.54
3	الدحرجة	7.83	8.77
4	التهديف	8.76	8.93

2-9 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية في الساعة العاشرة صباحاً في يوم الاحد المصادف (2024/2/10).

2-10 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS)

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الالتواء
- الانحراف المعياري
- مربع كاي (كا2)
- معامل الارتباط (بيرسون + سبيرمان).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض متغيرات النزعة المركزية لمقياس الهندسة النفسية وبعض مهارات كرة القدم:

جدول (2) يبين متغيرات النزعة المركزية للمتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	الهندسة النفسية	30	159.7920	12.87516	2.35067	125.00	175.62
2	المناولة		2.1217	0.20748	0.03788	2.00	2.50
3	الدحرجة		15.0757	0.60012	0.10887	14.20	16.20
4	التهديف		3.7000	0.95231	0.16248	2.00	5.00

3-2 عرض نتائج الوسط الفرضي لمقياس الهندسة النفسية:

جدول (3) يبين الوسط الفرضي واختبار (ت) المحتسبة

ت	المقياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرض	اختبار ت	مستوى الدلالة
1	الهندسة النفسية	30	159.7920	12.87516	132	67.977	0.000

الجدول (3) يبين أن الوسط الحسابي لاختبار الهندسة النفسية بلغ (159.7920) وانحراف معياري (12.87516) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (132) واختبار (ت) المحتسبة فقد بلغ (67.977) بمستوى دلالة (0.000) مما يدل على تمتع عينة البحث بحالة نفسية جيدة.

3-4 عرض نتائج العلاقة بين مقياس الهندسة النفسية وبعض مهارات خماسي كرة القدم:

جدول (4) يبين العلاقة بين الهندسة النفسية وبعض مهارات كرة القدم

المقياس	المناوله	الدرجة	التهديف
الهندسة النفسية	معامل الارتباط	0.424*	0.392*
	مستوى الدلالة	0.019	0.028

مستوى الدلالة تحت (0.05)

من خلال جدول (4) تبين بوجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الهندسة النفسية وبعض مهارات كرة القدم الخماسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويعزى ذلك الى كلما كانت الطالبة في حالة نفسية جيدة كانت هنالك لها القابلية في اتقان المهارات في كرة القدم الخماسي، إذ أن

وتؤدي تقنية الهندسة النفسية دوراً كبيراً في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية نحو مساحات النجاح والتفوق في كافة المجالات في الحياة، وتقضي إثراء الفرد بمفردات المشاعر وكيفية التعاطي معها، وتحديد نقاط القوة والضعف، في الانفعالات وتباعا في المناحي السلوكية، ومحاولة رؤية النفس في منظور إيجابي آخر، وفي ظل بدائل تفكير للمواطن السلبية، وامكانية رؤيتها في ألوان إيجابية وهالات سعادة، بعيدا عن جلد النفس وتكليفها ما لا تطيق، أو إلقاء العبء على الآخرين وإعفاء النفس من المواجهة.

كذلك أن القصد من تفعيل تقنية الهندسة النفسية هي عملية المبالغة والتضخيم للذات وردود أفعالها ، بل هي استراتيجيات محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى إثراء الخبرات المتهيجة ، من خلال ملاحظة ودراسة الخبرة نفسها وتشغيرها في ظل رؤية إيجابية، وتلخص بإيجاز بالوعي بمشاعرنا وأفكارنا المرتبطة بها ولا يصدر عنها تقييم وقد تكون باستجابة سلوكية فورية في تغيير الخبرة السلبية إلى إيجابية أو بدون استجابة أي تأمل وتدبر لرؤية تنفيذية مؤجلة ، هي حالة التعبير عن المشاعر والأفكار المرتبطة بها في تداعيات مقصودة لغاية مقصودة

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-تتمتع طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة بحالة نفسية عالية تخاطب الذهن والتفكير الذاتي لهن.

2-للهندسة النفسية علاقة ايجابية مع بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-2التوصيات:

1-الاستفادة من مقياس الهندسة النفسية الذي توصل إليه البحث الحالي في معرفة الهندسة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-التأكيد على ضرورة الاهتمام بالثقافة النفسية في عموم المجتمع الجامعي عامة وخاصة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-ممكن اجراء دراسات عديدة مختلفة على هذا الصدد في فعاليات رياضية مختلفة

المصادر

- باترسون، ب.ه (1981)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- عبد الامير عبود محيبيس: تأثير وسيلة تعليمية متعددة الاغراض في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمبتدئين (12 سنة)، رسالة ماجستير، بغداد، 2014.
- الفقي، إبراهيم (1999)، المفاتيح العشرة للنجاح، دار منار للطباعة، دمشق، سوريا.
- محمد حسن علاوي، أسامه كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد علي حسين: تأثير مواقف تعليمية ارشادية بتداخل بعض اساليب التمرين في الدافعية والعزو السببي وتطوير دقة بعض المهارات الاساسية للطلبات بكرة القدم الصالات، اطروحة دكتوراه، بابل، 2014.
- هبة مناضل عبد الحسين: الهندسة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة قسم التربية الخاصة، جامعة بغداد، كلية التربية الأساسية، 2018.
- وسام شامل كامل: أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.
- Gronlund, N. (1981): Measurement and Evaluation in Teaching 3rd ed , Mac Millan New York Publishing Co , InP10.

ملحق (1)

مقياس الهندسة النفسية

عزيزتي الطالبة.

ان المقياس الذي بين يديك يعبر عن الهندسة النفسية التي تعكس مستوى الحالة النفسية التي انت عليها، وهو مكون من (44) فقرة والمطلوب منك أن تبدي رأيك الخاص في كل فقرة من فقرات المقياس بعد قراءة كل فقرة بعناية تامة وذلك بوضع علامة (✓) في المربع المناسب وفق البدائل التالية:

"تنطبق علي تماماً، "تنطبق علي كثيراً"، "تنطبق علي أحياناً، "تنطبق علي قليلاً"، لا تنطبق علي إطلاقاً"

علماً أن الإجابات المعطاة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وكمؤشر على ذلك لم

الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي إطلاقاً
1-إذا كانت تنطبق عليك تماماً ضع العلامة هنا	✓				
2-إذا كانت تنطبق عليك بدرجة كبيرة ضع العلامة هنا		✓			
3-إذا كانت تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع العلامة هنا			✓		
4-إذا كانت تنطبق عليك بدرجة قليلة ضع العلامة هنا				✓	
5-إذا كانت لا تنطبق عليك تماماً ضع العلامة هنا					✓

يطلب منك كتابة الاسم بل معلومات عامة تساعد في تصنيف البيانات وتحليلها.

أرجو أن تكون إجابتك على ورقة الإجابة المرفقة مع المقياس مع ذكر المعلومات الخاصة بك في أعلى ورقة الإجابة وشكراً لتعاونك معي لإنجاح البحث.

واليك مثلاً يوضح المطلوب:

Psychological engineering and its relationship to some five-a-side football...

ت	الفقرات	تطبق علي تماما	تطبق علي كثيرا	تطبق علي أحيانا	تطبق علي قليلا	لا تتطبق علي إطلاقا
1	بصورة عامة كنت صريحا ومبدئيا وملتزمًا بالرسميات					
2	كنت في حياتي مثاليا وعال المبادئ					
3	أميل إلى أن أكون الشخص الجاد والمتحفظ الذي يناقش نتائج الأمور					
4	انا على درجة عالية من التنظيم					
5	أنا لا أعتمد على الناس، وأنجز أعمالي بطريقي					
6	أكثر نجاحاتي تعزى لمقدرتي في صنع الانطباعات المفضلة لدى الآخرين					
7	اشعر أنني مؤكداً لذاتي ومنذفعاً نحو تحقيق التفوق					
8	انا شديد الاهتمام بإنجاز الأعمال بصورة أفضل من الآخرين					
9	لدي القدرة على تحمل مسؤولية اعمالي الخاصة					
10	لدي رغبة قوية بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال العلم					
11	يصنفي الآخرين باني طيب القلب وعاطفي جدا					
12	أساعد بحسن نية					
13	أميل نحو أن أتصرف بناءً على مشاعري					
14	لقد عرف عني انني غالباً ما كنت شخصياً وصديقاً حميماً جداً					
15	انا رومانسيا وخياليا					
16	لدي القدرة للتعبير عما في داخلي بصورة جيدة.					
17	أتعاطف بمشاعري مع العمل قبل ان ابدأ به					
18	أميل نحو أن أعيش مع مشاعري (متأثراً بما أثر على مشاعري)					
19	كنت أنموذجاً في الاهتمام بالمحافظة على الهدوء وراحة البال					
20	الألفة والتقبل لهما قيمة عالية لدي					
21	تستهويني المواقف التي تجعلني أشعر بالطمأنينة والهدوء					
22	لقد كنت متفتحاً واستمتع بدخول أصدقاء جدد في حياتي					
23	أميل نحو تهدئة الآخرين وإراحتهم					
24	انشغل جداً بالآخرين لدرجة أنني أهمل أعمالي الخاصة					
25	من الأولويات العالية لدي ان اكون في خدمة ورعاية احتياجات الآخرين					
26	احرص على ان تكون علاقتي حميمة جداً في علاقات الصداقة					
27	انا عادة ما أخذ الالتزامات الاجتماعية بصورة جادة					
28	اشعر بالحاجة لأشياء كثيرة ومتجددة لأجل التغيير					
29	لقد منحت الكثير من الناس التوجيه والدافعية					
30	لقد فضلت أن اجعل العالم كله يعرف إنني هنا					
31	طرح الأفكار الجديدة وجعل الناس ينفذونها كانت أحد المصادر الرئيسة للتغيير					

32	ابحث باستمرار عن الخبرات التي تعطي لحياتي اعتباراً جديداً				
33	أنا من الأشخاص الذي يجرب الأشياء الجديدة				
34	أفتخر بقدرتي على أن أكون مرناً مهماً تكن الظروف الملائمة لي قد تغيرت				
35	المحن الشديدة جعلتني أشعر بأنني صلباً وذو عزم				
36	أنا متحرراً ومتساهلاً مع نفسي كثيراً				
37	لدي ذهن متفتح وطاقة غير محدودة				
38	أستطيع التخلص من المشاعر السلبية كالحزن والقلق				
39	لدي القدرة على تحقيق أهدافي التي اصنعها لنفسي بالرغم من الظروف الصعبة التي أعيشها				
40	أؤمن بالمقولة (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)				
41	خبرتي في الحياة اعدتني على نحو جيد للتفكير بالمستقبل				
42	معتقداتي الشخصية تجعلني أكثر انسجاماً مع الآخرين				
43	تجبرني الظروف للتعامل مع أناس لا انسجم معهم				
44	حتى لو كانت الحياة التي أعيشها صعبة فاني أحاول جاهداً ان اجعلها جيدة ومريحة				