



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



---

**Self-Talk and its Relationship to Mental Resilience among Students of the  
College of Physical Education and Sports Sciences**

**Sabreen Musa Hassan, Prof. Dr. Rawaa Alawi Kadhim**

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

[phy185.sabreen.musia@student.uobabylon.edu.iq](mailto:phy185.sabreen.musia@student.uobabylon.edu.iq)

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

**Abstract**

Self-talk emerges as one of the important psychological variables that plays a fundamental role in guiding students' thoughts, emotions, and behavior during educational, training, and competitive situations. It is a continuous internal dialogue that reflects an individual's way of thinking about themselves and their abilities. It can be positive, contributing to increased self-confidence and performance motivation, or negative, leading to decreased motivation and increased anxiety and tension. Mental resilience is one of the essential psychological factors that helps students cope with various pressures and challenges, whether academic, athletic, or social. It is a necessary psychological trait for physical education students due to the physical exertion and continuous competition inherent in their field. This research aims to identify the correlation between self-talk and mental toughness among second-year students, and to determine whether self-talk can predict mental toughness among these students. The researchers employed a descriptive approach using a survey methodology and correlational and predictive analysis, which is appropriate for the nature of the study. The research population consisted of second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, during the academic year 2025-2026, totaling 257 students. The main experimental sample comprised 180 students. The Self-Talk Scale, consisting of 39 items, and the Mental Toughness Scale, consisting of 29 items with five-point answer choices, were administered. The research concluded with several findings, including a significant positive correlation between self-talk and mental toughness among second-year students. One of the recommendations is to activate the role of psychological counseling centers in universities and colleges to support students' self-talk and mental toughness.

**Keywords:** Self-talk, mental toughness, second-year students

## الحديث الذاتي وعلاقته بالصلابة الذهنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

صابرين موسى حسن ، أ.د. رواء علاوي كاظم

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[phy185.sabreen.musia@student.uobabylon.edu.iq](mailto:phy185.sabreen.musia@student.uobabylon.edu.iq)

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

### الملخص

يبرز الحديث الذاتي كأحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤدي دورًا أساسيًا في توجيه أفكار الطلبة وانفعالاتهم وسلوكهم أثناء المواقف التعليمية والتدريبية والتنافسية. إذ يُعد حوارًا داخليًا مستمرًا يعكس طريقة تفكير الفرد تجاه ذاته وقدراته، وقد يكون إيجابيًا يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الأداء، أو سلبيًا يؤدي إلى انخفاض الدافعية وزيادة القلق والتوتر. وتمثل الصلابة الذهنية أحد العوامل النفسية الجوهرية التي تساعد الطلبة على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة، سواء كانت أكاديمية أو رياضية أو اجتماعية، وهي من السمات النفسية الضرورية لطلبة التربية البدنية لما تتطلبه طبيعة تخصصهم من جهد بدني وتنافس مستمر. ويهدف البحث إلى التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة الذهنية عن طريق الحديث الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانية. انتهج الباحثان المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة. وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2025 - 2026) والبالغ عددهم (257) طالب، وبلغت عينة التجربة الرئيسة (180) طالب. وطبق مقياس الحديث الذاتي بفقراته البالغة (39)، وطبق مقياس الصلابة الذهنية بفقراته البالغة (29) ببدايل إجابة خماسية. وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها ظهور علاقة ارتباط معنوية طردية ما بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانية. ومن التوصيات التي توصي بها الباحثتان تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات والكليات لدعم الحديث الذاتي والصلابة الذهنية للطلبة.

**الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي، الصلابة الذهنية، طلاب المرحلة الثانية.**

## 1- المقدمة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المفصلية والمهمة في حياة الطلبة، إذ تمثل انتقالاً نوعياً من حيث متطلبات الدراسة وطبيعة التحديات التي يواجهونها، ولاسيما طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الذين يواجهون إلى جانب المتطلبات الأكاديمية ضغوطاً نفسية وبدنية وتنافسية متعددة. وتتطلب هذه المرحلة مستوى عالياً من التكيف النفسي والقدرة على إدارة الضغوط، لما لها من أثر مباشر في مستوى الأداء الأكاديمي والرياضي على حد سواء.

وفي ظل هذه التحديات، يبرز الحديث الذاتي كأحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤدي دوراً أساسياً في توجيه أفكار الطلبة وانفعالاتهم وسلوكهم أثناء المواقف التعليمية والتدريبية والتنافسية. إذ يُعد حواراً داخلياً مستمراً يعكس طريقة تفكير الفرد تجاه ذاته وقدراته، وقد يكون إيجابياً يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الأداء، أو سلبياً يؤدي إلى انخفاض الدافعية وزيادة القلق والتوتر. ويشير (الحجار 1989) أن الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع ذاته تفسر بواسطتها الأشياء التي تحدث فهي الأكثر تأثيراً في نفوسنا من وقوعها، فالطريقة التي يتحدث بها الفرد اتجاه الأشياء والحوادث البيئية تؤثر في السلوك المستقبلي للفرد وقد يكون لها مضامين على صحته الجسدية والنفسية. (الحجار، 1989، 95)

ومن جهة أخرى، تمثل الصلابة الذهنية أحد العوامل النفسية الجوهرية التي تساعد الطلبة على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة، سواء كانت أكاديمية أو رياضية أو اجتماعية. وتشير الصلابة الذهنية إلى قدرة الفرد على الحفاظ على التركيز، والتحكم بالانفعالات، والاستمرار في الأداء الفعال رغم الصعوبات والإخفاقات، وهي من السمات النفسية الضرورية لطلبة التربية البدنية لما تتطلبه طبيعة تخصصهم من جهد بدني وتنافس مستمر. ويرى (John All 2003) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية و انفعالية ، وهي ليست ان تمتلك غريزة هزيمة منافسيك او ان تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول الى الاداء المثالي والاقصى من مهاراتك بغض النظر عن ظروف التنافس ، ويضيفون ان مشكلات الصلابة العقلية تستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، او من خلال كثرة التذمر والاعتراض والقاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة مثل الجو والحكم والجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق ( John All ,2003,54 )

وتبرز أهمية البحث الحالي بدراسة المتغيرات النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما يتعرض له هؤلاء الطلبة من متطلبات أكاديمية وتدريبية صارمة وضغوط نفسية متزايدة، قد تؤثر بشكل مباشر في أدائهم الأكاديمي ومستواهم الرياضي، وكذلك في استعدادهم المهني في المستقبل القريب. إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصلابة الذهنية ويتمتعون بأنماط إيجابية من الحديث الذاتي، يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق نتائج أفضل على المستويين الأكاديمي والرياضي.

ويُلاحظ أن امتلاك الطلبة القدرة على التكيف النفسي الفعّال مع ضغوط الحياة الجامعية المختلفة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة حديثهم الذاتي مع أنفسهم، وما يتسم به هذا الحديث من إيجابية أو سلبية، فضلاً عن مستوى الصلابة الذهنية التي تمكّنهم من التحكم بالانفعالات، والمحافظة على التركيز، والاستمرار في الأداء رغم الصعوبات والتحديات. وانطلاقاً من ذلك، تبرز الحاجة الملحة والضرورية إلى إجراء هذه الدراسة، بهدف تسليط الضوء على دراسة المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتتمثل مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الآتيان:

1- هل هناك علاقة بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بالصلابة الذهنية عن طريق الحديث الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل؟

**ويهدف البحث الى:**

1- اعداد مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

2- التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

3- التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة الذهنية عن طريق الحديث الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعيناته:

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي (2025 - 2026) والبالغ عددهم (257) طالب، وتم اختيار عينات البحث بالطريقة العشوائية وتقسيمهم الى عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالب، وعينة الاعداد (60) طالب، والعينة الرئيسية (160) طالب.

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استبانة الخبراء للمقاييس.
- مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية.
- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1).
- حاسبة الكترونية نوع (CASIO) عدد (1).
- ساعة الكترونية نوع (CASIO) عدد (1).
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-4-1 إجراءات اعداد مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

بعد المتابعة والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة، تم الشروع في اعداد مقياس الحديث الذاتي، إذ اعتمد على المقياس المعد من قبل (السيدية 2021) والمطبق على لاعبي أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين والمتكون من (39) فقرة موزعة بين الايجابية والسلبية يمثلن خمسة مجالات.

واعتمد على مقياس الصلابة الذهنية المعد من قبل (السعدي 2012) والمطبق على لاعبي الألعاب الفرقية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) والمتكون من (29) فقرة موزعة بين الايجابية والسلبية يمثلن ثمان مجالات.

### 2-4-1-1 صلاحية فقرات مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

أجري الباحثان بعض التعديلات على فقرات المقياسين وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (11)، لغرض تقويم فقرات المقياسين والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضعا لأجله، وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين استخرجت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لانفاق الخبراء والمختصين، إذ تبين قبول ترشيح جميع فقرات المقياسين لان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وبالتالي الإبقاء على عدد الفقرات لكل مقياس.

### 2-4-1-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2025/10/21) الساعة العاشرة صباحاً على عينة مكونة من (20) طالب من المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل، وحددت الباحثان في هذه التجربة حساب متوسط زمن الإجابة والبالغ (11.5) دقيقة، وبذلك أصبح المقياسين بتعليماتهما وفقراتهما جاهزان للتطبيق على عينة اعداد المقياس.

### 2-4-1-3 بدائل الإجابة عن فقرات مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

اعتمدت الباحثان في صياغة بدائل فقرات المقياسين على اسلوب ليكرت، الذي يُعد من الأساليب الشائعة في القياس، وتضمن المقياسين خمسة بدائل لكل فقرة، والجدول (1) يُبين ذلك.

الجدول (1) يبين بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات المقياسين

بدائل الإجابة	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي
وزن الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	أبدًا
الاتجاه الإيجابي	5	4	3	2	1
الاتجاه السلبي	1	2	3	4	5

#### 2-4-1-4 تطبيق مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية على عينة الاعداد:

لغرض التحقق من أهداف البحث طبق المقياسين بجميع الفقرات على عينة الاعداد والبالغ عددهم (60) طالب من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل , وجرى ذلك في المدة من يوم الاحد الموافق (2025/10/26) إلى يوم الخميس الموافق (2025/10/30) في القاعات الدراسية .

#### 2-4-1-5 طريقة تحليل فقرات مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، إذ تشير القدرة التمييزية إلى " القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي أن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار". (ميخائيل، 1999، 25) وتم اتباع أسلوبين في تحليل فقرات مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية، هما القدرة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين) ومعامل الاتساق الداخلي.

#### أولاً: القدرة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين):

تحقق الباحثان من قدرة الفقرة على التمييز هذا الأسلوب من طريق عينة التحليل الإحصائي البالغة (60) طالب، ولحساب القدرة التمييزية للفقرات، اتبع الخطوات الآتية:

- ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس.

- تعيين ما نسبته (33%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(33%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز، إذ بلغ عدد الاستمارات عند كل مجموعة (20) استمارة، واستبعاد نسبة (34%) الوسطى وعددها (20) استمارة.

- حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وعدت قيمة (sig) دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، والجدولين (2، 3) يُبينان النتائج.

الجدول (2) يبين القدرة التمييزية لمقياس الحديث الذاتي

الدلالة	قيمة sig	قيمة (t) المحسوبة	الحدود الدنيا		الحدود العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	0.036	2.173	1.105	3.200	1.356	4.050	1
مميزة	0.000	3.917	0.852	2.900	0.999	4.050	2
مميزة	0.018	2.478	0.894	3.800	0.759	4.450	3
مميزة	0.008	2.802	1.218	3.300	1.031	4.300	4
مميزة	0.012	2.628	1.188	3.600	0.826	4.450	5
مميزة	0.015	2.546	0.671	1.650	1.432	2.550	6
مميزة	0.009	2.766	1.380	3.300	0.988	4.350	7
مميزة	0.022	2.392	1.137	3.650	0.821	4.400	8
مميزة	0.005	2.981	1.338	3.000	1.089	4.150	9
مميزة	0.000	4.275	1.174	2.700	1.118	4.250	10
مميزة	0.024	2.354	0.813	4.150	0.657	4.700	11
غير مميزة	0.183	1.358	1.105	3.200	0.988	3.650	12
مميزة	0.000	4.011	1.309	2.850	0.851	4.250	13
مميزة	0.000	6.048	1.192	2.500	0.671	4.350	14
مميزة	0.000	5.449	1.119	2.900	0.605	4.450	15
مميزة	0.005	2.969	0.865	3.700	0.945	4.550	16
مميزة	0.000	3.983	0.834	3.800	0.571	4.700	17
مميزة	0.004	3.097	1.191	3.450	0.681	4.400	18
مميزة	0.005	2.992	1.399	2.800	0.999	3.950	19
مميزة	0.002	3.352	1.317	3.050	0.910	4.250	20
غير مميزة	0.246	1.178	0.968	3.900	0.910	4.250	21
مميزة	0.036	2.176	1.234	3.550	0.923	4.300	22
مميزة	0.008	2.795	0.786	3.750	0.681	4.400	23
مميزة	0.000	4.417	1.196	2.800	0.851	4.250	24
مميزة	0.000	4.907	1.261	2.700	0.733	4.300	25

مميزة	0.001	3.760	1.164	2.750	0.826	3.950	26
مميزة	0.000	5.194	1.293	2.750	0.686	4.450	27
غير مميزة	0.519	0.651	0.759	4.050	0.696	4.200	28
مميزة	0.000	5.907	1.137	2.650	0.681	4.400	29
مميزة	0.002	3.313	1.146	2.950	0.945	4.050	30
مميزة	0.035	2.190	1.251	3.250	1.050	4.050	31
مميزة	0.001	3.488	1.188	3.400	0.761	4.500	32
مميزة	0.000	4.517	0.894	1.800	1.599	3.650	33
مميزة	0.000	5.560	1.099	1.950	1.387	4.150	34
مميزة	0.001	3.650	1.026	2.000	1.218	3.300	35
مميزة	0.000	4.258	1.252	2.100	1.040	3.650	36
مميزة	0.009	2.774	1.348	2.650	1.387	3.850	37
مميزة	0.019	2.458	1.174	2.700	1.268	3.650	38
مميزة	0.000	3.975	1.191	1.950	1.496	3.650	39

يتبين لنا من الجدول (2) ان اغلب الفقرات لمقياس الحديث الذاتي ظهرت مميزة لان قيمة (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05)، ما عدا ثلاث فقرات وهي (12، 21، 28) ظهرت غير مميزة لان قيمة (sig) كانت اعلى من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك الإبقاء على (36) فقرة جاهزة للتحليل الاحصائي بطريقة الاتساق الداخلي.

الجدول (3) يبين القدرة التمييزية لمقياس الصلابة الذهنية

الدلالة	قيمة sig	قيمة (t) المحسوبة	الحدود الدنيا		الحدود العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	0.000	7.796	0.826	2.950	0.571	4.700	1
مميزة	0.000	4.951	0.786	3.750	0.444	4.750	2
مميزة	0.006	2.895	1.089	3.850	0.733	4.700	3
غير مميزة	0.420	0.815	0.967	3.750	0.973	4.000	4
مميزة	0.003	3.195	1.276	2.550	1.196	3.800	5
مميزة	0.000	3.820	0.745	2.850	1.191	4.050	6
مميزة	0.002	3.410	1.192	2.500	1.309	3.850	7
مميزة	0.000	6.297	0.875	2.850	0.883	4.600	8
مميزة	0.001	3.722	0.923	3.700	0.671	4.650	9
مميزة	0.000	6.548	0.826	3.450	0.410	4.800	10
مميزة	0.001	3.784	0.967	3.750	0.571	4.700	11
مميزة	0.008	2.806	0.759	3.950	0.923	4.700	12
مميزة	0.000	4.754	1.142	2.400	1.119	4.100	13
مميزة	0.000	4.036	1.188	3.400	0.598	4.600	14
مميزة	0.001	3.481	1.196	2.800	1.165	4.100	15
غير مميزة	0.416	0.822	0.999	4.050	0.923	4.300	16
مميزة	0.000	9.491	0.988	2.350	0.550	4.750	17
مميزة	0.000	4.653	0.951	2.800	0.951	4.200	18
مميزة	0.008	2.822	1.482	2.750	1.191	3.950	19
مميزة	0.000	5.517	0.788	3.100	0.759	4.450	20
مميزة	0.001	3.717	1.276	2.450	1.276	3.950	21
مميزة	0.003	3.178	1.353	3.400	0.887	4.550	22
مميزة	0.002	3.365	1.218	2.700	1.317	4.050	23
مميزة	0.000	6.000	0.688	3.500	0.571	4.700	24
غير مميزة	0.178	1.371	0.718	4.100	0.887	4.450	25
مميزة	0.000	3.820	1.137	3.350	0.826	4.550	26
مميزة	0.001	3.472	1.226	3.650	0.571	4.700	27
مميزة	0.001	3.584	1.142	3.400	0.761	4.500	28
مميزة	0.002	3.387	0.801	3.700	0.688	4.500	29

يتبين لنا من الجدول (3) ان اغلب الفقرات لمقياس الصلابة الذهنية ظهرت مميزة لان قيمة (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05)، ما عدا ثلاث فقرات وهي (4، 16، 25) ظهرت غير مميزة لان قيمة (sig) كانت اعلى من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك الإبقاء على (26) فقرة جاهزة للتحليل الاحصائي بطريقة الاتساق الداخلي.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي لمقياس الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

استخرجت قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) لجميع أفراد عينة الاعداد البالغ عددهم (60) طالب، عن طريق احتساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. والجدولين (4، 5) يبيننا النتائج.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة
1	.381	0.003	معنوي	21	استبعدت بالقدرة التمييزية		
2	.479	0.000	معنوي	22	.383	0.002	معنوي
3	.303	0.018	معنوي	23	.310	0.016	معنوي
4	.387	0.002	معنوي	24	.586	0.000	معنوي
5	.368	0.004	معنوي	25	.551	0.000	معنوي
6	.384	0.002	معنوي	26	.508	0.000	معنوي
7	.358	0.005	معنوي	27	.664	0.000	معنوي
8	.342	0.008	معنوي	28	استبعدت بالقدرة التمييزية		
9	.460	0.000	معنوي	29	.555	0.000	معنوي
10	.534	0.000	معنوي	30	.339	0.008	معنوي
11	.370	0.004	معنوي	31	.326	0.009	معنوي
12	استبعدت بالقدرة التمييزية			32	.455	0.000	معنوي
13	.563	0.000	معنوي	33	.573	0.000	معنوي
14	.658	0.000	معنوي	34	.537	0.000	معنوي
15	.502	0.000	معنوي	35	.463	0.000	معنوي
16	.368	0.004	معنوي	36	.458	0.000	معنوي
17	.461	0.000	معنوي	37	.380	0.003	معنوي
18	.443	0.000	معنوي	38	.412	0.001	معنوي
19	.339	0.008	معنوي	39	.428	0.001	معنوي
20	.406	0.001	معنوي				

يتبين لنا من الجدول (4) ان جميع الفقرات لمقياس الحديث الذاتي ظهرت معنوية لان قيمة (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الإبقاء على (36) فقرة جاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية.

الجدول (5) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة الذهنية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة
1	.728	0.000	معنوي	16	استبعدت بالقدرة التمييزية		
2	.522	0.000	معنوي	17	.340	0.008	معنوي
3	.388	0.002	معنوي	18	.565	0.000	معنوي
4	استبعدت بالقدرة التمييزية			19	.356	0.005	معنوي
5	.446	0.000	معنوي	20	.565	0.000	معنوي
6	.472	0.000	معنوي	21	.464	0.000	معنوي
7	.382	0.003	معنوي	22	.446	0.000	معنوي
8	.655	0.000	معنوي	23	.464	0.000	معنوي
9	.465	0.000	معنوي	24	.612	0.000	معنوي
10	.641	0.000	معنوي	25	استبعدت بالقدرة التمييزية		
11	.519	0.000	معنوي	26	.493	0.000	معنوي
12	.403	0.001	معنوي	27	.489	0.000	معنوي
13	.470	0.000	معنوي	28	.520	0.000	معنوي
14	.528	0.000	معنوي	29	.533	0.000	معنوي
15	.485	0.000	معنوي				

يتبين لنا من الجدول (5) ان جميع الفقرات لمقياس الصلابة الذهنية ظهرت معنوية لان قيمة (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الإبقاء على (26) فقرة جاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية.

## 2-4-1-6 الخصائص السيكومترية لمقياس الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

أولاً: صدق المقياس:

1-الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق عندما عُرضت فقرات المقياسين بصيغتهما الأولى على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ليبيدي كل منهم رأيه في صلاحية الفقرات.

2-الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي): تحقق هذا الصدق في المقياس عن طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وذلك عن طريق إيجاد معاملات التمييز بواسطة المجموعتين الطرفيتين ، وعن طريق استخراج الاتساق الداخلي من خلال ايجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ثانياً: ثبات المقياس:

1-طريقة التجزئة النصفية : من أجل التحقق من ثبات المقياس استعمل طريقة التجزئة النصفية على عينة الاعداد البالغة (60) طالب ، إذ جُزأت الباحثان فقرات كل مقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، واستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ، وحساب تباين العبارات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين، إذ قورنت قيمة (f) المحسوبة بالقيمة الجدولية عند درجتى حرية (59-59) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين العبارات الفردية والزوجية ، وبعدها حساب معامل ثبات نصف المقياس بين درجات الأفراد على قسمي المقياس باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) ، وبعدها خضع معامل الارتباط للتصحيح باستخدام معادلة (سبيرمان) وظهر معامل الثبات عال لكلا المقياس . والجدول (6) يبين النتائج.

2-طريقة الفاكرونباخ: أجرت الباحثان معادلة الفاكرونباخ على عينة الاعداد البالغة (60) طالب، وكانت القيمة ذات معامل ثبات عال والجدول (6) يبين النتائج.

الجدول (6) يبين قيم معامل ثبات مقياسي الحديث الذاتي والصلابة النفسية

القيم الاحصائية لمقياس الصلابة الذهنية	القيم الاحصائية لمقياس الحديث الذاتي	التقديرات الإحصائية
50.700	67.233	الوسط الحسابي للفقرات الفردية
49.717	61.983	الوسط الحسابي للفقرات الزوجية
7.391	9.849	الانحراف المعياري للفقرات الفردية
7.258	10.288	الانحراف المعياري للفقرات الزوجية
54.620	96.995	التباين للفقرات الفردية
52.681	105.847	التباين للفقرات الزوجية
1.037	1.091	قيمة (f) المحسوبة
1.693	1.693	قيمة (f) الجدولية
0.778	0.812	معامل ارتباط نصف المقياس (بيرسون)
0.875	0.897	معامل ارتباط تام للمقياس (سبيرمان)
0.868	0.879	معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ

## 2-4-1-7 التجربة الرئيسية لمقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية :

طبق مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية على أفراد العينة الرئيسة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل والبالغ عددهم (160) طالب، وذلك في يومي الاحد والاثنين الموافق (26-28/10/2025)، وفي القاعات الدراسية.

2-5 الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (24) للوسائل الإحصائية لغرض معالجة النتائج الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معادلة (سبيرمان).
- اختبار حسن المطابقة (كا<sup>2</sup>).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معادلة الفاكرونباخ.
- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.

## 3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 1-3 عرض وتحليل نتائج مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

بعد استكمال تطبيق مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية على أفراد عينة البحث طلاب المرحلة الثانية، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (T) المحسوبة، والجدول (7) يبين النتائج.

الجدول (7) يبين القيم الاحصائية لمقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية

المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الوسيط	الوسط الفرضي	معامل الالتواء	قيمة T المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
الحديث الذاتي	131.769	15.867	133	108	-0.233	18.948	0.000	معنوي
الصلابة الذهنية	101.163	11.912	102.5	78	-0.337	24.597	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (7) نتائج مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية للطلاب، إذ ظهر انه هناك فروق بين الوسط الحسابي المتوقع والوسط الفرضي، ولاختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً استعمل الاختبار التائي (t-test) للعينة الواحدة، إذ بلغت قيمة (sig) للمقياسين اقل من مستوى الدلالة (0.050)، وهذا يعني وجود فرق دال بين الوسطين الحسابي والفرضي ولصالح الوسط الحسابي المتوقع، وهذا يعني تمتع عينة البحث بالحديث الذاتي والصلابة الذهنية.

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية ما بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية:

تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانية البالغ عددهم (160) طالب، وكما هو مبين في الجدول (8)

الجدول (8) يبين معامل الارتباط بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة (Sig)	الدلالة
الحديث الذاتي + الصلابة الذهنية	0.560	0.000	معنوية

يتبين من الجدول (8) معنوية العلاقة الارتباطية ما بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لطلاب المرحلة الثانية، وهذا يدل على العلاقة القوية الطردية بينهم والتي تكون على نحو ايجابي ، أي كلما زادت درجة الحديث الذاتي زادت معه درجة الصلابة الذهنية ، او بالعكس .

تعد العلاقة المعنوية بين الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الموضوعات الحيوية التي تبرز الدور الكبير لعمليات التفكير الداخلي في تعزيز القدرات النفسية والتحكم في السلوك والاستجابة للضغوط لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة بفضل انخراطهم في الأنشطة الرياضية وهو ما يعزز من صحتهم النفسية ويعكس الأثر الواضح لممارسة الرياضة على الرفاهية العامة الشاملة التي تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية. فمن خلال الحديث الذاتي الإيجابي والمنظم، يُمكن للطلاب أن يطوروا وعياً ذاتياً حول قدراتهم، مما يعزز من مرونتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع التحديات بكفاءة أعلى. إذ يساهم الحديث الذاتي المرتبط بالتحفيز والتشجيع، في تقوية الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالإحباط، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على مستوى الصلابة الذهنية. ويشير (الحجار 1989) أن الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع ذاته تفسر بواسطتها الأشياء التي تحدث فهي الأكثر تأثيراً في نفوسنا من وقوعها، فالطريقة التي يتحدث بها الفرد اتجاه الأشياء والحوادث البيئية تؤثر في السلوك المستقبلي للفرد وقد يكون لها مضامين على صحته الجسدية والنفسية. (الحجار، 1989، 95)

ويُعتبر الحديث الذاتي أداة فاعلة في تعبئة الموارد الداخلية لمواجهة المواقف الصعبة بمرونة أكبر. إذ أن الطلاب الذين يتبنون نمط حديث ذاتي إيجابي ومنظم يميلون إلى الاستجابة بشكل أكثر ثباتاً للاستثارة الخارجية، مما يعكس علاقة إيجابية واضحة في التعزيز من مستوى الصلابة الذهنية لديهم. أن الحديث الذاتي يشتمل على عمليات تنظيمية معرفية، تُمكن الشخص من إعادة تقييم المواقف بطريقة إيجابية، وتصور داخلي يسانده في مواجهة الأزمات. فهو يلعب دوراً أساسياً في تطوير أدوات ذاتية للتحكم في الانفعالات والتفكير بمرونة، وهو ما يفضي إلى تعزيز الصلابة الذهنية وتُمكن الطلاب من بناء مرونة ذهنية متماسكة، تُمكنهم من تخطي العقبات وتحقيق الاستقرار النفسي في مختلف الظروف التعليمية والحياتية. ويرى (باهي وجاد 2006) من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد. (باهي وجاد، 2006، 193)

### 3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالصلابة الذهنية:

تم استخدام الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالصلابة العقلية، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) يبين دلالة معامل الارتباط ونسبة مساهمة الحديث الذاتي بالصلابة الذهنية

النتيجة	قيمة Sig	قيمة F	الخطأ المعياري	درجات الحرية	نسبة المساهمة	مربع معامل الارتباط	معامل الارتباط	نوع الانحدار
معنوية	0.000	72.228	9.899	-1 158	0.309	0.314	0.560	بسيط

يتبين من الجدول (9) ان نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالصلابة الذهنية كانت عالية وهذا ما تؤكد قيمة (F) المحسوبة المرتفعة التي تدل على ان التباين المشترك بينهم كان كبيرا وهذا ما يتضح من خلال قيمة (sig) التي تقل عن مستوى الدلالة (0.05).

### 3-4 عرض نتائج التنبؤ بالصلابة الذهنية بدلالة الحديث الذاتي:

جدول (10) يبين المعادلة التنبؤية بالصلابة الذهنية من خلال الحديث الذاتي

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المعاملات		المتغيرات
		قيمة المعامل الثابت	طبيعة المعامل الثابت	
0.000	6.968	45.756	أ	الحديث الذاتي
0.000	8.499	0.420	ب	(المستقل)
الصلابة الذهنية = (قيمة المعامل الثابت + قيمة المعامل الثابت (ب) × درجة الحديث الذاتي)				المعادلة التنبؤية

من الجدول (10) الخاص بالمعادلة التنبؤية تبين أنه بالإمكان معرفة الدرجة المتوقعة للصلابة الذهنية من طريق الحديث الذاتي، إذ يتبين من الجدول معنوية معامل الانحدار من خلال اختبارها بقيمة (t) والتي تظهر أنها دالة عند مستوى دلالة (0.000) الامر الذي يدل على الإمكانية العالية للتنبؤ والمثال الاتي يبين ذلك: إذا فرضنا ان درجة أحد الطلاب في مقياس الحديث الذاتي كانت (132) فان درجته المتوقعة بالصلابة الذهنية تكون كالآتي:

$$\text{الصلابة الذهنية} = (45.756) + (132 \times 0.420) = 55.44 + 45.756 = 101.205$$

وهي درجة قريبة جداً من الوسط الحسابي للعينة في الصلابة الذهنية إذا علمنا ان الوسط الحسابي لها كان (101.163)، مما يدل على انه هنالك إمكانية التنبؤ.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-معنوية الفروق في مقياسي الحديث الذاتي والصلابة الذهنية للطلاب ولصالح الوسط الحسابي المتحقق.
- 2-إن الحديث الذاتي يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصلابة الذهنية لدى الطلاب من خلال العلاقة الارتباطية المعنوية الطردية بينهما.
- 3-ساهم الحديث الذاتي بنسبة جيدة في الصلابة الذهنية للطلاب.
- 4-استنباط معادلة تنبؤية بالصلابة الذهنية عن طريق الحديث الذاتي للطلاب.

##### 4-2التوصيات:

- 1-تنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من دور فاعل في تعزيز الصلابة الذهنية وتحسين الأداء النفسي والرياضي.
- 2-تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي في الكليات الرياضية، وتقديم ورش عمل ودورات إرشادية متخصصة في تنمية الحديث الذاتي والصلابة الذهنية لدى الطلبة.
- 3-تشجيع التدريسيين والمدرسين على استخدام أساليب نفسية حديثة، مثل الحديث الذاتي والتصور العقلي، لدعم الطلبة نفسياً وزيادة قدرتهم على التكيف مع التحديات.
- 4-إجراء دراسات وبحوث مستقبلية تقارن بين مستويات الحديث الذاتي والصلابة الذهنية تبعاً لمتغيرات الجنس، المرحلة الدراسية، ونوع الفعالية الرياضية.

## المصادر

- باهي، مصطفى حسين، وجاد، سمير عبد القادر. (2006). سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات-تحليلات-تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- الحجار، محمد. (1989). الطب السلوكي المعاصر-أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي، بيروت، دار العلم للملايين.
- الحجار، محمد. (1989). الطب السلوكي المعاصر-أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي. بيروت: دار العلم للملايين.
- الخيكتاني، عامر سعيد، الجبوري، ايمن هاني. (2016). الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة.
- السعدي، مهند طالب عبد إبراهيم. (2012). بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- السيدية، هشام محمد علي احمد. (2021). الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) وعلاقته بالمخاوف الرياضية للاعبى أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
- ميخائيل، مطانيوس. (1999). القياس والتقويم في التربية الحديثة، ط1، دمشق، منشورات جامعة دمشق.
- John lefkowits , David R . MC DUFF .(2003). Corina Riismandel ; Mental Toughness Training Manual for Soccer . united kingdom ; Article Sports Dynamics .
- Jawad, Hussein Hamza and Finjan, Raad Abdul Amir (2024) "Attentional control as a function of predicting legal knowledge in female students' basketball," Modern Sport: Vol. 23: Iss. 5, Article 5.
- DOI: <https://doi.org/10.54702/avh8ac44>

## الملحق (1)

## مقياس الحديث الذاتي

ت	الفقرات	تتطبق علي درجة كبيرة جدا	تتطبق علي درجة كبيرة	تتطبق علي درجة متوسطة	تتطبق علي درجة قليلة	لا تتطبق علي
1.	أفكاري تساعدني على التركيز أثناء درس كرة اليد.					
2.	عندما أفكر أستطيع تخيل أدائي الجيد أثناء الدرس.					
3.	ثقتي بقدراتي تساعدني على تحسين أدائي في تمارين كرة اليد.					
4.	أفكاري تجعلني أشعر بالهدوء أثناء الدرس.					
5.	أحاول أن أحتفظ بأفكاري أثناء أداء التمارين.					
6.	أفكر في الفشل إذا شاركت في نشاط أو منافسة مع طلاب أقوى.					
7.	أحاول أن لا أتذكر التجارب السلبية في دروس أو ألعاب سابقة.					
8.	أفكر دائماً في كيفية تحسين مستواي في محاضرة كرة اليد.					
9.	أفضل أن لا أفكر كثيراً في الضغوط أثناء الدرس أو أثناء اللعب.					
10.	لا أنشغل بمشكلات الآخرين عندما أمارس اللعب.					
11.	أتذكر مواقف الناجحة في الدروس السابقة لأشجع نفسي.					
12.	أحياناً أشعر أن الظروف الخارجة عن إرادتي تمنعني من الأداء الجيد.					
13.	أستخدم الحديث مع نفسي لأركز أكثر أثناء أداء المهارات.					
14.	أتحدث مع نفسي لأوجه نفسي أثناء الدرس أو اللعب.					
15.	قبل الدرس أو اللعب أتحدث مع نفسي لأزيد ثقتي بنفسي.					
16.	أتحدث مع نفسي لأشجع نفسي على بذل أفضل جهد ممكن.					
17.	أحفز نفسي لأبذل جهداً أكبر أثناء أداء المهارات.					
18.	أتحدث مع نفسي لأقوي أفكاري قبل وأثناء الدرس.					
19.	أتحدث مع نفسي لأتوقف عن التفكير في أدائي.					
20.	أستخدم الحديث مع نفسي لأشعر بالراحة النفسية قبل أداء المهارات.					
21.	أشعر أنني أستطيع النجاح في أي درس إذا ركزت وبذلت جهدي.					
22.	لدي ثقة بمهاراتي ولياقتي في كرة اليد.					
23.	تزداد ثقتي بنفسي عندما أستعد لأداء المهارات في الدرس.					

لا تتطبق علي	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	الفقرات	ت
					24. أستطيع أن أركز وأتخذ القرار المناسب أثناء اللعب.	
					25. إذا أخطأت في أداء المهارة أستطيع تصحيحها في المحاولة التالية.	
					26. أستطيع مواجهة القلق أو التوتر أثناء الدرس بثقة.	
					27. إذا فشلت في أداء المهارة أحافظ على ثقتي بنفسني وأحاول من جديد.	
					28. أشعر أن قدراتي تساعدني على تحقيق التقدم في تعلم مهارات كرة اليد.	
					29. إذا قال الاستاذ شيئاً غير واضح، أسأله لأفهم أكثر.	
					30. أحياناً أجد صعوبة في مدح زملائي أو انتقادهم أثناء المحاضرة.	
					31. علاقتي بزملائي في المحاضرة ليست ثابتة دائماً.	
					32. أشعر أن رأبي مهم داخل المجموعة أثناء المحاضرة.	
					33. أخرج من طرح الأسئلة أمام الاستاذ أو زملائي.	
					34. أحياناً أتردد في المشاركة في المحاضرة خوفاً من الخطأ أمام الآخرين.	
					35. أفكاري تجعلني أقل قدرة على أداء المهارات جيداً.	
					36. تزيد أفكارني من توتري أثناء المحاضرة.	
					37. عندما أفقد الثقة بقدراتني يكون أدائي ضعيفاً.	
					38. أتوقع الفشل أحياناً إذا شعرت أن الاستاذ غير منصف.	
					39. يصعب عليّ نسيان تجاربي الفاشلة في محاضرات سابقة.	

## الملحق (2) مقياس الصلابة الذهنية

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسط ة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1.	أشعر أنني مثابر ولا أستسلم عند مواجهة صعوبة في تعلم المهارة.					
2.	أبذل جهدي لأحافظ على استمراري في أداء التمارين.					
3.	أقبل عبارات الثناء والمدح من الاستاذ وزملائي بهدوء.					
4.	أمتلك دافعية تجعل مستوى أدائي أفضل في المحاضرات العملية.					
5.	قبل المحاضرة أشعر أحياناً بتوتر بسيط في جسمي.					
6.	أتعامل بإيجابية مع الظروف المختلفة أثناء المحاضرة.					
7.	التفكير في مستوى زملائي الآخرين يفقدني التركيز أحياناً.					
8.	أشعر بالحماس أثناء تعلمي المهارات الجديدة.					
9.	أستطيع تصحيح أخطائي أثناء أداء المهارة.					
10.	أدرك أهمية التغلب على التحديات أثناء التعلم.					
11.	أشعر بالثقة بنفسني أثناء تطبيق المهارات في المحاضرة.					
12.	يمكنني تحقيق أهدافي من خلال الممارسة اليومية.					
13.	أخشى أحياناً أن يكون أدائي ضعيفاً أمام الآخرين.					
14.	أشعر بالسعادة عندما يشجعني الاستاذ أو زملائي.					
15.	أشعر أحياناً بعدم قدرتي على التركيز في نهاية المحاضرة.					
16.	أكون سعيداً عند تحقيق الأهداف التي أضعتها لنفسني في التعلم.					

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
17	أستطيع العودة بسرعة إلى حالتي الطبيعية بعد أي خطأ أثناء الأداء.					
18	أحافظ على هدوئي عند شعوري بالضغط في المواقف التعليمية.					
19	أتأثر أحياناً بالعبارات المحبطة من الاستاذ أو الزملاء.					
20	أشعر بالنشاط والتفاؤل تجاه تعلم المهارات الجديدة.					
21	أحشى من ضعف أدائي بسبب التوتر قبل المحاضرة.					
22	أستطيع الاندماج بسرعة مع أجواء التعلم والنشاط.					
23	أحياناً تشتتني توجيهات الاستاذ أثناء التطبيق العملي.					
24	أستمتع بالأنشطة التي تتحدى قدراتي البدنية والمهارية.					
25	لدي رغبة كبيرة بتحسين أدائي بغض النظر عن مستوى الآخرين.					
26	في المحاضرات الصعبة أشعر ببعض الاضطراب لكنني أواصل المحاولة.					
27	حماسي يساعدني على تحسين أدائي أثناء التطبيق.					
28	أستطيع التدريب باستمرار وبجهد عالٍ دون ملل.					
29	أستمتع بالأداء عندما أواجه تدريبات تتطلب جهداً أكبر.					