

## علاقة اللياقة العقلية بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم

### الرياضة للبنات

م.د ملاذ حيدر احمد<sup>1</sup>

وزارة التربية/مديرية تربية بغداد/الرصافة الثالثة<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> Malth.hayder @yahoo.com)

**المستخلص:** ان اهمية البحث جاءت من خلال اجراء دراسة عن فاعلية (اللياقة العقلية) في العملية التعليمية وخصوصا حول اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة فمن خلال خبرة الباحثة في مادة الكرة الطائرة لكونها تدريسية في هذا المجال وجدت من خلال الملاحظة وجود ضعف في مستوى الاداء المهاري للطالبات بالكرة الطائرة وخصوصا في مهارة الضرب الساحق مما يتطلب الامر الى ضرورة الاهتمام باللياقة العقلية بما يخدم العملية التعليمية وخصوصا الضرب الساحق، لذا ارتأت الباحثة الى معرفة علاقة اللياقة العقلية لدى الطالبات والتي تعمل على زيادة الدافعية والحماس لديهم من خلال استعمال عملياتهم العقلية باستقبال المعلومات والعمل على فهمها وبالنتيجة سوف يؤثر على تعلمهم لمهارة الضرب الساحق، وهدفت الدراسة الى التعرف على قيم اللياقة العقلية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث ويجاد العلاقة بينهما وفرضت الباحثة بانه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اللياقة العقلية واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث، اما مجتمع البحث فكان عدده (103) طالبة وقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة والبالغ عددهن (33) طالبة، واستنتجت الباحثة الى وجود علاقة ارتباط قوية بين اللياقة العقلية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وتوصي الباحثة الى ضرورة الاعتماد على اللياقة العقلية عند تعلم المتعلمين لمهارات الكرة الطائرة وخصوصا الضرب الساحق .

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة العقلية - الضرب الساحق - الكرة الطائرة - الطالبات .

**1-المقدمة:**

زيادة الدافعية والحماس لديهم اثناء اللعب وبالتالي يؤثر ذلك على تعلمهم للمهارات وخصوصا مهارة الضرب الساحق . فاللياقة العقلية هي " قدرة عقلية معرفية تحدث داخل المخ الانساني، ويستدل عليها بطريقة مباشرة من سلوك الطالب في حل المشكلات ومرونته في التفكير وثواقفه مع الحياة، واللياقة العقلية عملية حيوية دينامية مملوءة بمثيرات تتضمن اختباراً مستمراً للفروض ومناقشة الآراء والأفكار، وانها لا تنمو في فراغ، بل تستدعي وجود هدف لدى الطالب وقوة دافعة محرّكة له نحو تحقيق هذا الهدف، فاللياقة العقلية تشكل القوة الدافعة لتوجيه السلوك نحو تحقيق الهدف" (2: 2004، ص100)

اما الضرب الساحق فهو " عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية" (3: 1999، ص55)

**اهداف البحث:**

1- التعرف على قيم اللياقة العقلية وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

**فرضيات البحث:**

-لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين اللياقة العقلية واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2022/2021.

**المجال الزمني:** 2022/3/1 ولغاية 2022/4/10

**المجال المكاني:** القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والقاعات النظرية للكلية .

**2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ومن اجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** لقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهم (103) طالبة، اما عينة البحث فقد تحددت باختيار (33) طالبة

ان العالم المعاصر اليوم يشهد الكثير من الثورات العلمية والمعلوماتية التي نعيشها على مر القرون والذي انعكس على التعليم بوصفه الأداة الفعالة لوجود أساس لقاعدة علمية قوية وأننا نحتاج الى ان تركز العملية التعليمية على (المعلم، المتعلم، المنهج) وكذلك ظهرت طرائق واساليب ومهارات فكرية جديدة ومختلفة واصبح الشيء المهم الذي يشغل جميع الباحثين والتدريسيين والمعنيين بالعملية التربوية هو البحث عن كل ما هو جيد وذلك من اجل توسيع المهارات لدى المتعلمين وكذلك محاولة تجربتها في بيئاتهم التعليمية من اجل الوصول الى افضل المستويات .

وأصبحت اللياقة العقلية تؤدي دوراً هاماً في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة إذ تعد اللياقة العقلية أحد الاداءات الذكية التي تجعل الانسان قادراً على التكيف مع الظروف المحيطة به والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية، وكذلك تعمل اللياقة العقلية على إزالة الأفكار السلبية لدى الفرد لتحل محلها الأفكار الايجابية والاستفادة من الأفكار الجديدة والتفاعل الايجابي مع المتغيرات والمستجدات وذلك بالاستدعاء وتوظيف ما يملكه الفرد من معلومات ومهارات وخبرات، وان مهارات الكرة الطائرة تحتاج الى استخدام مهارات انواع مختلفة من مهارات التفكير وكذلك الى سرعة رد الفعل والقدرة على اتخاذ القرار في مواقف اللعب المختلفة وحسب ظروف المباراة وكل هذه الامور مهمة بالنسبة للطالبات في تعلمهم مهارات الكرة الطائرة، ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال اجراء دراسة تكمن في فاعلية (اللياقة العقلية) في العملية التعليمية وخصوصا في اداء مهارة الضرب الساحق، ومن خلال خبرة الباحثة في تدريس مادة الكرة الطائرة لاحظت بان هناك ضعف في مستوى اداء الطالبات لمهارة الضرب الساحق مما يستوجب الامر ضرورة الاهتمام باللياقة العقلية بما يخدم العملية التعليمية وخصوصا مهارة الضرب الساحق، لذا ارتأت الباحثة الى تجريب اللياقة العقلية لدى الطالبات التي تؤدي الى استخدام الذكاء ومهارات التفكير من خلال استعمال عملياتهم العقلية والتي تؤدي الى سرعة رد الفعل والقدرة على اتخاذ القرار في اللحظات المناسبة ومما تعمل على

#### 2-4-1-1-1 الاسس العلمية للمقياس:

#### 2-4-1-1-2 صدق مقياس اللياقة العقلية:

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري بعد عرضه على خبراء في مجال علم النفس و الاختبار والقياس والتعلم الحركي وطرائق التدريس واتفاقهم على صلاحية فقرات المقياس بنسبة 100%.

#### 2-4-1-1-3 ثبات المقياسين:

اعتمدت الباحثة على بيانات عينة التجربة الاستطلاعية اذ تم حساب معامل الثبات لمقياس اللياقة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لمقياس اللياقة العقلية (0.895) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

#### 2-4-1-1-4 موضوعية المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من موضوعية مقياس اللياقة العقلية وذلك من خلال وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة وطريقة القياس واحتساب الدرجة واتفاق الخبراء على ذلك، ولا توجد فيها فقرات تتطلب اجابة بالشرح من نوع الفقرات المقالية وان الاجابة عليه ضمن بدائل متعددة وبذلك تم التحقق من موضوعية المقياس .

#### 2-4-1-2 اختبار مهارة الضرب الساحق (7):

(2012، ص225):

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق .

الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10).

مواصفات الأداء: المختبر يقوم بالضرب الساحق من المركز (2) أو المركز (4) ويقوم المدرب بالإعداد من مركز (3) باستخدام الإعداد الطويل القطري وعلى المختبر أداء (5) محاولات ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة ووفقاً للقانون وقواعد التسجيل .

#### التسجيل:

- لكل مختبر خمس محاولات .

- يلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة .

- تحسب الدرجات وفقاً لمراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق القطري .

بأسلوب القرعة من اصل (103) طالبة وقسموا على وفق التالي:

1- تم اختيار (5) طالبات عشوائياً لأجراء التجربة الاستطلاعية اذ استبعدوا من اجراءات التجربة الرئيسية فيما بعد وبنسبة مئوية بلغت (4.854) .

2- (33) طالبة تم اختيارهم عشوائياً لأجراء التجربة الرئيسية وبنسبة مئوية بلغت (32.038) .

#### 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في

البحث: " إن أدوات جمع البيانات جميعها وغيرها ليست إلا أدوات يستخدمها الباحثون في الحصول على بياناتهم والتي تُولف مكوناً أساساً من مكونات المنهج " (2010: ص131).

#### 2-3-1 وسائل جمع البيانات: (الاختبارات والقياس،

المصادر العربية والاجنبية، الشبكة المعلوماتية (الانترنت)).

#### 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة: (ملعب كرة

طائرة، كرات طائرة عدد (15)، صافرة حكام، حاسبة الكترونية نوع (DELL)، كاميرة تصوير).

#### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-1 المقاييس والاختبارات المستخدمة في

البحث:

#### 2-4-1-1 مقياس اللياقة العقلية:

عمدت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث وذلك من اجل إيجاد مقياس اللياقة العقلية يلائم عينة البحث ولم تجد الباحثة سوى المقياس المعد من قبل (وجدان عناد صاحب: 2016) (8: 2016، ص124) ويتكون هذا المقياس من (97) فقرة اما اسلوب تصحيح المقياس لحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال إجابته عن فقرات المقياس اعتمدت الباحثة تصحيح المقياس على الدرجتين (1) و(صفر) إذ تعطى (1) اذا كانت الإجابة ايجابية وتعطى (صفر) اذا كانت الإجابة سلبية وبهذه الطريقة حسبت الدرجة الكلية لكل مجيب عن الاختبار من خلال جمع درجات إجابته من الفقرات جميعاً، إذ كانت أدنى درجة للاختبار (صفر) درجة، وأعلى درجة له (97) درجة وبمتوسط فرضي (48.5) درجة.

أحد قاعات العلوم النظرية في الكلية إذ تم توزيع المقياس بمساعدة فريق العمل المساعد على أفراد العينة إذ تم توضيح كافة تعليمات المقياس في طريقة الإجابة عليه وبعد التأكد من فهم أفراد العينة على الطريقة الإجابة تم تنفيذ المقياس وبعد الانتهاء تم جمع الاستمارات لمعالجتها احصائياً، أما بتاريخ 2022/3/20 من يوم الاحد فقد تم اجراء اختبار الضرب الساحق في القاعة الداخلية لملاعب الكرة الطائرة على عينة التجربة الرئيسية بعد توضيح الفريق المساعد كيفية تطبيق الاختبار والتأكد من فهم أفراد العينة للاختبار تم بدء الاختبار وكذلك تم تسجيل نتائج الاختبار في استمارات خاصة من اجل معالجتها احصائياً .

## 2-5 الوسائل الاحصائية: لقد استخدمت الباحثة الحقيبة

الاحصائية SPSS وبالقوانين الاحصائية التالية: (معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، الوسط الحسابي، النسبة المئوية، الانحراف المعياري).

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج اللياقة العقلية وعلاقتها بأداء

#### مهارة الضرب الساحق لعينة البحث:

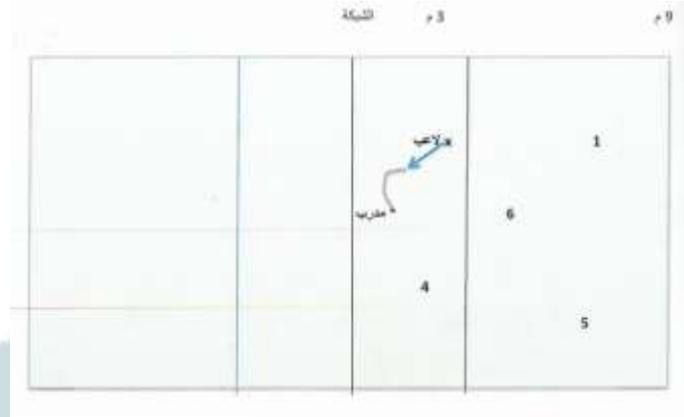
الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والارتباط بين المتغيرات الخاصة بالبحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
اللياقة العقلية	90.61	6.65	0.561	0.001	معنوي
الضرب الساحق	51.00	12.12			

\*معنوي عند مستوى دلالة (0.05).

من الجدول (1) بلغ الوسط الحسابي لمقياس اللياقة العقلية (90.61) وانحراف معياري (6.65) بينما نجد ان الوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق بلغ (51.00) وانحراف معياري (12.12) وعند اجراء علاقة الارتباط بين المتغيرين ظهرت ان قيمة الارتباط بلغت (0.561) وبمستوى خطأ (0.001) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية جيدة بين اللياقة العقلية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

يعطى المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيس ودرجتان للقسم النهائي من الأداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات على هذا الاختبار (10) درجات وتحسب المحاولة الافضل .



الشكل (1) يوضح مهارة الضرب الساحق

## 2-4-2 التجربتان الاستطلاعية: لقد اجريت التجربتان

الاستطلاعية والخاصة بكل من (مقياس اللياقة العقلية، اختبار مهارة الضرب الساحق) في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/1 على عينة مكونة من (5) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية اما بالنسبة لمقياس اللياقة العقلية فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمقياس في احدى قاعات العلوم النظرية بالكلية اما اختبار مهارة الضرب الساحق فقد تم بالقاعة الداخلية في ملعب الكرة الطائرة والغرض من اجراء هاتين التجريبتين مايلي:

1- لتلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند اجراء التجربة الرئيسية  
2- لمعرفة صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

3- لتحديد الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار والمقياس.

4- لكي يعلم الفريق المساعد واجباته .

## 2-4-3 التجربة الرئيسية: لقد اجرت الباحثة التجربة

الرئيسية على عينة البحث البالغ عددها (33) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد الموافق 2022/3/13، إذ تم اولا اجراء اختبار مقياس اللياقة العقلية في

### 2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (1) الى وجود علاقة ارتباط بين اللياقة العقلية ومهارة الضرب الساحق وتزود الباحثة الى ان المتعلمين اصبح لديهم القدرة على التركيز والاستعداد عند اداء مهارة الضرب الساحق وذلك يرجع الى امتلاك العينة اللياقة العقلية والذي يعني " ان اللياقة العقلية تساعد الطالبات على اعتماد انماط معينة من السلوك اذ توظف العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما فتتحقق الاستجابة الافضل والاكثر فعالية (4): (2006، ص8)، ولاعتبار عينة البحث انهن طالبات المرحلة الثانية، اذ لديهن خبرات سابقة بمهارات لعبة كرة الطائرة وهذا يوفر لديهن القدرة على ادخال المعلومات الجديدة وربطها بالمعلومات التي حصلن عليها في الموقف التعليمي بما لديهن من معلومات موجودة في بنيتها المعرفية وهذا يعكس بشكل واضح على تحسين مستوى تحصيلهن وزيادة دوافعهن للتعلم وبقاء اثر التعلم وكل هذا يؤدي الى توجيه ذهن بمرونة واهتمام بين المهام وداخلها لتحقيق اقصى مدى من الاداء . اذ ان تعلم اي مهارة وبالأخص المهارة التي تم التطرق اليها من قبل الباحثة في بحثها تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه فضلاً عن اللياقة العقلية اذ تمكن الطالبة من توجيه تركيز انتباهها على المعلومات المهمة وكف المعلومات والمثيرات غير ذات العلاقة بالمهمة من خلال توصيل الانتباه عنها (1): 2008، ص1505-1495) . وبهذا تتفق الباحثة مع ما اشار اليه (العمارة، 2002) ان وضع الطالب في مواقف واجواء تعليمية وتوفير بيئة فعالة يستثيره لتحقيق الاداء الافضل وذلك يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة (5): (2002، ص312). ومن خلال ذلك اتضح ان للياقة العقلية لها دور مهم في اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة واصبح لدى المتعلم حافز اكبر عند تعلمه لهذه المهارة.

### 4-الخاتمة:

استنتجت الباحثة التالي:

- 1-اعتماد اللياقة العقلية عند تعلم المتعلمين مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
  - 2-تمتلك عينة البحث دافعا عقليا لتعلم المهارات .
- وتوصي الباحثة الى التالي:
- 1-اعتماد اللياقة العقلية عند تعلم المتعلمين على المهارات الخاصة بالكرة الطائرة .
  - 2-اجراء المزيد من الدراسات والابحاث العلمية المتعلقة بالدافعية العقلية واداء مهارات كرة الطائرة وبالأخص الضرب الساحق .

### المصادر:

- [1] 5.Peter, M., Birgit, M., & Celine, v.L .H, 2008: Attentional control and psychopathological symptomsin children. Personality and individual differences 44 (2008) 1495-1505
- [2] ريان هاشم؛ علم النفس التربوي وتطبيقاته: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2004)، ص100.
- [3] علي مصطفى طه وأحمد عبد الدايم؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة تخطيط، اختبارات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص55 .
- [4] فدوى 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، الاردن، 2006)، ص8.
- [5] محمد حسن عمارة، اصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية، ط2: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2002)، ص312.
- [6] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [7] نجلاء عباس نصيف و(آخرون)؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012)، ص225 .
- [8] وجدان عناد صاحب؛ اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2016)، ص124.

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح استبانة لمقياس اللياقة العقلية لطلبة الجامعة  
عزیزتی الطالبة:

تضع الباحثة بين يديك مقياساً للياقة العقلية والتي تعكس طريقة تفكيرك، وكل فقرة تحتوي على اختياريين للاستجابة هما (أ، ب) وارجو منك قراءة كل فقرة بتأن ودقة، وإذا 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	الفقرات
1	عندما تقومين بعمل معين وتتجحين فيه فهل هذا ؟ أ- يوقدك الى القيام بنجاح آخر ب- لا يهكم القيام بنجاح آخر
2	عندما تعرض لك الحياة فرصة فهل ؟ أ- تجيدين استثمار تلك الفرصة ب- لا تجيدين استثمار تلك الفرصة
3	عندما تجدين من هو افضل منك في الدراسة فهل هذا ؟ أ- يدفعك ان تكوني بمستواه ب- لا يهكم ان تكوني بمستواه
4	عندما تبدئين في عمل معين وواجهتك صعوبة فيه فهل ؟ أ- تتراجعين عما بدأت به ب- تتظرين الى الامام ولا تتراجعين عما بدأت به
5	هل ترغيبين في تطوير قابلياتك الفكرية والثقافية؟ أ- ارجب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية ب- لا ارجب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية
6	اذا علمتي ان هناك طرائق جديدة ترفع من مستواك العلمي فهل ؟ أ- ترغيبين بالتطور العلمي ب- تفضلين البقاء على مستواك العلمي
7	هل تشعرين ان التفوق يقودك الى؟ أ- المزيد من التعب في الحياة ب- يسهل لك الحياة
8	عندما يواجهك موضوع جديد يصعب تفسيره فهل ترغيبين في ؟ أ- المزيد من المعرفة والفهم ب- لا ارجب في المزيد من المعرفة والفهم
9	عندما تحاولين تذكر الاشياء التي وضعتها فهل؟ أ- ترسمين خريطة معينة تساعدك على التذكر ب- لا ترسمين اي خريطة
10	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
11	اذا حدثت عدة احداث في فترات متباعدة وبعد فترة طلب منك تذكر تلك الاحداث فهل: أ- تتذكرين الاحداث بكل التفاصيل ب- تتذكرين شيئاً قليلاً جداً
12	اذا قرأت كتاباً جيداً هل ؟ أ- تجدين صعوبة في تذكر المعلومات ب- لا تجدين اي صعوبة في تذكر المعلومات
13	عندما تذهبين الى المكتبة وتبحثين عن الكتب هل ؟ أ- تتذكرين جيداً عناوين الكتب التي اخرجتها من فهرست المكتبة ب- لا تتذكرين عناوين الكتب
14	عندما تقرئين كتاباً معيناً هل ؟ أ- تضعين علامة مميزة لكي تساعدك على تذكر ما قرأته

	ب- لاحتجاجين الى علامة	
15	عندما يطرح عليك سؤالاً هل ؟ أ- تكون اجابتك سريعة ب- تكون اجابتك مترددة	
16	عندما يستعير منك الاخرون اغراضاً معينة فهل ؟ أ- تتسبن الاغراض التي استعارها منك الاخرون ب- تتذكرين جيداً الاغراض التي استعروها منك الاخرين	
17	ماذا تشعرين اذا طلب منك احد زملائك تقديم خدمة له ؟ أ- اشعر بالارتياح عند تقديم خدمة ب- لاشعر بأي شيء	
18	اذا اختلفت مشاعرك عن مشاعر الآخرين هل ؟ أ- تحترمين مشاعر الاخرين ب- لا تبالين لمشاعر الاخرين	
19	اذا علمتي ان احدى صديقاتك المقربات في الجامعة سوف تنتقل الى جامعة اخرى هل ؟ أ- تتألمين وتتأثرين لفترة طويلة بسبب لانتقالها ب- لا تتأثرين للانتقالها	
20	اذا طلبت منك صديقك خدمة كبيرة على حساب وقتك هل ؟ أ- تؤذين لها الخدمة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل ب- ترفضين مساعدتها وتتجاهلين امرها	
21	متى تظهرين مشاعرك للآخرين : أ- بحسب الموقف ب- لا تظهرين اي مشاعر في اي وقت	
22	عندما تضطرب مشاعرك تجاه احدى صديقاتك فهل ؟ أ- تحاسبين نفسك ب- لا تهتمين للامر وتعتبرينه طبيعياً	
23	اذا جرحتي مشاعر احدى زميلاتك فهل ؟ أ- تتضايقين ب- لا تبالين للامر	
24	اذا تحدثت احدى زميلاتك عن مشاعرها تجاه احدى زميلاتها فهل : أ- تتأثرين بمشاعر زميلتك ب- لا تتأثرين بمشاعرها	
25	هل انت قادرة ان تضعي نفسك محل الاخرين وتشعرين بما يشعرون ؟ أ- قادرة على ذلك ب- غير قادرة على ذلك	
26	اذا واجهك موقف صعب فهل انت قادرة على ؟ أ- التعبير عن مشاعرك ب- غير قادرة على التعبير عن مشاعرك	
27	اذا تعرضت زميلتك الى انفعال فهل ؟ أ- تتعاطفين مع انفعالها ب- لا تهتمين لانفعالها	
28	هل تتمكنين من اقامة صداقات ؟ أ- بسهولة ب- بصعوبة	
29	اذا حدثت مشكلة داخل قاعة الدرس هل تكونين ؟ أ- متعاونة مع زميلاتك في حل المشكلة . ب- لا تهتمين لما يحدث في القاعة	
30	اذا رغبتى بفضاء وقت فراغ فهل ترغبين ؟ أ- البقاء وحدك ب- تقضيه مع الاهل والاصدقاء	

31	إذا دعيتك زميلتك لحفلة عيد ميلادها هل تفضلين ؟ أ- الذهاب الى الحفلة ب- البقاء في البيت
32	إذا طلب منك العمل في لجنة من النشاطات في الكلية هل تفضلين العمل ؟ أ- وحدك ب- مع زميلتك
33	إذا طلبت منك زميلتك مساعدتها في شرح مادة لها فهل ؟ أ- تقومين بشرحها ب- ترفضين مساعدتها
34-	إذا قمتي بعمل مع زميلتك فهل تشعرين ؟ أ- الانسجام معهم ب- لا تتسجمين معهم
35	هل تشعرين ان اساتذتك : أ- يحبونك ويحترمونك ب- لا يحبونك
36	هل تشعرين ان الاساتذة : أ- منحازون لبعض الطلبة ب- غير منحازون لبعض الطلبة
37	إذا جاء ضيوف الى منزلكم فهل تفضلين : أ- البقاء مع الضيوف ب- الانعزال والبقاء بعيدة عنهم
38	إذا رغبتى بتكوين صداقات جديدة فهل : أ- انت تبادرين ب- تنتظرين هم يبادروك
39	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
40	برأيك ماهي العلاقة بين الصحة والسعادة؟ أ- توجد علاقة بسيطة بينهما ب- الصحة عامل مهم من عوامل السعادة
41	إذا عرض عليك عمل صعب : أ- تقبلين لانه يشعرك بالسعادة ب- ترفضين لانه عمل صعب
42	مالذي يؤثر بسرعة على مزاجك السعيد ؟ أ- عندما لاحتظين بالاهتمام من الاخرين كما كنت تأملين ب- لا يؤثر على مزاجي السعيد شيء
43	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
44	هل انت سعيدة بدراستك التخصصية : أ- انا سعيدة بتخصصي الدراسي ب- لست سعيدة بتخصصي الدراسي
45	هل تعيشين حياة رتيبة وغير سعيدة: أ- اعيش حياة رتيبة ب- لا اعيش حياة رتيبة
46	متى تشعرين بالسعادة عندما تكونين : أ- مع الاهل والاصدقاء ب- عندما تبتعدين عن الاخرين
47	هل تشعرين بالسعادة عندما تقتنين شيئاً جديداً: أ- اشعر بالسعادة عندما اقتنتي شيئاً جديداً

	ب- لا اشعر بالسعادة عندما اقتني شيئاً جديداً	
48	لو خيروك بين السعادة والعظمة فماذا تختارين : أ- السعادة ب- العظمة	
49	اذا صادفك موقف يحتاج الي قرار حاسم فأنتك : أ- تتركين القرار لمن هو اكبر منك ب- تقررين بنفسك وتحملين النتائج	
50	عندما تقتنعين بشئ وتتخذين قراراً بشأنه وعارضك والداك فأنتك : أ- تميلين الي الخضوع لرايها ب- تصرين علي قرارك حتي وان اغضبتهما	
51	اذا واجهتك مشكلة في دراستك فماذا تقررين؟ أ- الاعتماد علي نفسك ب- تعتمدين علي الاخرين في حل مشكلتك	
52	اذا كان لديك عمل مهم فماذا تقررين ؟ أ- تضعين خطة لكيفية انجاز العمل وحدك ب- تتشاورين مع زملائك المقربين لك لانجازه	
53	اذا واجهك موقفاً غامضاً فماذا تقررين ؟ أ- الابتعاد عنه ب- مواجهته	
54	بماذا تتصف قراراتك نحو الاخرين ؟ أ- اخذ مشاعرهم بعين الاعتبار ب- الاعتماد علي الافكار المنطقية الواقعية	
55	اذا شعرتي بالاحراج من موقف ما فماذا سيكون قرارك ؟ أ- الانسحاب من الموقف ب- الاستمرار في الموقف	
56	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	
57	اذا طلب منك اتخاذ قرار حول قضية علمية فما الخطوات الواجب اتباعها ؟ أ- التأكد من المعلومات قبل اتخاذ القرار ب- تتخذين قرارك دون الرجوع الي مصادر علمية	
58	هل انت من الاشخاص الذين يقومون بأصدار الاحكام ؟ أ- قبل جمع المعلومات عنهم ب- بعد جمع المعلومات عنهم	
59	عندما تواجهك مشكلة ما فأنتك : أ- لاتستطيعين مواجهة المشكلة ب- تحاولين الوصول الي الحل بصورة سريعة	
60	عندما تجدين ان قدرتك لاتساعدك علي مواجهة مشكلات الحياة فهل ؟ أ- تشعرين بالاحباط ب- لن تؤثر عليك مشكلات الحياة	
61	عندما تتعرضين لمشكلة معينة فهل تطلبين ؟ أ- المساعدة من الاخرين ب- تعتمدين علي نفسك في حل مشكلتك	
62	اذا واجهتك مشكلة معينة فهل تقومين ؟ أ- بحلها بطريقة عشوائية ب- تستخدمين التنظيم في حل المشكلة	
63	لو حدثت مشكلة بينك وبين زميلتك ؟ أ- تبحثين عن اسباب الخصام وتوضح اليه الحل ب- تعتبرين الامر اعتيادي ويحصل عند اغلب الناس	

64	<p>حينما تواجهك مشكلة عائلية فأنتك تبحثين في ؟</p> <p>أ- العوامل المهمة في حدوثها وتدرسيها من جميع الجوانب</p> <p>ب- كيفية الحل دون التعمق في التفاصيل</p>
65	<p>إذا كثرت المشكلات بينك وبين الآخرين فهل تحاولين :</p> <p>أ- معرفة اسباب تلك المشكلات</p> <p>ب- تتجاهلين الامر وتعدينه طبيعياً</p>
66	<p>هل لديك القدرة على ربط جوانب المشكلة :</p> <p>أ- لدية القدرة على ربط جوانب المشكلة</p> <p>ب- ليست لدية القدرة على ربط جوانب المشكلة</p>
67	<p>عندما تكونين في موقف تنافسي مع الآخرين فأنتك تميلين الى ان تكوني ؟</p> <p>أ- منافساً قوياً لهم</p> <p>ب- مشاركاً معهم فقط</p>
68-	<p>عندما تشعرين بالضغط نتيجة تراكم الامتحانات عليك في وقت قصير فأنتك ؟</p> <p>أ- تسعين الى تأجيل بعضها تخلصاً من الضغط</p> <p>ب- تفضلين اداءها دون قلق واريك</p>
69	<p>عندما تفشلين في حل سؤال معين فأنتك ؟</p> <p>أ- تبعدين عن حله ما دمتي قد فشلت في فيه</p> <p>ب- تستمرين في حله مهما كلفتكمن جهد او وقت</p>
70	<p>عندما تكلفين بعمل او مهمة وفي اثناء قيامك بها شعرتي بأنها تحتاج الى جهد وقوة تحمل فأنتك ؟</p> <p>أ- تستمرين بها حتى النهاية</p> <p>ب- تتركينها لصعوبة الاستمرار بها</p>
71	<p>عندما تجدين في احدى المجالات لغزاً صعباً يحتاج الى وقت وتركيز فأنتك ؟</p> <p>أ- تتركينه ولا تهتمين ان استطعت حل الغز ام لا</p> <p>ب- تجهدين نفسك في حله ولا تتركه الا اذا توصلت الى الحل</p>
72	<p>عندما تتعرضين الى تهديد من شخص نتيجة عمل ترومين القيام به فأنتك ؟</p> <p>أ- تتحديه وتقومين بالعمل على الرغم من كل العواقب</p> <p>ب- تتجنبين القيام بالعمل تخلصاً من المشاكل</p>
73	<p>إذا حصلت على درجة مقبولة في امتحان معين بمادة صعبة وعرض عليك الاستاذ فوراً إعادة الامتحان وبأسئلة قد تكون صعبة ؟</p> <p>أ- لا تشاركين في الامتحان</p> <p>ب- تقبلين المشاركة في الامتحان عسى ان ترتفع درجتك</p>
74	<p>إذا حدث ان عرفتي بأن هناك شخصاً يدعى بأنه افضل منك في اداء لعبة معين ؟</p> <p>أ- تحديه وتطلبين منه التنافس بغض النظر عن النتيجة</p> <p>ب- تتجنبين مواجهته في تلك اللعبة</p>
75	<p>إذا حدث ان فشل الآخرون في انجاز عمل معين تريد القيام به فأنتك هذا ؟</p> <p>أ- يجعلك تبعدين عنه خوفاً من الفشل</p> <p>ب- يدفعك للاصرار على النجاح في انجازه</p>
76	<p>إذا طلب منك اعطاء صوتك وموافقتك على قضية لا تؤمنين بها في الوقت الذي يصوت لها معظم الآخرين فأنتك ؟</p> <p>أ- ترفضين اعطاء صوتك او موافقتك مهما كانت النتيجة</p> <p>ب- تعطين صوتك او موافقتك تجنباً للوقوع في مشاكل مع الآخرين</p>
77	<p>إذا وجدت سؤالا في اثناء الامتحان يمكن حله بعدة طرائق فأنتك تميلين الى حله ؟</p> <p>أ- بالطريقة الصعبة والنادرة</p> <p>ب- بالطريقة السهلة والمعتادة</p>
78	<p>إذا كنت لاثيبين مادة معينة وكلفك الاستاذ بشرحها في المحاضرة القادمة فأنتك ؟</p> <p>أ- تعتدين عن ذلك بأية وسيلة لعدم تمكنك منها</p> <p>ب- تستعملين كل امكانياتك وقدراتك للنجاح في شرحها</p>
79	<p>إذا حصلت تغيرات جديدة في المجتمع فهل ؟</p> <p>أ- تقبلين تلك التغيرات</p> <p>ب- لا تقبلين تلك التغيرات</p>
80	<p>ارائك حول موضوع معين هي ؟</p> <p>أ- تمتاز بالانفتاح والتتور</p>

	ب- جامدة وغير قابلة للنقاش	
81	إذا قدم تفسير آخر لموضوع معين أفضل من تفسيرك هل ؟ أ- تغييرين رأيك ب- تصرين على رأيك	
82	إذا اخطأ احد بحقك فهل ؟ أ- تسامحينه ب- غير قادرة على مسامحته	
83	إذا احتدم النقاش بينك وبين زملائك فهل ؟ أ- تأخذين اراء الزملاء ب- تتمسكين فقط برأيك	
84	إذا عملتي عملا واعتدي عليه فهل ؟ أ- من السهل تزاولين عملا اخر ب- من الصعوبة تزاولين عملا اخر	
85	الاعمال التي تقومين بها : أ- تتسم بالتطور والتغيير ب- بالجمود والثبات	
86	هل انت من الاشخاص الذين يتمسكون ؟ أ- التقاليد الاجتماعية الصارمة ب- التقاليد الاجتماعية المرنة	
87	هل تفضلين نمط حياة يتسم ؟ أ- بالتغيير مهما كانت الاسباب ب- البقاء على النمط الروتيني	
88	اسلوب معاملتك للآخرين يتسم : أ- بالثبات ب- بالتغيير	
89	إذا طلب منك القيام بعمل معين فهل ؟ أ- تترددين في تنفيذه ب- تقومين بتنفيذه على اكمل وجه	
90	إذا رايتي احد زميلاتك وقعت في خطأ معين ؟ أ- تقومين بتصحيح الخطأ ب- تكففين بالنظر فقط	
91	إذا طلب منك مناقشة موضوع ما وكان هناك مناقشين اقوياء هل ؟ أ- يكون سهلاً عليك هزم المناقشين ب- يكون صعباً عليك هزم المناقشين	
92	كيف هو امالك في المستقبل ؟ أ- املي في المستقبل ضعيف ب- املي في المستقبل قوي	
93	إذا سخر منك احد زملائك هل ؟ أ- تشعرين بالإهانة من سخريته ب- لا تبالين لسخريته	
94	إذا طلب منك اعطاء رأيك في موضوع ما هل ؟ أ- تشعرين بالاحراج ب- تعطين رأيك بحرية	
95	إذا تعرضتي لموقف صعب وتجاوزته هل ؟ أ- تترددين في تجربة موقف اخر ب- تجربيه بشدة	
96	ماذا تتوقعين لمعظم الاعمال التي تقومين بها ؟ أ- النجاح ب- الفشل	



اذا التقيت بشخص اول مرة تلتقي فيه هل ؟ أ- تشعرين بالحرع ب- تقابلينه بنقّة عالية	97
---	----

