

المرونة النفسية دالة للتنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني

الباحثة هالة عادل صالح / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. محمد كاظم عرب / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة marab@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

ان المرونة النفسية تلعب دوراً فعالاً وأساسياً في انجاز المهام وأداء الواجبات في كافة مجالات الرياضة وبالشكل الأمثل في الرياضة النسوية فمن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في قلة الاهتمام لدراسة هذه السمة لطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والوقوف عليها عن كثب، كذلك خوف الطالبات من الفشل في الاداء لسلسلة الحركات الأرضية في درس الجمناستك الفني فضلاً عن الخوف من الاصابات التي تتعرض لهن. لذا ارتأت الباحثة الى الولوج في دراسة هذه المشكلة لأهميتها في تحسين وتنمية المرونة النفسية التي تعتبر واحدة من اهم السمات الشخصية للطالبات والذي سينعكس على تحسين وتنمية ادائهن الفني.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

1- هل ان المرونة النفسية لها تأثير في مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية لدى الطالبات المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك الفني؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية بدلالة المرونة النفسية؟

وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته طبيعة المشكلة واهدافها، كما حددت الباحثة مجتمع البحث الحالي ممثلاً بطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط - بابل - المثنى) البالغ عددهن (100) طالبة للعام الدراسي (2020 - 2021) لبناء مقياس المرونة النفسية ، وتم تطبيق المقياس مع سلسلة الحركات الارضية للجمناستك الفني على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية - جامعة واسط ، وتم اختيار (10) طالبات للتجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية (القرعة) يمثلون نسبة مئوية مقدارها (6,25 %) من مجتمع البحث الأصلي، وكانت ابرز الاستنتاجات هي، أن المقياس الحالي أداة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات، وكذلك إن مقياس المرونة النفسية الذي تم بنائه قد حقق الغرض الذي أعد من أجله، من خلال التعرف على واقع المرونة النفسية لدى طالبات عينة البحث، وأيضاً هنالك مؤشرات إيجابية جيدة لدى أفراد عينة البحث في أثناء درس الجمناستك الفني من حيث التحكم بأعصابهن وضبط تصرفاتهن الأمر الذي يعطي مؤشراً تفاعلياً في التكيف النفسي لهن، وكانت ابرز التوصيات هي، اعتماد المقياس الذي صممه الباحثة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات، وأيضاً استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات الأخرى لبناء قاعدة نفسية أو نموذج نفسي لطالبات الجمناستك الفني، وأيضاً الاهتمام من قبل المدرسين بتنمية

السمات الإيجابية التي تتميز بها أفراد العينة لأهميتها في الإعداد النفسي ومعالجة الحالات والمواقف السلبية النفسية لأفراد عينة البحث.

Psychological Flexibility and Cognitive Load as a Function of Predicting the Level of Performance of the Ground Movement Series for Female Students in Artistic Gymnastics

ABSTRACT

The research aims to identify and study the psychological flexibility, which is one of the personality traits of female students and their cognitive load by developing the correct scientific solutions, the first of which is to build a measure of psychological flexibility to be a new tool for current research and for specialized research in this field in order to reduce dependence on old standards built in non-local environments, and to develop and build a cognitive load scale to provide the necessary information for the benefit of teachers and professors of the colleges of physical education and sports sciences during the training lessons of artistic gymnastics for female students to guide and prepare them psychologically and to raise them to a level of better performance in which lies the importance of the present research. The research also aims to identify the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Wasit University, as well as predicting the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for them in terms of psychological flexibility and cognitive load.

The researcher hypothesized that there is a significant functional correlation between the level of performance of the floor series in artistic gymnastics and psychological flexibility and cognitive load for third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Wasit University. The researcher also assumed that psychological flexibility and cognitive load contribute significantly to the performance level of the series of floor movements in artistic gymnastics for the third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences – Wasit University.

The inferred equation makes it possible to predict the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for the third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences – Wasit University, in terms of psychological flexibility and cognitive load.

The researcher used the descriptive approach in the survey method and the correlation and predictive relationships to meet the nature of the problem and its objectives. The researcher also identified the current research community to include third-year students of the colleges of physical education and sports sciences of the following universities: Wasit; Babel; Qadisiyah; and Muthanna, amounting to 160 students for the academic year (2020 – 2021) The purpose was to build the two intended scales by which to measure and evaluate the psychological flexibility and the cognitive load, to be applied on the ground movements series of Artistic gymnastics carried out by the sample students.

(10) female students were selected for the exploratory experiment in a random way (the lottery) representing a percentage of (6,25%) of the original research community, and

the most prominent conclusions were as follows: that the scales used are a tool for detecting psychological flexibility and the cognitive load of students; that these scales which were built have achieved the purpose for which they were prepared. Through them it was possible to recognize the reality of psychological flexibility among the students of the research sample, and there were also good positive indicators for the members of the research sample during the artistic gymnastics lesson, in terms of controlling their nerves and controlling their behavior, which gives an interactive indicator of their psychological adaptability.

Among the recommendations of the study, the following are the most important ones: the study recommends the adoption of the scales designed by the researcher to detect the psychological flexibility and the cognitive load of the female students who were the sample of the study. The study also recommends using its results and findings, along with the results of other studies to build a psychological data base or a psychological model for female students of artistic gymnastics, as well as the teachers' interest in developing the positive traits that characterize the sample members because of their importance in psychological preparation and treatment of negative psychological cases and attitudes for the members of the research sample.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات للطلّابات حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول الطالبة الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذه الطالبة او تلك اللاعبة في أفضل حالاتها لتقبل جرعات التعليم أو التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليها, ومن خلال دراسة السمات الشخصية للطلّابات يتضح لنا بأنها تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات

الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الاداء الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الاداء الرياضي.

ولعل التطور الحاصل في لعبة الجمناستك من حيث الاداء الفني لا يمكن ان يكون سببه فقط التطور في الجانب البدني لولا وجود ايضا التطور في الجانب النفسي والاختيار الافضل للمؤهلين وتناسب سماتهم النفسية مع متطلبات اللعبة, ولوجود التعددية في لعبة الجمناستك كما في الاجهزة والأدوات، وواحد من هذه الاجهزة هو اداء سلسلة الحركات الارضية للجمناستك الاجهزة وأداة الطوق والحبل والشاخص والباند (الشريط) والكرة للجمناستك الإيقاعي هذا يعني ان هناك فوارق في الجوانب النفسية لكل منها لذا يجب ان ينتبه لها المتخصصون بالتعليم والتدريب. لذا تكمن اهمية البحث في التعرف على دراسة المرونة النفسية التي تعد احدى السمات الشخصية للطلابات لهن من خلال وضع الحلول العلمية الصحيحة, اولها بناء مقياس للمرونة النفسية لتكون أداة جديدة للبحث الحالي وللبحوث المتخصصة بهذا المجال من أجل تقليل الاعتماد على المقاييس القديمة المبنية في بيانات غير محلية.

1-2 مشكلة البحث :

تتركز مشكلة البحث في الجانب النفسي للطلابات اثناء الحصة التعليمية لمادة الجمناستك, التي تتسم بالصعوبة والخطورة لهن وإلى تباين ردود أفعالهن فمنهن من تستطيع أداء الواجب المطلوب على الرغم من خوفها, ومنهن من ينسحب من الاشتراك ولعلمهن إن ذلك يؤدي إلى عدم الحصول على الدرجة المطلوبة في الامتحان, اذ تبين هناك قلة في اهتمام الطالبات الممارسات للجمناستك الفني اثناء الحصة التعليمية من الجانب النفسي، فالمرونة النفسية لأي طالبة تلعب دوراً فعالاً وأساسياً في انجاز مهمتها وأداء واجباتها بالشكل الامثل ومن هذا المنطلق فأن مشكلة البحث تكمن في قلة الاهتمام في دراسة هذه السمة للطلابات والوقوف عليها عن كثب، كذلك خوف الطالبات من الفشل في الاداء لبعض المهارات فضلاً عن الخوف من الاصابات التي تتعرض لهن. لهذا ارتأت الباحثة الى الولوج في دراسة هذه المشكلة لأهميتها في تحسين وتنمية المرونة النفسية التي تعتبر واحدة من اهم السمات الشخصية للطلابات والذي سينعكس على تحسين وتنمية ادائهن الفني.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤلات الاتية:

1- هل ان المرونة النفسية لها تأثير في مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية لدى الطالبات المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك الفني؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية بدلالة المرونة النفسية؟

1-3 أهداف البحث :

- 1- بناء مقياس المرونة النفسية للطلّابات.
- 2- التعرف على مستوى المرونة النفسية لطلّابات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط , بابل , المتنى)
- 3- التعرف على مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 4- التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط، بدلالة المرونة النفسية.

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني والمرونة النفسية لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 2- إن المرونة النفسية، تساهم بدرجة كبيرة بمستوى أداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 3- المعادلة المستنبطة يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط، بدلالة المرونة النفسية.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: طالّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط - بابل - المتنى) للعام الدراسي (2020 - 2021).
- 1-5-2 المجال ألزمني: الفترة من 2021/1/7 لغاية 2021 /7/7.
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعات الجمناستك لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعات (واسط - بابل - المتنى)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته طبيعة المشكلة وأهدافها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الثالثة - لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعات (واسط - بابل - المثنى) البالغ عددهن (100) طالبة للعام الدراسي (2020 - 2021)، المتمثل بـ (50) طالبة من جامعة واسط، و(30) طالبة من جامعة (بابل)، و(20) طالبة من جامعة المثنى حسب ما ورد في قوائم شعبة التسجيل لتلك الكليات، وتم اختيار (10) طالبات من جامعة واسط للتجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية (القرعة) يمثلون نسبة مئوية مقدارها (6,25 %) من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

3-3-1 أدوات البحث:

الملاحظة، والمقابلة، والاستبانة، ومقياس المرونة النفسية.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر والمراجع العلمية:

2 - الدراسات والبحوث السابقة:

3-3-3 وسائل تحليل البيانات:

1- استمارات جمع البيانات وتفرغها.

2-الوسائل الإحصائية.

3-3-4 الاجهزة والوسائل المساعدة في البحث:

القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط - حاسبة الكترونية نوع (-) (CASIO) أقلام رصاص نوع DOMS عدد (100) - لابتوب HP pavilion dv6

3-4 الإجراءات الميدانية للبحث:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

اطلعت الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات التي ستدرسها الباحثة فتم تحديد متغيرات البحث التي تمثلت بالآتي:

1-المرونة النفسية.

2-الأداء في الجمناستك الفني للطالبات.

3-4-2 إجراءات بناء مقياس المرونة النفسية:

لغرض بناء مقياس المرونة النفسية للطالبات في فعالية الجمناستك الفني اتبعت الباحثة الخطوات الرئيسية في اسس البحث العلمي التي تمر بالخطوات الآتية:

3-4-2-1 الغرض من بناء المقياس:

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الغرض من المقياس تحديداً واضحاً، وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس، وإن أحد أهداف البحث الحالي هو بناء مقياس المرونة النفسية وتطبيقه على الطالبات في مادة الجمناستك للتعرف على مستوى المرونة النفسية لهن.

3-4-2-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

إن الظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي سمة المرونة النفسية للطالبات في الجمناستك، التي أعطت لها الباحثة تعريفاً نظرياً، وهي قدرة الطالبات النفسية (الانفعالية) مدعوماً بالقدرات البدنية والمعرفية من أجل الوصول إلى أحسن أداء فني التي تمكنهن من تطبيق المهارة بأقل عدد ممكن من الأخطاء للعبور بها إلى بر الأمان.

3-4-2-3 تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس:

من خلال عرض الإطار النظري للبحث تم تحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها في بناء المقياس، لأنها تعطي رؤية نظرية واضحة ينطلق منها للتحقق من إجراءات بناء المقياس وعليه حددت المنطلقات النظرية الآتية:

1- اعتمدت الباحثة على نظرية (Conner & Davidson 2003) في تحديد مفهوم المرونة النفسية، الذي حدد بأربعة مجالات، تشير (الغريب، 1996) "إذ يمثل كل عنصر مجاًلاً معيناً أو إطاراً مرجعياً يتم اشتقاق الفقرات وكتابتها منه، وتحديد الأهمية النسبية لكل مجال في القياس واعتمادها في تحديد عدد الفقرات التي ينبغي إعدادها لقياس المجال".

2- تعد المرونة النفسية سمة مشتركة لدى الأفراد جميعهم، لكنها تختلف في الدرجة بينهم، لذا فإن فقرات المقياس ينبغي أن تكون قادرة على اكتشاف الفروق الفردية بين الطالبات في هذه السمة، ويشير (العنزي، 1998) إلى أن "السمات تختلف بين الأفراد اختلافاً كمياً وليس كيفياً، وتقدر هذه السمات كمياً عن طريق جمع عدد من المؤشرات التي تدل على السمة".

3- اعتماد "أسلوب العبارات التقريرية في بناء فقرات المقياس الذي يعد من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية" (الكبيسي، 1987).

3-4-3 تحديد مجالات المقياس:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية فقد تبنت الباحثة تعريف (Conner & Davidson 2003) للمرونة النفسية والاعتماد على المجالات التي قدمها في نظريته التي تضمنت أربعة مجالات وهي (المرونة الفكرية، المرونة الوجدانية، المرونة السلوكية، المرونة الاجتماعية).

ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات في قياسها للمرونة النفسية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال (علم النفس الرياضي - علم النفس التربوي - الجمناستك)، وطلب بيان رأيهم حول -:

1- صلاحية المجالات لقياس المرونة النفسية الخاصة بالطالبات في مادة الجمناستك.

2- شمولية المجالات وأي إضافة ملائمة للبحث.

وقد اتفقت معظم آراء الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (15) خبيراً ومتخصصاً على المجالات السابقة الذكر الملحق (1)، حيث تم استخراج قيمة (كا²) للموافقين لمجالات المقياس، حيث تراوحت قيم (كا²) المحسوبة بين (5,400 - 15) وهو أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) مما يشير إلى معنوية الفروق ومن ثم قبول جميع المجالات الأربعة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين قيمة (كا²) لصلاحية مجالات مقياس المرونة النفسية باتفاق آراء الخبراء والمتخصصين

ت	المجالات	عدد الخبراء	يصلح	لا يصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة (كا ²) الجدولية	صلاحية المجالات	
							معنوي	غير معنوي
1	المرونة الفكرية	15	12	3	5.400	3,84	✓	
2	المرونة الوجدانية	15	13	2	8.066		✓	
3	المرونة السلوكية	15	13	2	8.066		✓	
4	المرونة الاجتماعية	15	15	0	15		✓	

3-4-4 جمع فقرات المقياس:

بعد ان تم وضع الصيغة الأولية للمقياس قامت الباحثة بإجراءات عدة منها جمع الفقرات الخاصة بمقياس المرونة النفسية قامت الباحثة بمراجعة المقاييس ذات العلاقة بالمقياس الحالي، وتم جمع الفقرات التي تجسد جميع المجالات الاربعة لمقياس المرونة النفسية.

3-4-5 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

تم اعتماد أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) يشير (عودة، 1998) "الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والابحاث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة".

3-4-6 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

قامت الباحثة بعرض جميع الفقرات على متخصص باللغة العربية (د. مظفر عبد رومي) لأجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية، وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أبداه، وبهذا يكون المقياس خالياً من الأخطاء اللغوية.

3-4-7 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

" يشير (Ebla,1972) مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس، من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وهي تحقيق لصدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات". وبعد أن تم صياغة فقرات المقياس كلا حسب مجالها، عرضت على عدد من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والجمناستك، لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد تحليل آراء الخبراء من خلال استعمال قانون (كا²) والنسبة المئوية لكل فقرة للموافقين وغير الموافقين، عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة قيمتها الجدولية (3,84) ظهر أن (56) فقرة من أصل (79) فقرة حصلت على اتفاق في صلاحيتها في قياس المرونة النفسية لكون القيمة المحسوبة ل (كا²) عند هذه الفقرات كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) المقابلة لها، في حين أن الفقرات التي حصلت على قيمة محسوبة أقل من الجدولية قد أهملت والبالغ عددها (23) فقرة والجدول (2) يبين ذلك، وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات التي أبداه الخبراء والمتخصصين حول المجالات وفقرات المقياس.

الجدول (2)

يبين آراء الخبراء والمتخصصين في فقرات المقياس وقيم (كا2) للموافقين وغير الموافقين

الدلالة الإحصائية	قيمة (كا2)		عدد الخبراء ونسبهم المئوية				عدد الفقرات	أرقام الفقرات	المجالات	ت
	الجدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	الموافقون				
معنوي	3.84	8.06	13.33	2	86.66	13	12	-7-6-3-2-1 -13-12-11-9 16-15-14	المرونة الفكرية	1
غير معنوي		0.6	60	9	40	6	6	-10-8-5-4-3 17		
معنوي		11.26	13.33	2	93.33	14	13	-5-4-3-2-1 -10-8-7-6 17-16-15-14	المرونة الوجدانية	2
غير معنوي		1.66	66.66	10	33.33	5	5	-12-11-9-7 13		
معنوي		5.4	20	3	80	12	11	-5-4-3-2-1 -10-9-8-7-6 11	المرونة السلوكية	3
غير معنوي		0.066	53.33	8	46.66	7	6	-13-12-11 16-15-14		
معنوي		15	0	0	100	15	9	-5-4-3-2-1 9-8-7-6	المرونة الاجتماعية	4
غير معنوي		0.066	46.66	7	53.33	8	6	-11-10-8-7 13-12		

3-4-7-1 تصحيح المقياس:

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس" (علام, 2000).

حيث تكون المقياس من (56) فقرة مقسمة على أربعة مجالات منها (12 فقرة سلبية، 44 فقرة ايجابية) والجدول (2) يبين ذلك.

وفي ضوء التعديلات التي أجرى عليها الخبراء تم اعتماد (56) فقره موزعة على مجالات المقياس، ثم عمدت الباحثة إلى جمع الفقرات في جدول واحد وتوزيع الفقرات عشوائياً، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الباحثة الدرجات التي حصلت عليها المستجيبات في إجابتهن على فقرات المقياس، وعليه فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (280) وأدنى درجة هي (56) أما درجة الحياد فهي (168) التي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات المقياس التقديرية (1,2,3,4,5) ثم تقسيمها على (5) بدائل، ثم نقوم بضربها في عدد فقرات المقياس البالغة (56) فقرة وبذلك نحصل على درجة الحياد وهي (168)

3-4-8 التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية:

بعد استكمال جميع خطوات أعداد بناء المقياس، قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طالبات من مجتمع الأصل وبالطريقة العشوائية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/28 في القاعة المغلقة للكلية حيث تم فيها اختبار (مقياس المرونة النفسية)، حيث يشير (ويمر ودومنيك, 1997) "وتعد التجربة الاستطلاعية طريقة لاستكشاف مدى ملائمة أداة البحث المصممة وهو اختبارها قبل تنفيذها أي إجراء تجربة استكشافية (استطلاعية) للتثبت من مشكلتها".

وأجريت مناقشة مع العينة الاستطلاعية بعد إجراء التجربة وتبين من خلالها أن التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة كانت واضحة ومفهومة، فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق للإجابة إذ تراوح من (20-25) دقيقة، وكانت هناك استجابة لمحتوى الفقرات ومفهومها، وبهذا يكون المقياس مهياً للتجربة الرئيسة من أجل التحليل الإحصائي للفقرات المكونة من (56) فقرة.

3-4-9 التجربة الرئيسة لمقياس المرونة النفسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسة للمقياس لاستخراج القدرة التمييزية لفقرات المقياس واختيار الفقرات المعنوية إحصائياً واستبعاد الفقرات غير المعنوية استناداً لقوتها التمييزية، فضلاً عن الإبقاء على الفقرات المميزة والكشف عن دقتها.

3-4-9-1 تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بمساعدة فريق العمل المساعد على أفراد مجتمع البحث البالغة (100) طالبة في يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2 وبعد جمع البيانات وتفريغها لم يتم استبعاد أية استمارة.

3-4-9-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

قامت الباحثة بتحليل الفقرات إحصائياً للكشف عن قابليتها التمييزية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة، وهو إجراء إحصائي يستخدم لاستبعاد أنواع معينة من الفقرات فضلاً عن الإبقاء على الفقرات الجيدة.

3-4-10 صدق المقياس Validity :

تم "تحديد ثلاثة مؤشرات للصدق من قبل رابطة السيكولوجيين الأميركية وهي صدق المحتوى (Content Validity)، والصدق التلازمي أو صدق المحك (Criterion Validity) وصدق البناء (Construct Validity)، وتحقق في المقياس الحالي مؤشران للصدق هما:

1- صدق المحتوى Content Validity .**2- صدق البناء Construct Validity .****3- الصدق الظاهري Face Validity .****3-4-10-1 القدرة التمييزية للفقرات Items Analysis:**

يقصد بالقدرة التمييزية حسب (Shaw, 1967) "مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة".

واعتمدت الباحثة في عملية تحليل الفقرات على أسلوبين للقوة التمييزية هما أسلوب المجموعتان الطرفيتان، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) مستخدماً (100) استمارة من استمارات العينة الكلية البالغة (100) طالبة.

3-4-10-1-1 المجموعتان الطرفيتان Contrasted Group :

وتتطلب هذه الطريقة ما يأتي :

1- استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة .

2- ترتيب الدرجة الكلية تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .

3- اختيار (27 %) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أعلى درجة في مقياس المرونة النفسية، و (27 %) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أدنى درجة من المقياس ذاته، وبهذا فقد بلغت النسبة

الكلية (54 %) لكلا المجموعتين، بعد ذلك "تفحص الفروق بين هاتين المجموعتين في كل فقرة" حسب (عبد الخالق، 1993).

4- التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عن كل فقرة، وقد أظهرت القوة التمييزية أن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) لكون قيمها المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.006) عند درجة حرية (52) وعند مستوى دلالة (0.05).

3-4-1-2 الاتساق الداخلي :

أولاً :- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم استخراج معامل التمييز هذا باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product – Moment Correlation) بين درجات أفراد العينة لكل فقرة وبين درجاتهم الكلية للمقياس لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ولجميع أفراد العينة والبالغ عددهم (100) طالبة بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، اذ تبين من خلال نتائج معامل الارتباط التي تراوحت بين (0.250 - 0.915) ولمعرفة دلالتها الإحصائية قورنت مع قيم معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، وفي ضوء هذا المعيار كانت الفقرات جميعا دالة عند درجة حرية (98).

ثانياً : علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال :

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط اذ ظهر بان جميع الفقرات معنوية لان قيمها المحسوبة اعلى من الجدولية والبالغة (0.205) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05).

ثالثاً : علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس :

لقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس، إذ ظهر بأن قيمته وفي المجالات جميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.205) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على معنوية الارتباط .

3-4-10 ثبات المقياس :

ان الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس لكي يكون دقيقاً ، ولهذا اعتمدت الباحثة على استخراج الثبات من الطرق التالية :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية Split Half :

تعتمد هذه الطريقة كما أشار (عباس، 1996) على " تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية، والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات"، وتم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.21) بالقيمة الجدولية البالغة (1.40) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) نجد ان الفرق غير ذي دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وقد تراوح بين (0.638 - 0.798) إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصف المقياس للمجالات، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قامت الباحثة بتطبيق معادلة سبيرمان - براون (Spearman-Brown) لتصحيح معامل الثبات وبعد التصحيح ظهر معامل الثبات قد تراوح ما بين (0.778 - 0.888) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، إذ يذكر "ليكرت (Lazarus 1963) أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يتراوح بين (0.62 - 0.93)" والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح

ت	المجالات	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	المرونة الفكرية	0.744	0.852
2	المرونة الوجدانية	0.638	0.778
3	المرونة السلوكية	0.740	0.850
4	المرونة الاجتماعية	0.672	0.804

ثانياً : معامل الفا كرونباخ :

" تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج- اذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل. اذ ان معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفا " (Lazarus, 1963) وقد طبقت المعادلة على أفراد عينة بناء المقياس البالغة (100) طالبة باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) فقد انحصرت قيم معاملات الثبات بين (0.791 - 0.883) للمجالات.

3-4-11 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج نتائج القوانين التالية باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية والتي حققت أهداف وفروض البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية أداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية

ت	المتغيرات	حجم العينة	أعلى درجة	أقل درجة	الوسط	الانحراف
1	أداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني	50	9.000	5.000	6.440	1.248
2	المرونة النفسية	50	210.000	100.000	157.700	42.253

يتبين من خلال الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية والتي من خلالها يمكن الوصول إلى وصف لما عليه حقيقة عينة البحث (للطالبات في الجمناستيك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط) ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج عينة البحث في كل من المحاور المدروسة كما يمكن عد .

4-2 بناء نموذج التنبؤ بأداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني بدلالة المرونة النفسية :

4-2-1 أيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات لعينة البحث :

تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ولابد من الإشارة هنا إلى ان العلاقة (الارتباط) بين المتغيرات ، وعلى الرغم من انها اداة بحثية مفيدة ولكنها لا تخبرنا أي شيء عن القدرة التنبؤية للمتغيرات ، بمعنى انها لا تخبرنا عن السببية أو العلة ، فهي لا تدل على وجود أثر للمتغيرات المنبئة والمرونة النفسية على متغير النتيجة (أداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستيك الفني) ، لذا لا يمكن الاعتماد

على تلك العلاقات والركون اليها عند بناء الانموذج التنبؤي، عليه لجأت الباحثة الى استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي المتعدد لبناء الانموذج.

4-2-2 مؤشرات التنبؤ بأداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني بدلالة المرونة النفسية:

4-2-2-1 أيجاد علاقة الارتباط بين أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني والمرونة النفسية :

جدول (5) قيم معامل الارتباط بين أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (t)		الدالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني	0.903	بسيط	16.458	2.010	معنوي

4-2-2-2 استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي المتعدد:

جدول (6) مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة المساهمة (معامل التفسير) R^2	نسبة المساهمة المعدلة R^2	الخطأ المعياري للتقدير	النتيجة
					التنبؤية
أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني	0.924	0.854	0.847	0.488	المرونة النفسية

يظهر من خلال الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد جاءت بمقدار (0,924) وان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.854) وهذا يعني أن المرونة النفسية تفسر نسبة مقدارها (85,4 %) من أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني.

وهذا يؤشر أن التنبؤ ب (اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني) لا يعتمد فقط على المرونة النفسية بل على عوامل اخرى لم يتضمنها الانموذج، قد تكون عقلية، أو نفسية أو مهارية، أو بدنية، الخ.

4-3 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة إلى أن وسائل الاتصال وعلاقة استاذة درس الجمناستك الفني بالطالبة مهم جداً، حيث أن العلاقات الاجتماعية وطريقة تعامل استاذة الدرس مع الطالبات ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الاجتماعية والعاطفية تجعلهم ذا مرونة نفسية جيدة تنعكس إيجاباً على أدائهن ويولد لديهن دافعية للأداء كبيرة، فيتحقق الهدف المطلوب، حينما تقوم الطالبة "بالإسهام في خفض مستوى القلق المعوق للأداء، فضلاً عن الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفاعلية الذات والانفعالات الإيجابية السارة والارتقاء بمستوى الطموح للإنجاز"، (علاوي، 2018) وكل هذه العوامل تمنح الطالبات المرونة النفسية فتكون لديهن دافعية أداء افضل مما كن عليه، فضلاً عن أن المرونة النفسية أحد العوامل النفسية التي تمنح الشخص أو الطالبات التكامل الذاتي وتجعلهن يشعرن بالراحة والاطمئنان ولا يتأثرن بعوامل خارجية التي سوف تقلل من أدائهن والمهام المنسوبة إليهن، ذلك من "خلال قدرة الانسان على تجاوز الشعور بالعدوانية لان أي قصور اجتماعي او معنوي ينتج عنه عدم الشعور بالاطمئنان، وهكذا فان الأمن النفسي للفرد يتوقف على ادراك حقيقي لمسألة الشعور بالنقص واسلوب حياته مدعوماً بمستوى طموح معقول ، وتقويم ذات مرض" (سعد، 1999).

تشير مصادر أخرى إلى " أن المدربين أعطوا اهتماماً بالأداء والعلاقات بأداء اللاعبين وتوفير الامكانيات لهم وإعدادهم الجيد مع المحافظة على مشاعرهم وتوطيد العلاقات معهم وإشاعة روح الألفة والمحبة بينهم والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم في أثناء المنافسات فضلاً عن وعيهم بالهدف والامكانيات والروح المعنوية السائدة بينهم أي الموازنة بين العلاقات والأداء كل ذلك يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج"، (وكاع وجاسم، 2007).

أما نسبة مساهمة المرونة النفسية التي كانت (85,4 %) من اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني، هذا يدل على أن أداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستك الفني لا يعتمد فقط على متغير المرونة النفسية بل على عوامل أخرى لم تتناولها الباحثة في دراستها، ذلك لأن أداء الطالبات يؤثر بهن عوامل كثيرة وأحد هذه العوامل هو الهدف من ممارسة النشاط الرياضي فالأهداف من ممارسة النشاطات الرياضية تختلف من فرد إلى آخر فهناك من يمارس النشاط الرياضي للترويح عن النفس وآخر يمارسه من أجل الحصول على المال وآخر من يمارسه لأجل الشهرة وهذا ما أكدته (علاوي، 2018).

"هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد إلى ممارسة الرياضة أو النشاط البدني، لذا يجب على المدرب أن يعرف جيداً دوافع الرياضيين حتى يتمكن من توجيههم ومساعدتهم".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- إن مقياس المرونة النفسية الذي تم بنائه قد حقق الغرض الذي أعد من أجله، من خلال التعرف على واقع المرونة النفسية لدى طالبات عينة البحث.
- 2- هناك مؤشرات إيجابية جيدة لدى أفراد عينة البحث في أثناء حصة الجمناستك الفني من حيث التحكم بأعصابهم وضبط تصرفاتهم الأمر الذي يعطي مؤشراً تفاعلياً في التكيف النفسي لهم.
- 3- إن المرونة النفسية العالية المنخفض بدناً واضحين على تصرف أفراد عينة التطبيق.
- 4- لدى أفراد عينة البحث تفاعلاً اجتماعياً وحبهم وتماسكهم بالجماعة.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد المقياس الذي صممه الباحثة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات.
- 2- استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات الأخرى لبناء قاعدة نفسية أو أنموذج نفسي لطالبات الجمناستك الفني.
- 3- الاهتمام من قبل الاساتذة بتنمية السمات الإيجابية التي تميز بها أفراد العينة لأهميتها في الإعداد النفسي ومعالجة الحالات والمواقف السلبية النفسية لأفراد عينة البحث.
- 4- إجراء دراسة مشابهة لمواد دراسية أخرى للطالبات للاستفادة منها في تحديد المرونة النفسية لديهن.
- 5- تطوير القدرات النفسية جنباً إلى جنب مع القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث.

المصادر :

- إبراهيم يونس وكاع و سلمان نصيف جاسم ؛ أساليب السلوك القيادي للمدربين وعلاقتها بنتائج من وجهة نظر لاعبي أندية الدوري الممتاز في كرة السلة في العراق، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد 13، عدد 43، 2007.
- أحمد عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، عمان ، دار الأمل والنشر والتوزيع ، 1998.
- أحمد محمد عبد الخالق؛ اختبارات الشخصية، ط2، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1993.
- رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1996.
- روجر ويمر وجوزيف دومنيك: مقدمة في أسس البحث العلمي-مناهج البحث العلمي، ترجمة، صالح خليل أبو إصبع ، ط6، عمان، دار آرام للدراسات والنشر والتوزيع، 1997.
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

- علي سعد: مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي, دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق – كويت – ادنبره, مجلة جامعة دمشق للآداب, المجلد (15), العدد الاول, 1999.
- فيصل عباس: الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها, ط1, بيروت, دار الفكر العربي, 1996.
- كامل ثامر الكبيسي: بناء وتقنين مقياس السمات الشخصية ذات الأولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي في العراق, أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية – ابن رشد, جامعة بغداد, 1987.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي والممارسة البدنية, ط1, القاهرة, مركز الكتاب الحديث, 2018.
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999.
- American Psychiatric Association, A.P.A.: Diagnostic and Statistical, Manual of Mental Disorder: Washington, 1994,.
- Eble,R.L: Essenital of Edeacalionol Measurement.end Edition. New you ,Parenthetic – Hi11,1972,.
- Lazarus, R.: OP.CIT, New York,.
- Shaw, Marvin E.; Scale for the Measurement of Attitude: (New York, McGraw- Hill, 1967)

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية بالصيغة النهائية

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	احترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
2	استطيع التحكم في انفعالاتي بما يخدم متطلبات الدرس					
3	أبدو مغروراً عندما أرى اسمي يتداول بين الآخرين					
4	لدي الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي اكلف بها اثناء الدرس					
5	اتقبل اعتذار الطالبة المنافسة عندما أخطئ .					
6	احترم قرارات التدريسية ولا أتجاوز عليها .					
7	أتعامل مع زميلاتي بحده ولا أنتبه لذلك					
8	لا أضبط انفعالاتي عند خسارتي الدرجات.					
9	أهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء الدرس .					
10	أتعامل مع الطالبة المنافسة بعنف .					
11	لا أتردد عندما تسنح لي الفرصة لتحقيق الهدف المطلوب					
12	أقوم بالاعتذار من الطالبة المنافسة عندما أخطئ بحقها					
13	متسامحة مع الآخرين بحدود معقولة					
14	أفقد احترامي للطالبات المنافسات في بعض المواقف .					
15	يمكنني السيطرة على تصرفاتي في إطار مجموع الطالبات					
16	لا أهتم مهما كانت سمعة الطالبة المنافسة كبيرة .					

17	أحافظ على سمعتي وسمعة الناس الآخرين
18	أحترم القيم الاجتماعية التي تحدث على العطف والتسامح
19	أشعر بالتفاؤل رغم صعوبة الأداء
20	لديه القدرة على التكيف مع جميع المهارات المطلوبة
21	يمكنني توجيه زميلاتي في حالة الحاجة لذلك
22	يمكنني تحمل نقد الآخرين
23	قد أتصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في أثناء الدرس
24	لا أفضل نفسي على زميلاتي رغم مستواي الرفيع
25	أتعامل مع زملائي بحدة قبل أداء المهارات المطلوبة .
26	أشعر بارتياح عندما أتوجه إلى موقع المحاضرة
27	يولد لدي الدافع لممارسة التمارين بجدية
28	أتعامل مع الضغوط النفسية في أثناء الدرس بتفهم
29	أهدف لتوفير الوفاق مع زميلاتي الطالبات والناس الآخرين
30	سريعة الاستثارة والانفعال في تعاملتي مع الآخرين
31	لا أستطيع تأدية واجبي بجدية عندما أتعرض لضغط نفسي معين
32	أأثر كثيراً عندما أستمع لتوجيه التدريسية على تقصيري
33	أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة
34	أستمع لنصائح زميلاتي أثناء الدرس بتمعن
35	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المحاضرة
36	يبدو علي عدم الارتياح قبل المحاضرة .
37	أقبل النقد من التدريسية في أثناء الوحدة التعليمية
38	يمكنني التحكم في سلوكياتي عندما توجه لي إساءة من زميلاتي
39	أستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما أشعر بضغط نفسي كبير
40	من السهل أن أقبل قرارات المحكمين رغم اختلاف توجهاتهم
41	أبدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه التدريسية
42	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء المحاضرة
43	صبورة على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف
44	متفهمة لتوجيهات التدريسية لتنمية الصفات النفسية لنا
45	يمكنني السيطرة على التوتر النفسي قبل بدء المحاضرة
46	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة اثنا الوحدة التعليمية
47	يمكنني التعامل مع المتطلبات التي تفوق قدرتي بدون إن أأثر لذلك
48	أؤمن بأن التدريب الصعب يسهل الأداء في الاختبار
49	أكيف نفسي على الأداء أثناء التدريب والاختبار
50	أستفيد من تقييم التدريسية وزميلاتي لمستواي بشكل إيجابي
51	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب
52	أتسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف
53	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة
54	أتميز بضبط النفس عندما يساء لي
55	أكن متواضعة رغم تعالي الآخرين عليّ
56	أتسم بالطموح ولا أترجع عن الوصول للهدف المنشود