



تأثير برنامج إرشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب إلى المرونة) وتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة

م. د شذى عبد الحافظ إسماعيل

<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.2.0147>

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة. وأعداد برنامج (إرشادي - نفسي) للطلقات المراهقات المتعلمين للعبة كرة السلة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي؛ للإجابة عن أسئلة الدراسة، يتكون المقياس من (56) فقرة، إذ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وضع أمام كل فقرة مقياس استجابة خماسي وهي (أوافق بشدة، أوافق، بين الموافقة وعدمها، لا أوافق، لا أوافق إطلاقاً)، وقد أعطيت الدرجات حسب هذا التدرج (5 درجات إلى أوفق بشدة) إلى (عدم الموافقة إطلاقاً بدرجة واحدة)، وقد تكون مجتمع البحث من طالبات مدرسة إعدادية فلسطين، وقد توصلت الباحثة فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من التصلب - المرونة لدى طالبات مدرسة إعدادية فلسطين و مفردات البرنامج الإرشادي أدت إلى زيادة ايجابية من التصلب إلى المرونة عما كانت عليه قبل التطبيق.

الكلمات المفتاحية: برنامج، إرشادي، نفسي، تحسين، معرفي، التصلب، المرونة.

The effect of psychological counseling program in improving the cognitive side of (hardness to flexibility) and learning some basic skills of basketball Preparation

M. Dr. Shatha Abdul Hafidh Ismael

Research Summary

OBJECTIVE: To identify the effect of psychological counseling program on improving the cognitive side from rigidity to elasticity . And the number of exercises (guidance - psychological) for the demands of adolescent learners of the game of basketball, the researcher used the experimental method; to answer the questions of the study, the scale consists of (56) paragraph, the researcher presented to a group of experts and specialists The five-point response scale (I strongly agree, agree, disagree and disagree, disagree, disagree). The grades are given (5 to very high) to 1-degree dissatisfaction. Palestine High School, the researcher concluded . The effectiveness of the guidance program in alleviating the stiffness and flexibility of the students of the Palestine Preparatory School and the vocabulary of the guidance program led to a positive increase from the hardness to flexibility than it was before the application .

Keywords: program - counseling – psychological – improving – cognitive – hardness – flexibility.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد علم النفس المعاصر منذ بداية النصف الثاني من القرن الماضي اهتماماً متزايداً بالعمليات المعرفية عامة ، وبعملية التفكير خاصة ، ويسعى الإرشاد النفسي ، باعتباره علماً وفناً إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية بهدف التغلب عليها ، أو تحسينها ، أو الحدّ من آثارها ونتائجها السلبية ، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية، إن مصطلح المعرفة Cognition يشير إلى جميع العمليات النفسية التي بوساطتها يتحول المدخل الحسي فيطور ويختصر ويخزن لدى الشخص إلى ان يستدعي لاستخدامه في المواقف المختلفة ، فهي عملية انعكاس للواقع وإعادة تشكيل ومعالجة لذلك الواقع بهدف تمكينه من السيطرة على هذه الامور ، ان الاسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) من الاساليب التي ترتبط بالفروق الفردية الموجودة بين الافراد في كيفية اداء العمليات العقلية كالتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات ، اذ ان الافراد المتصلبون يتسمون باستجابات تظهر الميل نحو الحلول القاطعة التي تمتاز بين الصواب والخطأ وهؤلاء الاشخاص يسعون الى القبول المطلق او الى الرفض المطلق الذي لايشوبه غموض ، اما الافراد الذين يتصفون بالمرونة فلهم القدرة على اعطاء عدد متنوع من الاستجابات العقلية التي تتناسب مع تعقد الموقف، فالمتصلب لا يستطيع التكيف مع المواقف الجديدة في مختلف المباراة ، أو مع التغيرات التي تطرأ على تلك المواقف ، وهذا العجز عن التكيف يجعل الشخص المتصلب في صراع مع نفسه أو مع الآخرين فلا هو متمثل لتلك التغيرات التي تجري من حوله ، ومتقبل لها ولا هو بمنجاة منها أو بعيد عنها ، وأن لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكانة متقدمة في اهتمام ومتابعة الملايين من حيث انتشارها في العالم وهي بالتأكيد تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية لذلك فهي تحتاج إلى بذل جهود كبيرة من الجهد والممارسة في سبيل تعلمها وإتقانها لذا يمكن أن يكون للأساليب المعرفية الإدراكية دور كبير وفاعل في تعلم وإتقان مهاراتها فضلاً عن أن التعرف على خصائص المتعلمين الذين يستخدمون الأساليب المعرفية يلعب دوراً كبيراً في معالجة ما تفرزه ظاهرة الفروق الفردية بين المتعلمين والحد منها، وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير برنامج إرشادية نفسية تم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة وتعلم بعض مهارات كرة السلة انطلاقاً من المفهوم العلمي الذي يشير إلى أن البرامج النفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها هي إحدى الوسائل التي تحدد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند المراهقات والتي تعتمد فيها عمليات تربوية نفسية تسعى إلى تطوير مهارات المراهقات ورفع قدراتهم ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجههم.

إن كرة السلة لعبة جماعية وان أساس الأداء الناجح فيها يعتمد على إتقان مهاراتها الأساسية وان هدف أي مدرس هو إتقان طلابه لهذه المهارات وان العديد من العلماء والباحثين يؤكدون على ضرورة استخدام الأساليب المعرفية وبما يتناسب وقابليات الطالبات ومستوياتهم وبالذات تلك التي تنمي لدى المتعلمين التفكير والإدراك من اجل اكتشاف الحقائق المرتبطة بالمهارات المتعلمة وتحقيق تعلم أفضل، أن مشكلة البحث هي أن هناك العديد من المتعلمين يتميزون في سلوكهم أثناء الوحدات التعليمية بأسلوب (التصلب) ، وبالتالي ظهور صعوبات في تعلم مهارات هذه الفعالية ،وبما أن هذا الأسلوب يهتم بمدى الاتساق الذي يميز الشخص في توظيفه للمعلومات في مواقف متنوعة وينعكس ذلك في إصداره للأحكام المتطرفة والمعتقدات الجامدة ومقاومة التغيير وكذلك عدم التسامح مع الآخرين لذلك حاولت الباحثة معالجة ظواهر هذا الأسلوب من خلال برنامج إرشادي- نفسي كانت جل غايتها تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة فضلاً عن تعلم مهارات كرة السلة.

1- 2 أهداف البحث:

1. أعداد برنامج (إرشادي - نفسي) للطالبات المتعلمين للعبة كرة السلة.
2. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة.
3. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تعلم بعض مهارات كرة السلة.

1- 3 فرضيا البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصلب على الاختبار ألبدي .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات بكرة السلة المبحوثة .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : طالبات إعدادية فلسطين للبنات (المرحلة رابع أدبي) للعام الدراسي 2018-2019.

1-4-2 المجال المكاني : في ساحة مدرسة إعدادية فلسطين .

1-4-3 المجال الزماني : المدة من 2018 / 11 / 15 ولغاية 2019 / 1 / 25.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث، إذ يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات فهو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً تحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (. 2004: 58)

2-2 مجتمع البحث وعينه :

إذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات المراهقات المرحلة الرابعة الأدبي للعام الدراسي (2018-2019) البالغ عددهم (33). أن العينة هي "جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ويتم اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (67:1990)، اختارت الباحثة (20) طالبة والذين يتسمون بسمة التصلب، أي (10) طالبات، وهم يشكلون ما نسبته (33.33) من مجموع طالبات وبعد تطبيق المقياس المعرفي (التصلب - المرونة) على طالبات هذه الشعبة .
- المجموعة التجريبية وعددها (10) طالبات ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحثة الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم البرنامج الإرشادي النفسي لمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقياس المعرفي (التصلب- المرونة) وفي الاختبارات المهارية.
- المجموعة الضابطة وعددها (10) طالبات ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحثة الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم المنهاج التعليمي المطبق من قبل مدرس المادة ولمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقياس المعرفي (التصلب- المرونة) وفي الاختبارات المهارية.

2-3 التصميم التجريبي : اختارت الباحثة التصميم التجريبي الملائم لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفرضيات ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها(2000:112)، لذا اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة , التجريبية) ذات



الاختبارين القبلي و البعدي, لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي - النفسي) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ منهاج درس التربية الرياضية بدون البرنامج الإرشادي وكما هو موضح في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة)	برنامج إرشادي - نفسي	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	مقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة)	×	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	

2-3-1 الخطوات المتبعة في تنفيذ التصميم التجريبي:

- ❖ تطبيق مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) على طالبات المرحلة (الرابع أدابي) لغرض اختيار عينة البحث من الطالبات المراهقات الذين يتميزون بأسلوب (التصلب) وتسجيل نتائج جميع المختبرين الذين يتسمون بهذا الأسلوب.
- ❖ تقسيم عينة الطالبات الذين يتسمون بأسلوب (التصلب) إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)
- ❖ إجراء الاختبار القبلي في مهارات كرة السلة الآتية (دقة المناولة الصدرية وسرعة الطبطبة والتصويب الأمامي نحو السلة)
- ❖ تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على أفراد العينة التجريبية في أثناء درس التربية الرياضية في كرة السلة أما المجموعة الضابطة فلا تخضع لهذه البرنامج بل تعمل ضمن منهاج درس التربية الرياضية المطبق على جميع طالبات هذه المرحلة في هذه المادة.
- ❖ إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث في مقياس أسلوب (التصلب - المرونة) وفي مهارات كرة السلة المبحوثة .
- ❖ تحليل النتائج .

2-3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث: أن التكافؤ هو التساوي بين أفراد المجموعة أو المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل إلى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي لهذا عمدت الباحثة إلى إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات قيد البحث مستخدما الوسائل الإحصائية المناسبة،



وكما مبين في جدول (2) ، وقد تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارات كرة السلة المبحوثة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
دقة المناولة الصدرية	1.43	10.4	1.15	10	0.66	2.26	عشوائي
سرعة الطبطبة	0.55	13.49	0.41	13.86	1.60		عشوائي
التصويب الأمامي نحو السلة	1.40	9.2	1.73	9.10	0.14		عشوائي

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

استخدامها الباحثة الأجهزة والوسائل للإفادة منها في الحصول على معلومات تخدم البحث وتسهم في حل المشكلة وتعد الأدوات عنصراً رئيسياً تستعين بها الباحثة لحل مشكلة البحث وتشمل ما يلي :

4-2-1 الأدوات ووسائل جمع المعلومات

- ❖ مصادر ومراجع علمية عربية وأجنبية.
- ❖ الاختبارات والمقاييس.
- ❖ الزيارات الميدانية.
- ❖ استمارة استبيان استطلاع ملحق (1).

4-2-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ❖ شريط قياس بطول (30) متر.
- ❖ ملعب كرة السلة.
- ❖ كرات سلة عدد .
- ❖ حائط مدرج لقياس الطول.
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد(1) نوع swan صينية الصنع .
- ❖ جهاز كمبيوتر (حاسوب لأب توب نوع Lenovo) أمريكي المنشأ .
- ❖ جهاز الكتروني لقياس الكتلة صيني الصنع .
- ❖ حاسبة الكترونية يدوية نوع (Enko)- أقلام جاف- شريط لاصق نو عرض (5) سم .

5-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس المعرفي (التصلب – المرونة) وتطبيق الاختبارات المهارية عليهم على عينة قوامها (5) طالبات يمثلون مدرسة إعدادية فلسطينية، وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي:

- ❖ التعرف على ملائمة ومدى وضوح فقرات المقياس المطبق لهذا الغرض.
- ❖ مدى وضوح الاختبارات المهارية على عينة البحث.
- ❖ احتساب زمن الاختبارات المهارية والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس.
- ❖ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد (ملحق رقم 1).

2-6 تحديد متغيرات البحث

تطلب البحث استخدام أداة قياس أسلوبية (التصلب – المرونة) لقياس الفروق الفردية بين الطالبات كونه أحد الأساليب المعرفية الإدراكية. وكان المقياس المناسب لهذه الدراسة هو المقياس الذي صممه (وهيب مجيد الكبيسي). على طلبة جامعة بغداد كما استخدمه العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمقياس يتكون من (56) فقرة، إذ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق رقم 2)، وضع أمام كل فقرة مقياس استجابة خماسي وهي (أوافق بشدة، أوافق، بين الموافقة وعدمها، لا أوافق، لا أوافق إطلاقاً)، وقد أعطيت الدرجات حسب هذا التدرج (5 درجات إلى أوافق بشدة) إلى (عدم الموافقة إطلاقاً بدرجة واحدة)، وتم تحدد التصلب والمرونة على وفق معيار، (165) درجة فما دون مرونة، و(166-184) يتميز بالاعتدال و(185) درجة فما فوق تصلباً.

2-6-1 تحديد المهارات الأساسية: بما أن الباحثة هي مدرسة لمادة التربية الرياضية لجميع المراحل، لذا قامت باختيار العديد من المهارات في كرة السلة التي يتم تعليمها للطالبات وتم اختيار هذه المهارات:- دقة المناولة الصدرية.- سرعة الطبطبة.- التصويب الأمامي نحو السلة. كما أن الباحثة وحسب خبرتها الطويلة في كرة السلة واختارت الاختبارات المناسبة للمهارات المبحوثة وعرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق رقم 3) وتم تحديدها.

2-6-2 مواصفات الاختبارات المهارية: أولاً: اختبار دقة المناولة الصدرية: (ريسان، 1989:222) ثانياً: اختبار سرعة الطبطبة: (222:1989) (ملحق رقم 4) ثالثاً: اختبار التصويب الأمامي نحو السلة: (222:1989).

2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 القياس القبلي: إذ تم خلاله اختيار عينة البحث للاختبار المعرفي (ملحق رقم 5) والمهاري في يوم الأحد الموافق 2018/11/20 م.

2-7-2 البرنامج الإرشادي: تضمن البرنامج الإرشادي إلى تخفيف الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) واعتمد الباحث في هذا البرنامج (الجلسات الإرشادية) وبواقع شهر ونصف (6 جلسات) إي بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ضمن درس التربية الرياضية وفيما يلي بعض الأمثلة من الجلسات المتبعة:

أولاً: الجلسة الأولى: الصحة النفسية: تضمنت مفهومها وأهمية الرياضة على الصحة النفسية، فوائد الرياضة للجسم والنفس. ثانياً: **الجلسة الثانية: التوتر النفسي:** تضمنت مفهومها، أسبابها، أعراضها، وكيفية علاج التوتر النفسي. ثالثاً: **الجلسة الثالثة: الاسترخاء:** تضمنت مفهومها، تمارين الاسترخاء النفسي، طرق الاسترخاء للتخلص من الإجهاد والضغط النفسي.

رابعاً: الجلسة الرابعة: الصلابة النفسية: تضمنت مفهومها، الصلابة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط.

خامساً: الجلسة الخامسة: الوعي والإدراك: تضمنت مفهومها، أهميتهما، الفرق بينهما، الوعي الترويجي الرياضي، الإدراك الحسي في المجال الرياضي.

سادساً: الجلسة السادسة: الطلاقة النفسية: تضمنت مفهومها، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز، كيفية الوصول للطلاقة النفسية،

2-7-3 القياس البعدي : إذ تم خلاله اختبار عينة البحث للاختبار المعرفي والمهاري في يوم الأربعاء الموافق 2019/1/25 م .

(spss. 2-8 الوسائل الإحصائية: أ استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية لنظام)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تناول هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الإحصائية ودلالاتها الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية ومن ثم تفسير وتحليل مختلف النتائج التي تم التوصل إليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق أهداف البحث وصدق فرضياته، وذلك من خلال عرض النتائج لكل مجموعة على حده ثم مناقشتها، باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وعلى النحو الآتي:

1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:

1-1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻		ع ⁺	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	عدد	10.4	16.4	1.43	0.70
2	سرعة الطبطبة	ثانية	13.49	12.68	0.55	0.88
3	التصويب الأمامي نحو السلة	عدد	9.2	14	1.40	1.33
4	مقياس (التصلب - المرونة)	درجة	207.6	173.1	7.07	2.08

من خلال نتائج الجدول (3) الذي يبين نتائج أفراد المجموعة التجريبية في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10.4) وانحرافه المعياري (1.43) أما في الاختبار البعدي فأصبح الوسط الحسابي (16.4) وانحرافه المعياري قدره (0.70) ما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.49) وانحرافه المعياري (0.55) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.68) وانحرافه المعياري (0.88) أما في اختبار (التصويب الأمامي نحو السلة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.2) وانحرافه المعياري (1.40) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (14) وانحرافه المعياري (1.33) ، أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.6) وانحرافه المعياري (7.07) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (173.1) وانحرافه المعياري (2.08).



جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	2.2	0.92	7.59	2.26	معنوية
2	سرعة الطبطبة	1.12	0.25	14		معنوية
3	التصويب الأمامي نحو السلة	1.8	0.63	9		معنوية
4	مقياس (التصلب - المرونة)	32	8.63	11.72		معنوية

أما نتائج الجدول (4) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (7.29) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (14) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب الأمامي نحو السلة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (9) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في مقياس (التصلب - المرونة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (11.72) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

2-1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻		ع ⁺	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	عدد	10	12.6	1.15	0.84
2	سرعة الطبطبة	ث	13.86	13.53	0.41	0.90
3	التصويب الأمامي نحو السلة	عدد	9.10	12.6	1.73	1.56
4	مقياس (التصلب - المرونة)	درجة	207.3	184.1	4.69	2.56



من خلال نتائج الجدول (5) الذي يبين نتائج أفراد المجموعه الضابطة في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10) وانحرافه المعياري (1.15) أما في الاختبار ألبعدي فأصبح الوسط الحسابي (12.6) بانحراف معياري قدره (0.84) إما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.86) وانحرافه المعياري (0.41) أما في القياس ألبعدي فقد كان الوسط الحسابي (13.53) وانحرافه المعياري (0.90) أما في اختبار (التصويب الأمامي نحو السلة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.10) وانحرافه المعياري (1.73) أما في القياس ألبعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.6) وانحرافه المعياري (1.56). أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.3) وانحرافه المعياري (4.69) أما في القياس ألبعدي فقد كان الوسط الحسابي (184.1) وانحرافه المعياري (2.56).

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي و ألبعدي لأفراد المجموعه الضابطة

ت	المتغيرات	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	0.6	0.52	3.75	2.26	معنوي
2	سرعة الطبطبة	0.33	0.32	3.3		معنوي
3	التصويب الأمامي نحو السلة	0.7	0.48	4.67		معنوي
4	مقياس (التصلب - المرونة)	23.2	6.93	10.59		معنوي

أما نتائج الجدول (6) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعه الضابطة في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.75) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.3) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب الأمامي نحو السلة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (4.67) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في مقياس (التصلب - المرونة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (10.59) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

جدول (7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			



معنوي	2.10	10.27	0.84	12.6	0.70	16.4	دقة المناولة الصدرية	1
عشوائي		1.95	0.90	13.5	0.88	12.68	سرعة الطبطبة	2
معنوي		2.60	1.56	12.6	1.33	14	التصويب الأمامي نحو السلة	3
معنوي		2.15	2.56	185.1	2.08	173.1	مقياس (التصلب - المرونة)	4

أما جدول (7) فتبين نتائجه قيم (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين لمجموعي البحث إذ ظهر من خلال هذا الجدول ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت تساوي (10.27) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت تساوي (1.95) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (التصويب الأمامي نحو السلة) كانت تساوي (2.6) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في مقياس (التصلب - المرونة) كانت تساوي (2.15) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا المقياس ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج

من خلال النتائج الموضحة في الجداول (3)(4)(5)(6)(7) يتبين من نتائج المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج (الإرشادية النفسية) كانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة التي عملت على وفق منهاج مدرس المادة، إذ يتبين من الجدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي و البعدي للاختبارات المهارية وكذلك لمقياس (التصلب - المرونة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على أن البرنامج (الإرشادية - النفسية) أثرت تأثيراً كبيراً في هذا التطور كما ظهر من خلال الجدول أعلاه ان مستوى أفراد العينة التجريبية في الجانب المعرفي قد تحسن بدليل أن الوسط الحسابي لأفراد هذه العينة كان في القياس ألبعدي (173.1) وهذه النتيجة تعطينا مؤشراً على أن أفراد هذه العينة قد تحولوا من التصلب إلى الاعتدال الذي يساوي معياره من (166-184) كما أن أفراد العينة الضابطة قد تطور مستواهم في القدرات المهارية المبحوثة ولكن لم يرتقي هذا التطور إلى نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج (الإرشادية - النفسية) أما مستوى أفراد العينة الضابطة في المقياس المعرفي أفضل ضمن (التصلب) ولم يتحول إلى المعتدل أو المرز وعن هذه النتائج تشير المصادر إلى أن أي "من الأساليب المعرفية المستخدمة ستحقق نتائج ايجابية في الاختبارات المعرفية والمهارية لارتباطها الوثيق بعملية التعلم والذكاء العام والنجاح الأكاديمي اعتماداً على طبيعة المهمات التي يقوم بها الأفراد" (حاتم 2013:98)، كما وان الدراسات والبحوث السابقة اعتمدت معظمها على علم النفس الرياضي الذي يعد أحد العلوم التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية التنافسية، "ولهذا يعد الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية أعداد البرامج النفسية لأعداد اللاعب أعداداً متكاملًا من جميع النواحي (البدنية والمهارية والخطية والنفسية)" (علي 2012:115)، وبالرغم من أن المدربين والعاملين في مجال الأعداد النفسي يحاولون الوصول لمستويات عالية للاعبين وتطوير قابليتهم المهارية والخطية والاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها اللاعبون للحصول على أفضل النتائج كما يجب أن لا

ننسى حقيقة أكد عليها العديد من الباحثين في المجال المعرفي والتعلم بصورة عامة وهي أن الأفراد المرنين أكثر قدرة في اتخاذ القرارات في مواقف اللعب أو مواقف التعلم من ذوي التصلب المعرفي وهذا ينطبق على مواصفات البعد المرن في الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) وهذا ما يؤكد رأي العتوم في أن " الأفراد ذو البعد المرن لديهم القدرة على التفكير لمواجهة المواقف الجديدة والمشكلات المتغيرة والقدرة على تغيير التفكير نحو حل معين" (عدنان 2004:296)، كما أن الباحثة وبحكم خبرتها الطويلة في مجال كرة السلة ترى أن المهارات المبحوثة تحتاج إلى التركيز والتوقيت السليم والدقة وهذه الصفات لا تتوفر عند المتصلبين بل نجدها عند المرنين ، ولكون البرنامج الإرشادي جاء متلائماً مع مستوى الطالبات الأدبي ومناسبا لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهذا ما لاحظته الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية ، وكان لهذا اثر فاعل في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه . إن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية .

4 - الخاتمة

حيث استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من التصلب - المرونة لدى طالبات مدرسة إعدادية فلسطين
- 2- مفردات البرنامج الإرشادي أدت إلى زيادة ايجابية من التصلب إلى المرونة عما كانت عليه قبل التطبيق.
- 3- للبرنامج الإرشادي اثر واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة بما تضمنه من مفاهيم نفسية متنوعة لعينة البحث.

مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحثة من استنتاجات توصي الباحثة كما يأتي:

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طالبات مدرسة فلسطين .
- 2- حث المدرسين على الاستفادة من البرامج الإرشادية ولاسيما في مجال الإرشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك.
- 3- حث المدرسين والقائمين على النشاط الرياضي في الجامعات العراقية الأخرى بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي التصلب - المرونة لزيادة الوعي لدى الطلبة إذ يتعرف الطلبة فيها على السمات الايجابية في شخصياتهم والمساهمة في تعزيزها وتنميتها.
- 4- إجراء برامج إرشادية مشابهة للبرنامج الحالي علي عينات متنوعة ومن كلا الجنسين مع الأخذ بالحسبان المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة.

المصادر العربية

1. أخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين: طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضة، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر، 2000.



2. حاتم إبراهيم شوكت الدليمي : فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب – المرونة والتألمي الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2013.
3. ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الكتب والوثائق، البصرة، 1989.
4. عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون: الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة ألسله، مجلة الثقافة الرياضية، مجلد3، عدد1ص20.
5. عزيز حنا داوود، أنور حسين عبد الرحمن ، مناهج البحث التربوي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
6. عدنان العتوم: علم النفس المعرفي، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2004 .
7. علي مطير حميدي الكريزي : المحددات التدريبية النفسية وعلاقتها بالميل والكفاية المهنية لدى مدربي كره السلة في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2012.
8. مجيد وهيب الكبيسي : : الأسلوب المعرفي " التصلب – المرونة " وعلاقته بحل المشكلات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الأولى جامعة بغداد ، 1989 .
9. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية بغداد ، 2004 .

ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د : عبد الودود أحمد خطاب الزبيدي	علم النفسي الرياضي – كره السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعه تكريت
2	أ.د سعاد سبتي الشاوي	علم النفسي التربوي – إرشاد نفسي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات، جامعه بغداد
3	أ.د عكلة سليمان علي أحموري:	جامعه الموصل ، علم النفسي الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	أ.م. د : محمد علي فالح السهلاني	جامعه ميسان ، طرائق التدريس- كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
5	أ.م. د زينب حسن فليح الجبوري	الجامعة المستنصرية ، علم النفسي الرياضي – العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
6	أ.م. د : ماجد رحيمة جبر الحلفي	علم النفس العام – إرشاد نفسي	كلية التربية ، جامعه ميسان
7	أ.م. د رحيم حلو علي الزبيدي	علم النفسي الرياضي مبارزه	جامعه ميسان ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
8	أ.م. د رعد عبد الأمير فنجان	علم النفسي الرياضي كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعه بابل
9	أ.م. د سعد عباس عبد الجنابي	علم النفسي الرياضي – كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعه ميسان



10	أ. م. د أحمد عامر الشمري	تدريب - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه ميسان
----	--------------------------	-------------------	--

ملحق رقم (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة	مكان العمل
1	سهى عبد الحافظ إسماعيل	مدرسة أحياء	إعدادية فلسطين
2	ثرية عبد المنعم	مدرسة تربية رياضية	إعدادية فلسطين
3	غصون فاروق حربي	مدرسة تربية رياضية	إعدادية فلسطين

ملحق رقم 3

أسماء الخبراء في تحديد الاختبارات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	اد. عبد الوود احمد خطاب الزبيدي	علم النفس- كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت
2	ا.م.د رعد عبد الامير فنجان	علم النفس الرياضي- كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل
3	ا.م.د احمد عامر الشمري	تدريب- كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان
4	ا.م.د سعد عباس عبد الحناي	علم النفس الرياضي- كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان

ملحق رقم 4

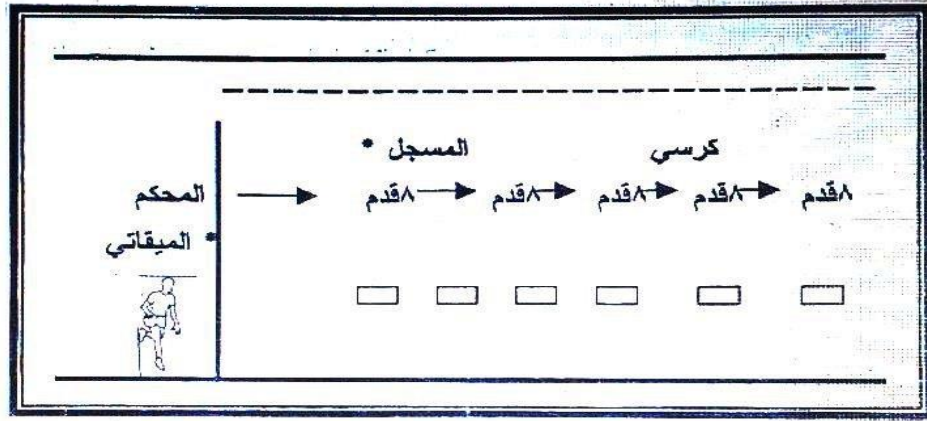
اختبار الطبطة في كرة السلة

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة حول مجموعة من العوائق (كراسي) بكرة السلة.
الأدوات : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة كراسي ، مع ملاحظة رسم خطيين لبداية والنهاية يبعد عن الكرسي الأول بمسافة (خمسة أقدام) 1.5 متر، في حين أن المسافة بين الكراسي (8 أقدام) 2.40 متر ، المسافة الكلية ذهابا وإيابا 27متر .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزجاج بين الكراسي مع المحورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية ، حيث يُحسب الزمن الذي قُطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الأمر بالبدء إلى أن يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة. هذا ويُسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

الشروط:

- 1- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في الطبطبة.
 - 2- يجب لمس الكرة أثناء المحاور بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعبة.
 - 3- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب له أفضلهما.
- التسجيل: يُحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوز لخط البداية بعد أداء الاختبار، ويسجل له الزمن الذي أستغرق في المحاولتين المخصصتين له، على أن تُحسب له أفضلهما في الزمن.



شكل (1)
يوضح اختبار الطبطبة بكرة السلة

ملحق رقم (5)
مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) في البحث

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	بين الموافقة وعدمها	غير موافق	غير موافق إطلاقاً
1	اكره تغيير قراراتي مهما كانت الأسباب					
2	اعتقد أن قراراتي هي الصواب وعلى الآخرين الأخذ بها					
3	اشعر أن الزمن الحاضر يزخر بالشقاء وان المستقبل هو المعول عليه					
4	اعتقد أن معظم الناس الذين يخالفوني في الرأي شواذ وإنهم لا يحبون الاعتراف بذلك					



				5	اعتقد أن الكثير من الناس يستحقون السخرية
				6	أميل إلى التماسك بأرائي إذا اختلفت مع الآخرين
				7	يصعب علي الاتسجام مع الأشخاص الذين يختلفون معي في النظرة إلى الحياة
				8	أفضل تنفيذ آرائي دونما مناقشة
				9	أرى أن رجل الصناعة والإعمال أكثر أهمية إلى المجتمع من الأستاذ الجامعي والفنان
				10	اعتقد أن على المرء أن يبدو مختلفا عن الآخرين لذلك ينبغي أن لإيجاريهم
				11	اشعر أن أكثر الناس ليدركون ما في صالحهم
				12	أرى أن من الطبيعي أن لا تتغفر مخالفة الصديق مهما كانت الأسباب
				13	أجد من الصعوبة علي أن أتوقف عن النقاش حين انغمس في مناقشة حامية
				14	أرى أن من الحكمة أن لا يغير الشخص أسلوب تعامله مع الآخرين
				15	أضع لنفسي مثلا عليا وان اشعر انه يجب على الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه
				16	أخشى الناس الذين يحاولون التعرف على حقيقة شخصيتي كي لا يخيب رجاؤهم وتوقعهم
				17	تعلمت كراهية عدد من الناس بسبب ما يحملونه من الآراء
				18	أرى انه إذا أراد الإنسان أن يحقق رسالته في الحياة فعلي أن يخاطر ليكسب أو يخسر كل شيء
				19	امتنع عن تجاوز أخطاء غيري مهما كانت الظروف
				20	اعتقد أن آراء معظم زملائي غير ناضجة
				21	ليس هناك من جديد تحت الشمس
				22	لو استعرضت تاريخ الإنسانية لما وجدت غير قلة من المفكرين العظماء
				23	أنا متأكد من الناس يقولون مالا يفعلون
				24	أفضل أن أكون مختلفا عن زملائي في كل شيء
				25	اعتقد أن معظم الناس لا يتناولون أمورهم



					بجدية كافية	
					يُخيل لي معظم الناس لا يتناولون أمورهم بجدية كافية	26
					اعتقد أن الشخص الكفاء هو من تكون لديه حلول	27
					امتنع كثيرا عن الاستفسار عن النقاط الغامضة	28
					أرى أن من الطبيعي أن يكون الشخص متمسكا بالتقاليد الاجتماعية الصارمة	29
					أحس كثيرا بان الناس الغرباء يتطلعون إلي بنظرات ثاقبة	30
					من الصعب أن أعيد النظر في قراراتي إذا وجد ما يبرر ذلك	31
					أرى أن الإنسان مخلوق عاجز وبائس	32
					أفضل عمل الأشياء بمفردي دون طلب مساعدة الآخرين	33
					يصعب علي تغيير رأي كونته في مسألة معينة	34
					ليس من السهل أن اترك عملا اعتدت عليه لأزاول عملا آخر	35
					أرى أن أكثر الأفكار التي تجد طريقها إلى النشر في العصر الحاضر لا تساوي ثمن الورق الذي تطبع عليه	36
					استطيع الإجابة بسرعة وسهولة على الأشياء	37
					اعتقد أن هناك حلا واحدا صحيحا لمعظم المشكلات	38
					ابتعد عن الشخص الذي يحاول إثبات وجهة نظره دائما	39
					أحب الناس المهمين لان هذا يشعرني بأهميتي	40
					اعتقد أن سبب الحروب والصدمات بين الأمم تعود إلى الطبيعة البشرية	41
					يخيل لي إنني لا أساوي شيئا في بعض الأحيان	42
					أحاول الاحتفاظ بأصدقائي ومعارفي وعدم تغييرهم	43
					ارتبك في حياتي اليومية عندما يحدث لي شيئا غير متوقع	44
					ابتعد عن الأعمال التي تتسم بالتنوع	45



					والتغيير	
					اشعر دائما أن النقد مغرض وغير مستحب لأنه يقلل من الشخص الناقد	46
					أفكر دائما في إحداث الماضي بدلا من الحاضر	47
					أرى من الطبيعي أن اعتقد كل شخص بين عائلة أخرى	48
					أجد من الضروري في المناقشات عن اكرر ما أقول عدة مرات لأطمئن إلى غيري فهمني	49
					اعتقد إنني أكثر دقة في معرفة الصواب والخطأ من معظم الناس	50
					أضع نفسي في مستوى أعلى من الآخرين	51
					ابتعد عن تغيير نمط حياتي مهما كانت الأسباب	52
					أفضل أن يكون الجميع تحت سيطرتي	53
					اعتقد إن جميع آرائي صحيحة	54
					إن اختيار الشخص أصدقاءه من الذين يشبهونه في معتقداته هو أفضل أساليب الحياة	55
					اعلم إنني أقوم بإعمالي بدقة عن معظم الناس	56