



اللياقة العقلية وعلاقتها بأداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة

دعاء محب الدين احمد

mohbzsid@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اللياقة العقلية واداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات و التعرف على العلاقة بين اللياقة العقلية واداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات اما فرض البحث توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية واداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينه من ٣٠ طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد وقد اجرين الباحثات مقياس اللياقة العقلية على عينة التجربة الرئيسية فضلا عن اجراء اختبار التهديف من الثبات والتهديف السلمي بعدها استخدمت الباحثات الوسائل الإحصائية الملائمة لاستخراج النتائج وعلى ضوء النتائج توصلن الباحثات الى عدد من الاستنتاجات كان من اهمها بأن اللياقة العقلية تساعد الطالبات على التنوع الذكي في أساليب التفكير وحل المشكلات التي تواجههم.

الكلمات المفتاحية اللياقة العقلية – التهديف من الثبات – التهديف السلمي

Mental fitness and its relationship to the performance of the skills of scoring

stability and peaceful basketball for students

Researchers

Duaa Moheb Al-Deen Ahmewd Ameen

mohbzsid@gmail.com

abstract

The study aimed to identify the degree of mental fitness and performance of the skills of scoring stability and salami basketball for students and to identify the relationship between mental fitness and performance skills of scoring stability and peaceful basketball for students either the imposition of research there is a relationship of statistical significance between mental fitness and performance



skills of scoring stability The researchers used the descriptive approach in the method of associative relationships on the sample of ٣٠ female students of the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad. Mechanism sample the main experiment as well as a test scoring of stability and peaceful scoring then used their researchers means statistical appropriate to extract the results in the light of the results Touseln researchers to a number of conclusions was the most important that the mental fitness helps students to intelligent diversity in the methods of thinking and solving problems

Key words: Mental fitness - scoring of persistence - peaceful scoring

١- التعريف بالبحث :-

١- مقدمة البحث وأهميته:-

يشهد العالم المعاصر الكثير من الثورات العلمية والمعلوماتية التي نعيشها على مر العصور والذي انعكس على التعليم بوصفه الأداة الفعالة لوجود أساس لقاعدة علمية قوية ونحن بحاجة الى إنسان مبدع ومبتكر , ولا يمكن تحقيق هذا من دون تعلم يواكب تطور متطلبات العصر ليساهموا في هذا التغيير السريع الذي يجتاح العالم.

فالتعلم له دور فعال في تقدم الأمم والشعوب والإسهام في تحقيق اماله وتطلعاته فأصبحت العلوم تتضاعف بنحو مذهل وعلى الطالب حتى يكون ناجحاً في الوصول الى الهدف المطلوب ان يتزود بشكل كبير من المعلومات المتجددة دائماً وان يعرف كيف يمتلك المعلومة الصحيحة والمفيدة في نفس الوقت لتحويلها الى معرفة.

نعيش اليوم في عالم تدفق فيه المعلومات والمعرفة دون انقطاع نتيجة للتطور التكنولوجي والتقدم العلمي اذ أصبحت اللياقة العقلية تؤدي دوراً هاماً في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة وتعد اللياقة العقلية أحد الاداءات الذكية التي تجعل الانسان قادراً على التكيف مع الظروف المحيطة به والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية, وتعمل اللياقة العقلية على إزالة الأفكار السلبية لدى الفرد لتحل محلها الافكار الايجابية والاستفادة من الافكار الجديدة والتفاعل الايجابي مع المتغيرات والمستجدات وذلك بالاستعداد وتوظيف مايملكه الفرد من معلومات ومهارات وخبرات (١:١)

ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي أخذت بالانتشار بشكل واسع وتحتل مكانة مميزة لما تحتويه من مهارات كثيرة ومتنوعة سواء كانت هجومية ام دفاعية ,وتعد مهارة التهديد بأنواعها المختلفة واحدة من المهارات الهجومية وتمثل اساس وعمود الأداء المهاري الهجومي للعبة, اذ ان جميع الحركات



والمهارات تنتهي اخيرا بالتهديف على سلة المنافس الذي يمثل الهدف والغاية لتحقيق الفوز فعن طريق التهديف الناجح يمكن الحصول على النقاط التي تؤهل الفريق للفوز. وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على اللياقة العقلية وعلاقته بأداء مهارتي التهديف من الثبات والسلمي بكرة السلة للطالبات، وان مشكله البحث هي ان من الأهداف التي تسعى إليها كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة هي الاحاطه بمهارات الألعاب ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها لكافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة اذ تتألف من مجموعه من المهارات الأساسية والتي تعد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء والتغلب على احتياجات مواقف اللعب المتغيرة من خلال خبرة الباحثات لكونهن تدريسيات في الكلية لاحظن وجود تباين في تعلم بعض الطالبات لمهارة التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة وتعزو السبب في ذلك الى تباين مستويات الطالبات في مستوى اللياقة العقلية لديهن لذا ارتأت تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها

١ - ١٢ أهداف البحث:-

١- التعرف على درجة اللياقة العقلية وأداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات.

٢- التعرف على العلاقة بين اللياقة العقلية وأداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات.

١-٣ فروض البحث:-

١- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية واداء مهارتي التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة للطالبات.

١-٤ مجالات البحث:-

١-٤-١ المجال البشري:- عينه من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهم (٣٠) طالبة

١-٤-٢ المجال الزماني:- المدة من ٧-١٠-٢٠١٨ الى ٢١-١٠-٢٠١٨

١-٤-٣ المجال المكاني:- الملعب الخارجي والقاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضية للبنات



١-٥ تحديد المصطلحات:-

١-٥-١ اللياقة العقلية:- هي القدرة على بقاء العقل نشطاً فعالاً في مواجهة الضغوط النفسية وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وتوافقه مع الآخرين وشعوره بالرضا (٨:٥٥)

٢- منهج البحث وإجراءاته

١-٢ منهج البحث

استخدمه الباحث المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملائمة لمشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه

تمثل مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للمرحلة الثانية والبالغ عددهن (١٠٢) , اما عينة البحث فهم شعبة (أ) والبالغ عددهم (٣٠) طالبة اما عينة التجربة الاستطلاعية فهم (٥) طالبات من شعبة (ب)

النسبة المئوية	عينة البحث	مجتمع البحث
٢٣,٤١	٣٠	١٠٢

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات

١- ملعب كرة سلة وملقاته

٢- كرات سلة عدد (٣٠)

٣- المصادر العربية والاجنبية.

٤- استمارة استطلاع الخبراء

٥- استمارة استبانته رأي

٦- مقياس اللياقة العقلية

٧- استمارة لتفريغ بيانات نتائج المقياس

٨- الزيارات الميدانية لجمع المعلومات

٩- الوسائل الاحصائية



٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ تحديد مقياس اللياقة العقلية

لقد قاموا الباحثات بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لغرض إيجاد مقياس اللياقة العقلية يلائم عينة البحث ولم يجدوا سوى المقياس المعد من قبل وجدان عناد صاحب لسنة (٢٠١٦) (٧:١٠٣) ويتكون هذا المقياس من (٩٨) فقرة كما موضح في ملحق رقم (٢) بعد ذلك قاموا الباحثات بعرض فقرات المقياس على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم النفس وطرائق التدريس والتعلم الحركي والمدرجة اسماءهم في ملحق رقم (١) لمعرفة مدى ملائمة فقرات المقياس لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقياسها للياقة العقلية عند طلبة الجامعة، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تبين مدى اتفاق الخبراء على مدى صلاحية الفقرات لقياس اللياقة العقلية لدى طالبات المرحلة الجامعية إضافة إلى ملائمتها لعينة البحث.

أسلوب التصحيح مقياس اللياقة العقلية (مفتاح الاختبار):

لحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال إجابته عن فقرات المقياس اعتمدت الباحثة تصحيح المقياس على الدرجتين (١) و (صفر) حيث تعطي (١) اذا كانت الاجابة (أ) وتعطي (صفر) اذا كانت الاجابة (ب) وبهذه الطريقة حسبت الدرجة الكلية لكل مجيب عن الاختبار من خلال جمع درجات إجابته من الفقرات جميعاً، حيث كانت أدنى درجة للاختبار (صفر) درجة، وأعلى درجة له (٩٨) درجة وبمتوسط فرضي (٤٩) درجة.

٢-٤-٢ أسس العلمية لمقياس اللياقة العقلية

١ - الصدق الظاهري :- تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس

العام والرياضي وحصلن الباحثات على نسبة اتفاق بلغت ١٠٠%

٢ - ثبات المقياس: تم استخراج الثبات وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية لأجل التأكد من

ثبات المقياس وتم تطبيق المقياس، على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠ طالبات) من خارج

التجربة الرئيسية، وقد تم احتساب معامل الارتباط لنصف المقياسين باستخدام معامل الارتباط

بيرسون اذ بلغ الثبات ٠,٩٣, بعدها قاموا الباحثات بحساب معامل الارتباط للمقياس ككل من

خلال استخدام معادل (سبيرمان- بروان) للتصحيح اذ بلغ الثبات ٠,٩٥, وقد أظهرت النتائج بأن

المقياس يمتاز بدرجة عالية من الثبات



٣-الموضوعية: أما موضوعية الاختبار، فقد تمت الاستعانة بأراء الخبراء حول موضوعيته، وقد تم اتفاق الخبراء حول مدى صلاحية المقياس، وأنها لا تخضع للتقديرات الشخصية، وإنما هناك درجات للإجابة

٢-٤-٣ تحديد اختبارات التهديف بكرة السلة:-

اختبار التهديف من الثابت(٤:٢٣٥)

الهدف من الاختبار:-قياس دقة التهديف من الثبات

الادوات المستخدمة:-ملعب كرة سلة,هدف كرة سلة,كرة سلة.

طريقة أداء الاختبار:- تقوم المختبرة بالتهديف هلى السلة من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين,ويؤدي اللاعب (١٥) تهديفة على ثلاث مجاميع اذ تتألف المجموعة الواحدة من (٥) تهديفات متتالية وتعطي المختبرة فترات مناسبة بين المجتمع.

احتساب النقاط:-الكرة التي تدخل السلة تحتسب لها درجتان , اما اذا لامست الكرة الحلقة ولم تدخل فتحتسب لها درجة واحدة ,وتكون درجات المختبرة مساوية لمجموع النقاط التي يتم الحصول عليها من المحاولات (١٥) ويكون الحد الاقصى لهذه الدرجة (٣٠) درجة.

اختبار التهديف السلمي (٢:٦٩)

الغرض من الاختبار:- يهدف الاختبار الى تقييم دقة التهديف بعد أداء مهارة الطبطبة العالية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:- كرة سلة, هدف كرة سلة.

طريقة أداء الاختبار:-تقوم المختبرة بأداء المحاورة العالية من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه السلة لأداء مهارة التهديف السلمي بكرة السلة .

شروط الاختبار:-تمنح المختبرة (١٠) محاولات من التهديف.

التسجيل:- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

- أعلى نقاط تحصل عليها المختبرة هي (١٠) نقاط.

- يشترط أداء الثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب مخالفة قانونية في الثلاثية لا تحتسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشر.



٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :-

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية وكما قاما الباحثون بأجرائها بيومين اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس اللياقة يوم الأحد المصادف ٧-١٠-٢٠١٨ في الساعة التاسعة على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهن (٥) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في إحدى القاعات الدراسية , وفي صباح يوم الاثنين المصادف ٨-١٠-٢٠١٨ تم إجراء تجربته استطلاعيه لأختبار مهارة التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة.

٢-٤-٥ تنفيذ الدراسة الرئيسية :- تم تطبيق مقياس اللياقة العقلية على عينة البحث الرئيسية في يوم الاحد المصادف ١٤-١٠-٢٠١٨ , وفي يوم الاثنين المصادف ١٥-١٠-٢٠١٨ تم تطبيق اختبار التهديف من الثبات على عينة البحث الرئيسية, وفي يوم الثلاثاء المصادف ١٦-١٠-٢٠١٨ تم تطبيق اختبار التهديف السلمي عينه البحث وتم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً

٢-٥ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اللياقة العقلية	درجة	٦٢,٨٥	٧,١٣١	٠,٩٠٤ -
التهديف من الثبات	درجة	١٩,٦٦	٢,٢٧٥	٠,٨٧٠
التهديف السلمي	درجة	٧,٢٣	١,٠٤٣	٠,٦٦١



يبين الجدول اعلاه قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء والتي انحصرت بين ($1+/-$) وهذا يشير الى تجانس البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس والاختبارات الخاصة بالبحث.

الجدول (٣)

يبين قيمة الوسط الحسابي الفرضي وقيمة ت المحسوبة لدلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس اللياقة العقلية لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
مقياس اللياقة العقلية	٦٢,٨٥	٤٩	٧,١٣١	١٠,٦٤٥	معنوي

بلغت قيمة ت الجدولية (٢,٠٤٥) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٩

يبين الجدول اعلاه قيمة الوسط الحسابي للياقة العقلية والذي يبلغ (٦٢,٨٥) وبأنحراف معياري (٧,١٣١) وقيمة اختبار ت لدلالة الفروق والتي بلغت (١٠,٦٤٥) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩) وهذا يشير الى وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي, بمعنى ان افراد عينة البحث يتمتعون بدرجة جيدة من اللياقة العقلية وتعزو الباحثات ذلك الى ان اللياقة العقلية اصبحت تؤدي دوراً هاماً في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة وان اللياقة العقلية لها تأثير طويل على نشاط الطلبة، وان الطلبة يستفيدون على المدى الطويل من اللياقة العقلية حتى لو بدؤوا به في وقت متأخر في حياتهم

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة ر المحسوبة مع اللياقة العقلية	قيمة ر الجدولية	الدلالة الاحصائية
التهديف من الثبات	٠,٦٤٢	٠,٣٠٦	معنوي طردي
التهديف السلمي	٠,٧١٣	٠,٣٠٦	معنوي طردي

• تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨

يبين الجدول اعلاه قيم معامل الارتباط البسيط بين اللياقة العقلية ومهاتري التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة , حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين اللياقة العقلية ومهارة التهديف من الثبات (٠,٦٤٢) وبين اللياقة العقلية والتهديف السلمي بلغت (٠,٧١٣) وهما اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٣٠٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨) بمعنى ان توجد علاقة ارتباط طردية ومعنوية بين اللياقة العقلية ومهاتري التهديف من الثبات والتهديف السلمي بمعنى ان الطالبة التي تتمتع



بدرجة من اللياقة العقلية تكون افضل بأداء مهارتي التهديد من الثبات والتهديد السلمي اي ان كلما زادت درجة اللياقة العقلية لدى الطالبة ارتفعت درجة اداء مهارة التهديد وتعزو الباحثات ذلك الى ان الطالبة التي تمتلك لياقة عقلية يكون لديها تنوع في أسلوب تفكيرها وان اللياقة العقلية تساعد الطالبة على اعتماد انماط معينة من السلوك بحيث توظف العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما فلتحقق الأستجابة الأفضل والأكثر فعالية (٣:٨) وهذا له دور ايجابي في اداء مهارتي التهديد من الثبات والتهديد السلمي حيث يتطلب اداء هذه المهارتين الى درجة عالية من اللياقة العقلية.

٤ - الخاتمة

حيث إستنتجت الباحثات ما يأتي:

- ١ - إن اللياقة العقلية تساعد الطالبات على التنوع الذكي في اساليب التفكير وحل المشكلات التي تواجههم.
- ٢ - هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطالبات اللواتي يمتلكن اللياقة العقلية واذاء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة.

وفي ضوء الإستنتاجات، توصي الباحثات بما يأتي:

- ١ - الكشف على المتعلمين ومعرفة مستويات اللياقة العقلية لديهم في بداية كل موسم تعليمي.
- ٢ - اجراء المزيد من الدراسات باستخدام اللياقة العقلية في العاب رياضية اخرى.
- ٢ - اجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي

المصادر

- ١ - احمد عيدان, اللياقة العقلية, الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) الادارة والتطوير الذاتي www.google.com . ٣٠١٣.
- ٢ - ايمان فؤاد هاشم عبد الوهاب ؛ إستخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير تعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة بغداد, ٢٠٠٩).



- ٣- فدوة ناصر ثابت, فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة, اطروحة دكتوراه غير منشورة: (جامعة عمان للدراسات العليا, كلية الدراسات التربوية, ٢٠٠٦).
- ٤- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم, كرة السلة: (وزارة تاتعليم العالي والبحث العلمي, جامعة الموصل, دار الكتب للنشر, ١٩٨٧).
- ٥- وجدان عناد صاحب, اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال: (اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية للبنات, ٢٠١٦)
- ٧) Perkins .D:What Creative .thinking is In Acosta (ed) davaloping Minds are source book for teaching thinking (rev.ed vol, ١٩٩١)

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الخبراء التي تم الاستعانة بهم

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
١-	ا.د علي يوسف	علم نفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢-	أ. د. خالدة ابراهيم	علم نفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٣-	أ. د محمد صالح	كرة سلة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤-	أ.د. انتصار عويد	كرة سلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٥-	أ.د سعاد سبتي	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٦-	أ. د زهرة شهاب	اختبارات	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧-	أ. د مواهب حميد	تعلم حركي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٨-	أ. د نهاد محمد	طرائق تدريس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



٩-	أ.د.م شهباء احمد	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
١٠	أ.م.د ندى محمد امين	كرة سلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
١١	م.د نديمية بدر	كرة سلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

استبانته لمقياس اللياقة العقلية لطلبة الجامعة

عزيزتي الطالبة:

يضعن الباحثات بين يديك مقياساً للياقة العقلية والتي تعكس طريقة تفكيرك ، وكل فقرة تحتوي على اختيارين للاستجابة هما (أ ، ب) وارجو منك قراءة كل فقرة بتأن ودقة ، واذا وجدت الفقرة تنطبق عليك ضعي دائرة حول حرف الفقرة التي تنطبق عليك ، اننا نريد استجابتك الحقيقية والواقعية للتعامل مع فقرات المقياس واعلمي انه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل أنما تعبر عن التفكير الخاص بك.

ت	الفقرة
١-	عندما تقومين بعمل معين وتتجحين فيه فهل هذا ؟ أ- يقودك الى القيام بنجاح آخر ب- لا يهتمك القيام بنجاح آخر
٢-	عندما تعرض لك الحياة فرصة فهل ؟ أ- تجيدين استثمار تلك الفرصة ب- لاتجيدين استثمار تلك الفرصة
٣-	عندما تجدين من هو افضل منك في الدراسة فهل هذا ؟ أ- يدفعك ان تكوني بمستواه ب- لا يهتمك ان تكوني بمستواه
٤-	عندما تبدئين في عمل معين وواجهتك صعوبة فيه فهل ؟ أ- تتراجعين عما بدأت به ب- تنظرين الى الامام ولا تتراجعين عما بدأت به
٥-	هل ترغبين في تطوير قابلياتك الفكرية والثقافية؟ أ- ارغب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية ب- لا ارغب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية
٦-	اذا علمتي ان هناك طرائق جديدة ترفع من مستواك العلمي فهل ؟ أ- ترغبين بالتطور العلمي ب- تفضلين البقاء على مستواك العلمي



٧-	هل تشعرين ان التفوق يقودك الى؟ أ- المزيد من التعب في الحياة ب- يسهل لك الحياة
٨-	عندما يواجهك موضوع جديد يصعب تفسيره فهل ترغبين في؟ أ- المزيد من المعرفة والفهم ب- لا اراغب في المزيد من المعرفة والفهم
٩-	عندما تحاولين تذكر الاشياء التي وضعتها فهل؟ أ- ترسمين خريطة معينة تساعدك على التذكر ب- لا ترسمين اي خريطة
١٠-	عندما تكونين متوترة او متضايقه في التجمعات الاجتماعية فهل : أ- تتمكنين من تذكر الاسماء بصورة جيدة جدا ب- لا تتمكنين من تذكر الاسماء بصورة جيدة جدا
١١-	اذا حدثت عدة احداث في فترات متباينة وبعد فترة طلب منك تذكر تلك الاحداث فهل: أ- تتذكرين الاحداث بكل التفاصيل ب- تتذكرين شيئاً قليلاً جداً
١٢-	اذا قرأت كتاباً جيداً هل؟ أ- تجددين صعوبة في تذكر المعلومات ب- لا تجددين اي صعوبة في تذكر المعلومات
١٣-	عندما تذهبين الى المكتبة وتبحثين عن الكتب هل؟ أ- تتذكرين جيداً عناوين الكتب التي اخرجتها من فهرست المكتبة ب- لا تتذكرين عناوين الكتب
١٤-	عندما تقرئين كتاباً معيناً هل؟ أ- تضعين علامة مميزة لكي تساعدك على تذكر ما قرأته ب- لا تحتاجين الى علامة
١٥-	عندما يطرح عليك سؤالاً هل؟ أ- تكون اجابتك سريعة ب- تكون اجابتك مترددة
١٦-	عندما يستعير منك الآخرون اغراضاً معينة فهل؟ أ- تنسين الاغراض التي استعارها منك الآخرون ب- تتذكرين جيداً الاغراض التي استعروها منك الآخرون
١٧-	ماذا تشعرين اذا طلب منك احد زملائك تقديم خدمة له؟ أ- اشعر بالارتياح عند تقديم خدمة ب- لا اشعر بأي شيء
١٨-	اذا اختلفت مشاعرك عن مشاعر الآخرين هل؟ أ- تحترمين مشاعر الآخرين ب- لا تبالين لمشاعر الآخرين
١٩-	اذا علمتي ان احدي صديقاتك المقربات في الجامعة سوف تنتقل الى جامعة اخرى هل؟ أ- تتألمين وتتأثرين لفترة طويلة بسبب أنتقالها ب- لا تتأثرين للانتقالها



٢٠-	إذا طلبت منك صديقتك خدمة كبيرة على حساب وقتك هل ؟ أ- تؤدين لها الخدمة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل ب- ترفضين مساعدتها وتتجاهلين امرها
٢١-	متى تظهرين مشاعرك للآخرين : أ- بحسب الموقف ب- لاتظهرين اي مشاعر في اي وقت
٢٢-	عندما تضطرب مشاعرك تجاه احدي صديقاتك فهل ؟ أ- تحاسبين نفسك ب- لاتهتمين للامر وتعتبرينه طبيعياً
٢٣-	إذا جرحتي مشاعر احدي زميلاتك فهل ؟ أ- تتضايقين ب- لاتباليين للامر
٢٤-	إذا تحدثت احدي زميلاتك عن مشاعرها تجاه احدي زميلاتها فهل : أ- تتأثرين بمشاعر زميلتك ب- لاتتأثرين بمشاعرها
٢٥-	هل انت قادرة ان تضعي نفسك محل الاخرين وتشعرين بما يشعرون ؟ أ- قادرة على ذلك ب- غير قادرة على ذلك
٢٦-	إذا واجهك موقف صعب فهل انت قادرة على ؟ أ- التعبير عن مشاعرك ب- غير قادرة على التعبير عن مشاعرك
٢٧-	إذا تعرضت زميلتك الى انفعال فهل ؟ أ- تتعاطفين مع انفعالاتها ب- لاتهتمين لانفعالاتها
٢٨-	هل تتمكنين من اقامة صداقات ؟ أ- بسهولة ب- بصعوبة
٢٩-	إذا حدثت مشكلة داخل قاعة الدرس هل تكونين ؟ أ- متعاونة مع زميلاتك في حل المشكلة ب- لاتهتمين لما يحدث في القاعة
٣٠-	إذا رغبتى بقضاء وقت فراغ فهل ترغبين ؟ أ- البقاء وحدك ب- تقضيه مع الاهل والاصدقاء
٣١-	إذا دعوتك زميلتك لحفلة عيد ميلادها هل تفضلين ؟ أ- الذهاب الى الحفلة ب- البقاء في البيت
٣٢-	إذا طلب منك العمل في لجنة من النشاطات في الكلية هل تفضلين العمل ؟ أ- وحدك ب- مع زميلاتك



٣٣-	إذا طلبت منك زميلتك مساعدتها في شرح مادة لها فهل ؟ أ- تقومين بشرحها ب- ترفضين مساعدتها
٣٤-	إذا قمتي بعمل مع زميلتك فهل تشعرين ؟ أ- الانسجام معهم ب- لاتتسجمين معهم
٣٥-	هل تشعرين ان اساتذتك : أ- يحبونك ويحترمونك ب- لا يحبونك
٣٦-	هل تشعرين ان الاساتذة : أ- منحازون لبعض الطلبة ب- غير منحازون لبعض الطلبة
٣٧-	إذا جاء ضيوف الى منزلكم فهل تفضلين : أ- البقاء مع الضيوف ب- الانعزال والبقاء بعيدة عنهم
٣٨-	إذا رغبتى بتكوين صداقات جديدة فهل : أ- انت تبادرين ب- تنتظرين هم يبادروك
٣٩-	إذا عرض عليك مبلغ من المال للحصول على السعادة ؟ أ- ترفضين المال فلست بحاجة للمزيد من المال فالمال الثانوي بالنسبة اليك ب- تقبلين المال فهو المصدر الحقيقي للسعادة
٤٠-	برأيك ماهي العلاقة بين الصحة والسعادة؟ أ- توجد علاقة بسيطة بينهما ب- الصحة عامل مهم من عوامل السعادة
٤١-	إذا عرض عليك عمل صعب : أ- تقبلين لانه يشعرك بالسعادة ب- ترفضين لانه عمل صعب
٤٢-	مالذي يؤثر بسرعة على مزاجك السعيد ؟ أ- عندما لاتحظين بالاهتمام من الاخرين كما كنت تأملين ب- لا يؤثر على مزاجي السعيد شيء
٤٣-	هل انت من الذين يفرحون وترتسم البسمة على وجوههم والبهجة في قلوبهم لاقبل الاشياء كسماع نكتة او رؤية طفل ؟ أ- نعم افرح من قلبي ب- لافهذه الامور اشعر بأنها تضايقتني
٤٤-	هل انت سعيدة بدراستك التخصصية : أ- انا سعيدة بتخصصي الدراسي ب- لست سعيدة بتخصصي الدراسي
٤٥-	هل تعيشين حياة رتيبة وغير سعيدة:



	أ- اعيش حياة رتيبة ب- لا اعيش حياة رتيبة
٤٦-	متى تشعرين بالسعادة عندما تكونين : أ- مع الاهل والاصدقاء ب- عندما تبتعدين عن الاخرين
٤٧-	هل تشعرين بالسعادة عندما تقتنين شيئاً جديداً: أ- اشعر بالسعادة عندما اقتني شيئاً جديداً ب- لا اشعر بالسعادة عندما اقتني شيئاً جديداً
٤٨-	لو خيروك بين السعادة والعظمة فماذا تختارين : أ- السعادة ب- العظمة
٤٩-	اذا صادفك موقف يحتاج الى قرار حاسم فأنتك : أ- تتركين القرار لمن هو اكبر منك ب- تقررين بنفسك وتحملين النتائج
٥٠-	عندما تقتنعين بشئ وتتخذين قراراً بشأنه و عارضك والداك فأنتك : أ- تميلين الى الخضوع لرأيهما ب- تصرين على قرارك حتى وان اغضبتهما
٥١-	اذا واجهتك مشكلة في دراستك فماذا تقررين؟ أ- الاعتماد على نفسك ب- تعتمدين على الاخرين في حل مشكلتك
٥٢-	اذا كان لديك عمل مهم فماذا تقررين ؟ أ- تضعين خطة لكيفية انجاز العمل وحده ب- تتشاورين مع زملائك المقربين لك لانجازه
٥٣-	اذا واجهك موقفاً غامضاً فماذا تقررين ؟ أ- الابتعاد عنه ب- مواجهته
٥٤-	بماذا تتصف قراراتك نحو الاخرين ؟ أ- اخذ مشاعرهم بعين الاعتبار ب- الاعتماد على الافكار المنطقية الواقعية
٥٥-	اذا شعرتي بالاحراج من موقف ما فماذا سيكون قرارك ؟ أ- الانسحاب من الموقف ب- الاستمرار في الموقف
٥٦-	اذا اكتشفتي حالة غير مرغوب فيها وسببت ضرراً لك ولزميلاتك ؟ أ- تتصرفين شخصياً" وتحسمين الامر باتخاذ قرار سريع ب- تتركين الامر لعدم تمكنك من اتخاذ القرار
٥٧-	اذا طلب منك اتخاذ قرار حول قضية علمية فما الخطوات الواجب اتباعها ؟ أ- التأكد من المعلومات قبل اتخاذ القرار



	ب- تتخذين قرارك دون الرجوع الى مصادر علمية
٥٨-	هل انت من الاشخاص الذين يقومون بأصدار الاحكام ؟ أ- قبل جمع المعلومات عنهم ب- بعد جمع المعلومات عنهم
٥٩-	عندما تواجهك مشكلة ما فأنتك : أ- لاتستطيعين مواجهة المشكلة ب- تحاولين الوصول الى الحل بصورة سريعة
٦٠-	عندما تجددين ان قدرتك لاتساعدك على مواجهة مشكلات الحياة فهل ؟ أ- تشعرين بالاحباط ب- لن تؤثر عليك مشكلات الحياة
٦١-	عندما تعرضين لمشكلة معينة فهل تطلبين ؟ أ- المساعدة من الاخرين ب- تعتمدين على نفسك في حل مشكلاتك
٦٢-	اذا واجهتك مشكلة معينة فهل تقومين ؟ أ- بحلها بطريقة عشوائية ب- تستخدمين التنظيم في حل المشكلة
٦٣-	لو حدثت مشكلة بينك وبين زميلتك ؟ أ- تبحثين عن اسباب الخصام وتوضح الية الحل ب- تعتبرين الامر اعتيادي ويحصل عند اغلب الناس
٦٤-	حينما تواجهك مشكلة عائلية فأنتك تبحثين في ؟ أ- العوامل المهمة في حدوثها وتدرسينها من جميع الجوانب ب- كيفية الحل دون التعمق في التفاصيل
٦٥-	اذا كثرت المشكلات بينك وبين الاخرين فهل تحاولين : أ- معرفة اسباب تلك المشكلات ب- تتجاهلين الامر وتعدينه طبيعياً
٦٦-	هل لديك القدرة على ربط جوانب المشكلة : أ- لدية القدرة على ربط جوانب المشكلة ب- ليست لدية القدرة على ربط جوانب المشكلة
٦٧-	عندما تكونين في موقف تنافسي مع الاخرين فأنتك تميلين الى ان تكوني ؟ أ- منافساً قوياً لهم ب- مشاركاً معهم فقط
٦٨-	عندما تشعرين بالضغط نتيجة تراكم الامتحانات عليك في وقت قصير فأنتك ؟ أ- تسعين الى تأجيل بعضها تخلصاً من الضغط ب- تفضلين اداها دون قلق وارباك
٦٩-	عندما تفشلين في حل سؤال معين فأنتك ؟ أ- تتعددين عن حله ما دمتي قد فشلت في فيه ب- تستمرين في حله مهما كلفتكمن جهد او وقت



٧٠-	عندما تكلفين بعمل او مهمة وفي اثناء قيامك بها شعرتي بأنها تحتاج الى جهد وقوة تحمل فأنتك ؟ أ- تستمرين بها حتى النهاية ب- تتركينيها لصعوبة الاستمرار بها
٧١-	عندما تجددين في احدى المجالات لغزا " صعبا" يحتاج الى وقت وتركيز فأنتك ؟ أ- تتركينه ولا تهتمين ان استطعت حل الغز ام لا ب- تجهدين نفسك في حله ولا تتركيه الا اذا توصلت الى الحل
٧٢-	عندما تتعرضين الى تهديد من شخص نتيجة عمل ترومين القيام به فأنتك ؟ أ- تتحديه وتقومين بالعمل على الرغم من كل العواقب ب- تتجنبين القيام بالعمل تخلصا" من المشاكل
٧٣-	اذا حصلت على درجة مقبولة في امتحان معين بمادة صعبة وعرض عليك الاستاذ فورا" اعادة الامتحان وبأسئلة قد تكون صعبة ؟ أ- لا تشاركين في الامتحان ب- تقبلين المشاركة في الامتحان عسى ان ترتفع درجتك
٧٤-	اذا حدث ان عرفتي بأن هناك شخصا" يدعى بأنه افضل منك في اداء لعبة معين ؟ أ- تتحديه وتطلبين منه التنافس بغض النظر عن النتيجة ب- تتجنبين مواجهته في تلك اللعبة
٧٥-	اذا حدث ان فشل الآخرون في انجاز عمل معين تريد ان القيام به فأن هذا ؟ أ- يجعلك تبتعدين عنه خوفا" من الفشل ب- يدفعك للاصرار على النجاح في انجازه
٧٦-	اذا طلب منك اعطاء صوتك وموافقتك على قضية لا تؤمنين بها في الوقت الذي يصوت لها معظم الآخريين فأنتك ؟ أ- ترفضين اعطاء صوتك او موافقتك مهما كانت النتيجة ب- تعطين صوتك او موافقتك تجنبيا" للوقوع في مشاكل مع الآخريين
٧٧-	اذا وجدت في سؤال في الامتحان يمكن حله بعدة طرائق فأنتك تميلين الى حله ؟ أ- بالطريقة الصعبة والنادرة ب- بالطريقة السهلة والمعتادة
٧٨-	اذا كنت لا تحبين مادة معينة وكلفك الاستاذ بشرحها في المحاضرة القادمة فأنتك ؟ أ- تعتذرين عن ذلك بأية وسيلة لعدم تمكنك منها ب- تستعملين كل امكانياتك وقدراتك للنجاح في شرحها
٧٩-	اذا حصلت تغيرات جديدة في المجتمع فهل ؟ أ- تتقبلين تلك التغيرات ب- لا تتقبلين تلك التغيرات
٨٠-	ارأوك حول موضوع معين هي ؟ أ- تمتاز بالانفتاح والتطور ب- جامدة وغير قابلة للنقاش



٨١-	اذا قدم تفسير اخر لموضوع معين افضل من تفسيرك هل ؟ أ- تغييرين رأيك ب- تصرين على رأيك
٨٢-	اذا اخطأ احد بحقك فهل ؟ أ- تسامحينه ب- غير قادرة على مسامحته
٨٣-	اذا احتدم النقاش بينك وبين زملائك فهل ؟ أ- تأخذين اراء الزملاء ب- تتمسكين فقط برأيك
٨٤-	اذا عملتي عملا واعتدتي عليه فهل ؟ أ- من السهل تزاولين عملا اخر ب- من الصعوبة تزاولين عملا اخر
٨٥-	الاعمال التي تقومين بها : أ- تتسم بالتنور والتغيير ب- بالجمود والثبات
٨٦-	هل انت من الأشخاص الذين يتمسكون ؟ أ- التقاليد الاجتماعية الصارمة ب- التقاليد الاجتماعية المرنة
٨٧-	هل تفضلين نمط حياة يتسم ؟ أ- بالتغيير مهما كانت الاسباب ب- البقاء على النمط الروتيني
٨٩-	اسلوب معاملتك للاخرين يتسم : أ- بالثبات ب- بالتغيير
٩٠-	اذا طلب منك القيام بعمل معين فهل ؟ أ- تترددين في تنفيذه ب- تقومين بتنفيذه على اكمل وجه
٩١-	اذا رايتي احد زميلاتك وقعت في خطأ معين ؟ أ- تقومين بتصحيح الخطأ ب- تكتفين بالنظر فقط
٩٢-	اذا طلب منك مناقشة موضوع ما وكان هناك مناقشين اقوياء هل ؟ أ- يكون سهلاً عليك هزم المناقشين ب- يكون صعباً عليك هزم المناقشين
٩٣-	كيف هو امالك في المستقبل ؟ أ- املي في المستقبل ضعيف ب- املي في المستقبل قوي
٩٤-	اذا سخر منك احد زملائك هل ؟ أ- تشعرين بالاهانة من سخريته ب- لاتباليين لسخريته



٩٥-	اذا طلب منك اعطاء رأيك في موضوع ما هل؟ أ- تشعرين بالاحراج ب- تعطين رأيك بحرية
٩٦-	اذا تعرضتي لموقف صعب وتجاوزته هل؟ أ- تترددين في تجربة موقف اخر ب- تجربيه بشدة
٩٧-	ماذا تتوقعين لمعظم الاعمال التي تقومين بها؟ أ- النجاح ب- الفشل
٩٨-	اذا التقيتي بشخص اول مرة تلتقين فيه هل؟ أ- تشعرين بالخرج ب- تقابلينه بثقة عالية

