الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا

***د / إبراهيم رشاد محمد**

مشكلة البحث وأهميته:

تعد الطلاقة النفسية المثلى حالة من الخبرة الإيجابية ، يصبح فيها الفرد مستغرقا تماما فيما يقوم به من أداء ، فيحدث التناغم والانسجام حيث يعمل العقل والجسم معا بانسيابية ، فيكون الفرد مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء ، وخاصة فى المواقف التى تتساوى فيها والمهارات والتحديات المطلوبة للموقف نفسه ، وهذه الحالة من الطلاقة النفسية المثلى يتطلع إليها العديد من الأفراد وذلك لتحقيق المستوى المثالى من الأداء .

ويرى" Jackson "(١٩٩١)أن أعلى مستوى ممكن من الأداء هو هدف هام لكلا من الرياضيين والمدربين ، لذلك يمكن للطلاقة أن تسهل مثل هذا ألأداء،لأن الحالة الذهنية والانسيابية التى تصاحب الطلاقة تميل إلى دفع الفرد إلى أقصى حدود له ،لأنه من الصعب أن يقوم الجسم بأداء أعلى المستويات حينما يكون العقل بعيد عن التركيز ،لذا فهى تجعل الجسم والعقل يندمجوا فى قالب واحد ، فالإحساس بالطلاقة يعد مكافئة فى حد ذاتها بغض النظر عن النتائج التى نحص عليها ، وعلى العكس تماما عندما تقوم بالتركيز على النتائج فيمكن أن تفقد التجربة بسهولة،أما أذا كانت مهمتك معنية بشكل كبير بالفوز بالبطولة أو مسابقة فإنك تفقد الحالة العقلية التى قد تساعدك فى إحداث الفوز، وبالتالى يكون تأثير ذلك سلبى على الأداء،والأكثر من ذلك تفقد شعور الاستمتاع بهذه الحالة(١٧ :١٣) .

ويشير"أسامة راتب "(١٩٩٥) أن القلق يعد من أهم الانفعالات الهامة التى قد تؤثر على أداء الأفراد ، لذلك نجد منهم من يشعر بدرجات متفاوتة من القلق ، والتى قد تؤثر على مستوى أدائهم ،فهناك من الأفراد من يستطيع التحكم فى درجه القلق ، ومن ثم يكون تأثير القلق إيجابيا ،والبعض الأخر يخفق فى تحقيق ذلك فيكون مستوى الأداء سلبيا(٢ :١٨٩).

ويرى"أبو بكر مرسى(٢٠٠٢)أن القلق إما أن يدفع صاحبه إلى الإنتاج والنمو والإبداع ،وبهذا يكون القلق معتدل،فيحفز إرادة الإنسان وينشط حماسه،أو يدفعه إلى التشاؤم والمرض وفقا لنظريه الدافع ، فالقلق ليس مضرا فى أغلب الحالات،فقد يساعد صاحبه على تحقيق عمليات معقده، أو يعرقله عن القيام بعمليات بسيطة ، ولكن فى كثير من الحالات يعد القلق مفيدا جدا عندما تكون درجه القلق متوسطه (١: ١٠٦) .

- **مدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا**

وتشير"سامية القطان" (١٩٨١)إلى أهمية القلق المعتدل والذى يعد طاقه الحياة التى تدفع الفرد إلى العمل والانجاز، فهناك درجات من القلق تعتبر مواتية للأداء تساعد صاحبها على تعبئة كل طاقاته لمواجهة الموقف،وهذه الحالة من القلق هى الحالة المثلى التى تتوفر للأسوياء القادرين على الأداء والانجاز والإبداع ، أما إذا زاد القلق عن هذه الحالة فيتحول إلى عائق يعوق صاحبه عن الأداء والانجاز، ففى هذه الحالة يكون الفرد محروما من الطاقات التى تدفعه إلى الأداء والانجاز (٦: ٢٢) .

وترى"نجلاء عباس"(١٩٩٥) أن مفهوم الذات الموجب هو من أهم المظاهر فى بناء شخصية الفرد،فهو مؤشر للصحة النفسية السليمة الذى ينظم سلوكه،بل ويمثل دافعا له للسعى تجاه تحقيق ذاته بالكفاح،فمفهوم الفرد لذاته بشكل جيد يجعله أكثر ثقة وأمنا فى تعاملاته مع الآخرين وفى الأعمال التى يقوم بها(١٦ :٥) .

ويرى"خليل شكور"(١٩٩٨)أن تقبل الفرد لذاته يؤدي إلى السلوك السوى والتوافق الجيد مع نفسه والآخرين ،و بالتالى يكون أكثر قدرة على أداء المهمات وتحقيق الآمال، وعلى العكس تماما إذا كان مفهوم الفرد لذاته متدنياً ،فالشخص الذي يقدر ذاته جيدا يكون شخصاً واثقاً من نفسه ومن مجتمعه، ويكون قادرا على التعامل الواضح والمتزن والمقبول في جميع نواحى الحياة ، وعلى العكس إذا كان إدراكه سلبياً فيشعر أنه مهزوز لا يملك قدراً من الثقة بالنفس (٥ : ٤٠)

ويرى"سيد خيرا لله"(١٩٩٨)أن الدافعية تعد طاقة كامنة داخل الكائن الحى تعمل على استثاره الفرد ليسلك سلوكا معينا فى العالم الخارجى ،ويتم ذلك عن طريق اختيار ألاستجابة المفيدة وظيفيا له فى عملية تكيفيه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنة إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين (٧ :٨٤)

ويرى" محمد علاوى" (١٩٩٨) أن استعداد الفرد للتنافس يكمن فى فى مدى توافر دوافعه تجاه الانجاز فى موقف ما من مواقف الإنجاز وفى ضوء معيار معين من معايير الامتياز ،ومدى توافر الرغبة فى الكفاح والنضال والتفوق والتى ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة (١٢: ٢٥١).

وتشير"نجلاء عباس"(١٩٩٥)أن النشاط الرياضى يتيح قدراً كبيراً من تحقيق وتأكيد ذات الفرد،وذلك من خلال المساحة العريضة من الأنشطة المتنوعة والمتباينة والتى تتيح له الفرصة لتحقيق الذات للأفراد،وذلك بما يتناسب ومختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات،بل وحتى المستوى الأقتصادى والأجتماعى (١٦ : ٢٦) .

من خلال ما تقدم تتضح مشكلة البحث الحالى فى أنها محاولة لدراسة الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية(القلق،دافعية الإنجاز،مفهوم الذات) لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فهى محاولة لمساعده المسئولين على تنشئة الطلاب تنشئة سليمة علميا وعمليا حتى نسهم بدور فعال فى نجاح العملية التعليمية .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على :

١ –العلاقة بين الطلاقة النفسية وبعض الجوانب غير المعرفية(دافعية الإنجاز،مفهوم الذات،القلق) لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٢ – التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى بعض الجوانب غير المعرفية (الطلاقة النفسية ، دافعية الإنجاز ، مفهوم الذات ، القلق) .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

١– توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٢– توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٣– توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والقلق لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٤– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى الطلاقة النفسية .

٥– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى دافعية الإنجاز .

٦– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى مفهوم الذات .

٧ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى القلق.

مصطلحات البحث :

الطلاقة النفسية : Psychological Flow

ويرى **Csikszentmihalyi,M.,** (١٩٩٠) هى خبرة ذاتية الهدف يصاحبها حالات فوق المتوسط من المشاعر والتى تبدأ عندما تدرك التحديات والمهارات على أنها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد (١٩: ٦٧) .

الجوانب غير المعرفية : Non-Cognitive Sides

وتعرفها "**فاطمة النبوى** "(١٩٨٠) بأنها مجموعة الخصائص السيكولوجية الفردية التى تعكس ديناميكية النشاط النفسى وتعد كموجهات للسلوك وترتبط فيما بينها ارتباطا عاليا نسبيا حيث تنخفض ارتباطها بفئات المتغيرات العقلية المعرفية وتنقسم إلى عوامل مزاجية ودافعية وقيم(٩: ١٢) .

دافعية الانجاز : Achievement Motivation

ويعرفها" **فتحى الزيات**"(١٩٩٥) هى دافع مركب يوجه السلوك لكى يكون ناجحا فى ألأنشطة التى تعتبر معايير الامتياز والتى تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة ومحددة (١٠ : ١٢) .

مفهوم الذات : Some helping tools such

ويعرفه"**حامد زهران**"(١٩٨٩) هو تكوين معرفى منظم ومتعلم للمدركات الشعورية ، والتصورات ، والتقويمات الخاصة للذات ، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته (٤ : ٨٣) .

القلق : Anxiety

ويعرفه"محمد علاوى"(١٩٩٨) هو انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعاله غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخلة (١١ : ٣٧٩) .

الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث،وقد توصل إلى(٥) دراسات عربية و(٤)دراسات أجنبية وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقا لتاريخ أجرائها من الأقدم إلى الأحدث .

١-قام"جاكسون Jackson, S.A "(١٩٩١)(١٧)بدراسة بعنوان الخصائص النفسية المرتبطة بالطلاقة النفسية واستخدمت الباحث المنهج الوصفى كما اختار عينة عمديه قوامها(٢٥) رياضى من رياضات المستويات العالية المختلفة واستخدمت الباحث المقابلات الشخصية كأدوات لجمع البيانات ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن هناك أربعة جوانب مهمة ترتبط

بالطلاقة النفسية وهى الاندماج الكامل فى الأداء،الثقة التامة،السيطرة على النفس،التركيز العالى فى التربية الحديثة .

٢ – قام "جاكسون وآخرون Jackson , S.A., & Et al "(١٩٩٨)(١٨)بدراسة بعنوان التعرف على معاملات بين سمة وحالة الطلاقة النفسية من جانب وأبعاد الدافعية الداخلية وتوجه الهدف ، والقلق كسمة ، والقدرة المدركة واستخدمت الباحث المنهج الوصفى وشملت أدوات البحث على مقياس سمة الحالة للطلاقة ومقياس الدافعية الداخلية والخارجية ومقياس توجه الهدف وشملت عينة البحث على(٣٩٨)من الأساتذة ممن هم فوق سن(٢٥)من المشاركين فى المباريات العالمية للأساتذة المقامة بأستراليا وتم أختار أربع رياضات وهى(الميدان والمضمار ،لمسابقة الثلاثية ، ركوب الدراجات ، السباحة) ، ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه فى الدافعية الداخلية والطلاقة النفسية وبصفة خاصة كان هناك ارتباط دال إحصائيا مع مقياس حالة الطلاقة أقوى مع (الخبرة الذاتية ، وتوازن المهارة بالتحدى والتركيز على المهمة ، والأهداف الواضحة .

٣ – قام "روبرت وآخرون Robert & Et al "(٢٠٠١)(٢٠) بدراسة بعنوان حالة مثالية الطلاقة أثناء الأداء وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى وشملت عينة البحث على(١٦) بطل عالمى من رياضى الصفوة واستخدم الباحث مقياس(جاكسونJakson)حالة الطلاقة النفسية ومن أهم النتائج التى توصل أليها أن حالة الطلاقة النفسية ترتبط ارتباطا دال إحصائيا بالمستوى العالى من الأداء.

٤ –قام "سكوت Scott"(٢٠٠٣)(٢١)بدراسة بعنوان العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على(٨٣)لاعب من منتخبات نيوزيلندا واستخدم الباحث مقياس(جاكسونJackson)كذلك مقياس الدافعية الرياضية ومن أهم النتائج التى توصل أليها أن اللاعبين ذوى الخبرة العالية ارتفعت لديهم مستوى الدافعية الذاتية وأن حالة الطلاقة النفسية ارتفعت لدى اللاعبين ممن هم أقل خبرة

٥ – قام " محمد العجيلى"(٢٠٠٥) (١٣) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلاب جامعة المنيا وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على(٢٣٥) لاعب فى رياضات مختلفة هى كرة السلة ،العاب القوى ،ركوب الدراجات ، تنس الطاولة،السباحة ،كما أستخدم مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية

الإنجاز الرياضى ومن أهم النتائج التى توصل أليها وجود علاقة ارتباطيه بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى لدى عينة البحث مجتمعة .

٦ – قام " محمد عبد المجيد "(٢٠٠٥) (١٤) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز لمتسابقى الميدان والمضمار وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على (١٩٣) لاعب من متسابقى الميدان والمضمار ممن يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية والمشتركين فى بطولة الجمهورية كما أستخدم الباحث مقياس حالة الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى ومن أهم النتائج التى توصل أليها وجود علاقة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرياضى لدى هؤلاء اللاعبين .

٧ – قام "عامر الخيكانى،وآخرون"(٢٠٠٦)(٨)بدراسة بعنوان التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة واستخدم الباحثون المنهج الوصفى و شملت عينة البحث على(٧٢)لاعب من لاعبى منتخبات الكرة الطائرة المشاركين فى بطولة الجمهورية العراقية بواقع عدد(٩)منتخبات حيث تم اختيار(٨)لاعبين من كل منتخب وأستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية و مقياس مفهوم الذات أهم النتائج التى توصلوا إليها وجود تميز لدى لاعبى الكرة الطائرة من ذوى المستويات الوسط فى جميع جوانب مقياس الطلاقة النفسية .

٨ – قام "مصطفى عبد العزيز"(٢٠٠٧)(١٥)بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بالعدوان وتوجه الهدف لدى لاعبى الكاراتيه بمحافظة المنيا وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى واستخدم الباحث مقياس حالة الطلاقة النفسية كسمة ومقياس الطلاقة كحالة ومقياس الاتجاه نحو المنافس السلوك العدوانى، واستبانه توجه المهمة والأنا و شملت عينة البحث على لاعبى الكاراتيه من الحاصلين على الحزام ألأسود (دان ١) ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس حاله الطلاقة ومقياس الاتجاه نحو المنافس ووجود علاقة داله إحصائيا بين مقياس الطلاقة وأبعاد توجه المهمة والأنا .

٩ – قامت " إيمان زيد " (٢٠٠٨) (٣) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبى الكره الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعه المنوفية وقد

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وشملت أدوات البحث على مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى كما شملت عينه البحث على عدد(١٩)فريق للكره الطائرة ممن يمثلوا شباب الجامعات وبلغ عددهم(٢٣٥)طالب و أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثة وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين الطلاقة النفسية ودافع الإنجاز لدى عينة البحث .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث منهج "المسح " حيث أنة المنهج الملائم لطبيعة البحث حيث يهتم بجمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج وتفسيرها .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب كلية التربة الرياضة من الفرقة الأولى للثانية ومن الثانية للثالثة ومن الثالثة للرابعة فى العام الجامعى(٢٠١١/٢٠١٢)وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا والتى بلغ قوامها(٩٦)طالب وطالبة موزعين بالتساوى على الفرق الدراسية بالكلية،الطلاب المنقولين(من الفرقة الأولى للثانية،من الفرقة الثانية للثالثة،من الفرقة الثالثة للرابعة)بواقع(٢٤)طالب وطالبة من كل فرقة دراسية،وذلك فى ضوء الشروط التالية

١-أن يكون الطالب المتفوق دراسياً من الطلاب الحاصلين على نسبة مئوية لا تقل عن ٧٩% من مجموع الدرجات .

٢ – أن يكون الطالب غير المتفوق دراسيا من الطلاب الحاصلين على نسبة مئوية لا تزيد عن ٥٥ % من مجموع الدرجات

جدول (١)

توزيع عينة البحث

م	الفرق الدراسية	الطلاب المتفوقين		الطلاب غير المتفوقين		المجموع
		طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	
١	الطلاب المنقولين من الفرقة الأولى إلى الفرقة الثانية	٨	٨	٨	٨	٣٢
٢	الطلاب المنقولين من الفرقة الثانية إلى الفرقة الثالثة	٨	٨	٨	٨	٣٢
٣	الطلاب المنقولين من الفرقة الثالثة إلى الفرقة الرابعة	٨	٨	٨	٨	٣٢
	المجموع	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٩٦
		٤٨		٤٨		

قام الباحث بالتأكد من توزيع العينة فى ضوء نسب الطلاب المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا والجدول (١) يوضح ذلك .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات أستخدم الباحث ما يلى :

١-مقياس الطلاقة النفسية (خبره النشاط) تعريب / حسن عبده (٢٠٠١)

٢-مقياس الدافع لإنجاز للأطفال والراشدين تعريب / فاروق عبد الفتاح(١٩٨٧)

٤-مقياس القلق كسمه سبيلبرجر تعريب / محمد علاوى (١٩٩٨)

٣-مقياس تنسى لمفهوم الذات تعريب/محمد علاوى و محمد العربى شمعون(١٩٧٨)

١. مقياس حالة الطلاقة النفسية : ملحق (أ)

المعاملات العلمية للمقياس :

الصدق :

قام بتصميم هذا المقياس كل من"سوزان جاكسون، مارش Jackson , S & Marc "(١٩٩٦) وقام"حسن عبده"(٢٠٠٠) بنقله إلى العربية ويتكون المقياس من(٣٦) ستة وثلاثون عبارة مقسمة على(٩)تسعة أبعاد حيث يمثل كل بعد(٤)أربعة عبارات،وقد حقق المقياس درجة صدق عالية

تراوحت بين(٠.٤٠٧. ٠.٨٠٦) عند مستوى(٠.٠١) كما تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت من(٠.٣١٣ . ٠.٧٥٨) وجميعها دالة إحصائيا مما يدل على تمتع المقياس بدرجة من مناسبة الصدق

ب . الثبات :

قام"حسن عبده"(٢٠٠١) بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل (ألفا كرونباخ)وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين(٦١، ٠ : ٨٠ ، ٠)كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط داله إحصائية مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مناسب.

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها(٢٤)أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث الأصلى ومن خارج العينة الأساسية للبحث ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه،كما قاما أيضا بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات

المقياس ككل،وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجداول (٢) ، (٣) ، (٤) توضح ذلك .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٢٤)

الأبعاد	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه				
توازن المهارة بالتحدى	رقم العبارة	١	١٠	١٩	٢٨
	قيمة معامل الارتباط	٠.٧٥	٠.٨٤	٠.٧٤	٠.٩٣
اندماج الوعى بالفعل	رقم العبارة	٢	١١	٢٠	٢٩
	قيمة معامل الارتباط	٠.٥٣	٠.٨٥	٠.٨١	٠.٨٠
الأهداف الواضحة	رقم العبارة	٣	١٢	٢١	٣٠
	قيمة معامل الارتباط	٠.٧٣	٠.٧٠	٠.٨٣	٠.٨١
التغذية الراجعة	رقم العبارة	٤	١٣	٢٢	٣١
	قيمة معامل الارتباط	٠.٨٠	٠.٦٧	٠.٨٨	٠.٨٦
التركيز على المهمة	رقم العبارة	٥	١٤	٢٣	٣٢
	قيمة معامل الارتباط	٠.٨٤	٠.٥٠	٠.٧١	٠.٨٦
الإحساس بالتحكم	رقم العبارة	٦	١٥	٢٤	٣٣
	قيمة معامل الارتباط	٠.٨٢	٠.٨٤	٠.٦٨	٠.٦٦
فقدان الوعى بالذات	رقم العبارة	٧	١٦	٢٥	٣٤
	قيمة معامل الارتباط	٠.٨٤	٠.٧٣	٠.٨٩	٠.٨٦
تغير الوقت	رقم العبارة	٨	١٧	٢٦	٣٥
	قيمة معامل الارتباط	٠.٨٣	٠.٨٩	٠.٦٦	٠.٦٦
الخبرة ذاتية الهدف	رقم العبارة	٩	١٨	٢٧	٣٦
	قيمة معامل الارتباط	٠.٧١	٠.٨٩	٠.٨٢	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٢) ما يلى :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد توازن المهارة بالتحدى والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٤ . ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد اندماج الوعى بالفعل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٣ . ٠.٨٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الأهداف الواضحة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٠ . ٠.٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد.

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التغذية الراجعة والدرجة الكلية للبعد ما بين(٠.٦٧ . ٠.٨٨)وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التركيز على المهمة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ . ٠.٨٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الإحساس بالتحكم والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٦ . ٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد فقدان الوعى بالذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٣ . ٠.٨٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تغير الوقت والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٦ . ٠.٨٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد.

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخبرة ذاتية الهدف والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧١ . ٠.٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية

لمقياس حالة الطلاقة النفسية (ن = ٢٤)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٠	١٠	٠.٧٧	١٩	٠.٥٦	٢٨	٠.٨٠
٢	٠.٥٠	١١	٠.٧٩	٢٠	٠.٧٥	٢٩	٠.٧٨
٣	٠.٦٨	١٢	٠.٥٢	٢١	٠.٨٢	٣٠	٠.٧٧
٤	٠.٦٣	١٣	٠.٦٤	٢٢	٠.٨٠	٣١	٠.٨١
٥	٠.٧٧	١٤	٠.٥٠	٢٣	٠.٦٧	٣٢	٠.٧٠
٦	٠.٧١	١٥	٠.٧٢	٢٤	٠.٧٣	٣٣	٠.٥٠
٧	٠.٥٠	١٦	٠.٥٠	٢٥	٠.٥١	٣٤	٠.٥٩
٨	٠.٦٠	١٧	٠.٦٦	٢٦	٠.٦٥	٣٥	٠.٥٧
٩	٠.٥٩	١٨	٠.٨٠	٢٧	٠.٥٨	٣٦	٠.٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

. أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٥٠ . ٠.٨٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس

جدول (٤)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية

لمقياس حالة الطلاقة النفسية (ن = ٢٤)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	توازن المهارة بالتحدى .	٠.٨٧
٢	اندماج الوعى بالفعل .	٠.٩٣
٣	الأهداف الواضحة .	٠.٩١
٤	التغذية الراجعة .	٠.٨٩
٥	التركيز على المهمة .	٠.٨٢
٦	الإحساس بالتحكم .	٠.٨٧
٧	فقدان الوعى بالذات .	٠.٦٠
٨	تغير الوقت .	٠.٨١
٩	الخبرة ذاتية الهدف .	٠.٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله(٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلى :

. أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتى معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها(٢٤)أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالى(٤)يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس حالة الطلاقة النفسية (ن = ٢٤)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط بين جزئى المقياس	معامل الارتباط المصحح
١	توازن المهارة بالتحدى .	٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٨٨
٢	اندماج الوعى بالفعل .	٠.٧٤	٠.٧١	٠.٨٣
٣	الأهداف الواضحة.	٠.٧٧	٠.٧٠	٠.٨٢
٤	التغذية الراجعة .	٠.٨٠	٠.٦٣	٠.٧٧
٥	التركيز على المهمة .	٠.٧٣	٠.٧٠	٠.٨٢
٦	الإحساس بالتحكم .	٠.٧٤	٠.٦٣	٠.٧٧
٧	فقدان الوعى بالذات .	٠.٨٤	٠.٨٠	٠.٨٩
٨	تغير الوقت .	٠.٧٦	٠.٦٠	٠.٧٥
٩	الخبرة ذاتية الهدف .	٠.٨٥	٠.٦٣	٠.٧٧
الدرجة الكلية للمقياس		٠.٩٦	٠.٩٥	٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

. تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية ما بين(٠.٧٣. ٠.٨٥) كما بلغ للدرجة الكلية للمقياس(٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس،كما وتراوحت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية مابين(٠.٧٥ . ٠.٨٩)كما بلغت للدرجة الكلية(٠.٩٧)وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢. مقياس دافع الانجاز : ملحق (ب)

المعاملات العلمية للمقياس :

أعد هذا ألاختبار فى ألأصل ج . هيرمانز

H.J.M.Hermans Questionnaire Measure of Achievement Motivation

الصدق :

قام"فاروق عبد الفتاح موسى"(١٩٨٧)بنقل للغة العربية،ويتكون الاختبار من(٢٨)بند اختيار من متعدد،تتكون كل فقرة من جملة ناقصة يليها(٥)خمس عبارات، وقد بحساب الصدق التجريبى على عينة(٢٠٠)،وقد بلغ معامل ألارتباط (٦٧ ، ٠) وهوة معامل ارتباط دال إحصائيا مما يدل على صدق ألاختبار .

الثبات :

تم حساب الثبات على عينة ممثلة من المراحل التعليمية والثانوية والجامعية فى المرحلة السنية من(١٣ :٢٤) سنة وبلغ حجمها(٥٩٨) فردا من بينهم(٣٧٢) من البنين،(٢٢٦) من البنات وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات للبنين(٨٧١ ، ٠) وللبنات(٨٩٣ ،٠) مما يدل على ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس فى البحث الحالى قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها(٢٤)أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

الثبات :

تم حساب الثبات وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات للبنين(٨٧١) ، وللبنات(٨٣٩)والعينة الكلية (٨٦٧) مما يدل على ثبات الاختبار

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة

الكلية لمقياس دافع الإنجاز (ن = ٢٤)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٨	٨	٠.٧٨	١٥	٠.٨٠	٢٢	٠.٧٠
٢	٠.٧٧	٩	٠.٧٦	١٦	٠.٧٨	٢٣	٠.٨٠
٣	٠.٥٠	١٠	٠.٥٠	١٧	٠.٧٩	٢٤	٠.٥٣
٤	٠.٧١	١١	٠.٨٤	١٨	٠.٥٠	٢٥	٠.٥٠
٥	٠.٥٠	١٢	٠.٦٦	١٩	٠.٦٢	٢٦	٠.٥٠
٦	٠.٨٤	١٣	٠.٦٥	٢٠	٠.٦٦	٢٧	٠.٥٧
٧	٠.٧٤	١٤	٠.٥٥	٢١	٠.٧٢	٢٨	٠.٦١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ما بين (٠.٥٠ :٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس .

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتى معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها(٢٤)أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالى (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الثبات لمقياس دافع الإنجاز (ن = ٢٤)

المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط بين جزئى المقياس	معامل الارتباط المصحح
مقياس دافع الانجاز	٠.٩٤	٠.٨٣	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٧) ما يلى :

. بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس دافع الانجاز (٠.٩٤) كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس (٠.٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

٣. مقياس تنسى مفهوم الذات : ملحق (ج)

المعاملات العلمية للمقياس :

وضع هذا لمقياس فى ألأصل قسم الصحة النفسية تنسى(١٩٥٥) Tennessee Department of Mental Heath تحت عنوان : Tennessee (T.S.C.S) Concecept Scale وتم تطويره فى شكله الحالى على يد وليام فتس(١٩٦٥)وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى ، محمد العربى شمعون(١٩٧٨)،ويحتوى المقياس على(٩٠)عبارة مقسمه بالتساوى إلى إيجابية وسلبية ،والعشرة عبارات الباقية تكون لنقد الذات وهى مأخوذة من اختبار منسوتا المتعدد الأوجه للشخصية .

المعاملات العلمية فى البيئة المصرية :

قام محمد علاوى ، محمد العربى شمعون باستخدام صدق التمايز بين المجموعات عن طريق مجموعتين تتكون كلا منها من(٦٠) فردا ومن لاعبى الدرجة الأولى والثانية من الممارسين لأنشطة الرياضية حيث بلغ الصدق (٥٨ ، ٠ : ٨٣ ، ٠) مما يدل على صدق المقياس .

ب- الثبات :

استخدمت طريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٥٠)طالبا من كلية التربية الرياضية وتراوح معامل الاستقرار ما بين (٠.٥٢) ، (٠.٨٣) مما يدل على ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، والجدول (٨) يوضح النتيجة .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تنسى

لمفهوم الذات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٢٤)

أبعاد المقياس	أرقام العبارات ومعاملات الارتباط									
الذات البدنية	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
	معامل الارتباط	٠.٨٢	٠.٥٠	٠.٧٧	٠.٧٤	٠.٨١	٠.٥٣	٠.٧١	٠.٧٦	٠.٦٦	٠.٨٦
	رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨		
	معامل الارتباط	٠.٥٥	٠.٧٥	٠.٧٧	٠.٦٨	٠.٧٥	٠.٧٦	٠.٨٦	٠.٨٣		
الذات الأخلاقية	رقم العبارة	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
	معامل الارتباط	٠.٧٥	٠.٨٦	٠.٥٠	٠.٦٢	٠.٧٣	٠.٧٥	٠.٨١	٠.٧٦	٠.٧١	٠.٥٦
	رقم العبارة	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦		
	معامل الارتباط	٠.٥٦	٠.٥٠	٠.٧٦	٠.٥٧	٠.٦٨	٠.٧٥	٠.٦٤	٠.٧٥		
الذات الشخصية	رقم العبارة	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦
	معامل الارتباط	٠.٦٤	٠.٦١	٠.٧٦	٠.٧٨	٠.٥٨	٠.٦٦	٠.٦٩	٠.٨٣	٠.٦٧	٠.٦٦
	رقم العبارة	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤		
	معامل الارتباط	٠.٧٥	٠.٦٢	٠.٥٧	٠.٦٥	٠.٥٨	٠.٥٥	٠.٦٩	٠.٧٩		
الذات الأسرية	رقم العبارة	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤
	معامل الارتباط	٠.٨٩	٠.٧٣	٠.٧١	٠.٨٣	٠.٦٢	٠.٩٢	٠.٩١	٠.٧٢	٠.٧٨	٠.٨٤
	رقم العبارة	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢		
	معامل الارتباط	٠.٦٥	٠.٦١	٠.٨٠	٠.٥١	٠.٦٥	٠.٧١	٠.٧٥	٠.٧٦		
الذات الاجتماعية	رقم العبارة	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠	٨١	٨٢
	معامل الارتباط	٠.٦٨	٠.٥٥	٠.٥٠	٠.٦٢	٠.٧٣	٠.٧٠	٠.٧٨	٠.٦٧	٠.٧٨	٠.٧٨
	رقم العبارة	٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠		
	معامل الارتباط	٠.٥٠	٠.٨٤	٠.٥٠	٠.٦٧	٠.٦٤	٠.٥٥	٠.٦٦	٠.٧٤		
نقد الذات	رقم العبارة	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠
	معامل الارتباط	٠.٨٠	٠.٩٣	٠.٨٠	٠.٧١	٠.٦٢	٠.٦٩	٠.٧٣	٠.٦٩	٠.٥٠	٠.٩١
الذات الواقعية	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	١٩	٢٠	٢١	٢٢
	معامل الارتباط	٠.٧٣	٠.٥٠	٠.٦٩	٠.٦٨	٠.٦٦	٠.٥٣	٠.٧٢	٠.٧٦	٠.٥٠	٠.٥٢
	رقم العبارة	٢٣	٢٤	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢	٥٥	٥٦
	معامل الارتباط	٠.٧٠	٠.٧٢	٠.٦٧	٠.٦٨	٠.٧٣	٠.٦٧	٠.٥٠	٠.٥٩	٠.٧٩	٠.٧٧
	رقم العبارة	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨
	معامل الارتباط	٠.٦١	٠.٧٦	٠.٧٢	٠.٨٢	٠.٧٢	٠.٦٤	٠.٦٠	٠.٥٧	٠.٦٥	٠.٦٣
	رقم العبارة	٩١	٩٢	٩٣	٩٤						

	معامل الارتباط	٠.٧٥	٠.٦٨	٠.٦٧	٠.٥٠						
تقبل الذات	رقم العبارة	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
	معامل الارتباط	٠.٦٠	٠.٧٥	٠.٦٠	٠.٨١	٠.٦٢	٠.٧٩	٠.٧٥	٠.٧٥	٠.٨١	٠.٧٣
	رقم العبارة	٢٩	٣٠	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٦١	٦٢
	معامل الارتباط	٠.٨١	٠.٥٨	٠.٧٨	٠.٨٥	٠.٧٥	٠.٦٨	٠.٦٢	٠.٦٠	٠.٧٨	٠.٦٦
	رقم العبارة	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٧٩	٨٠	٨١	٨٢	٨٣	٨٤
	معامل الارتباط	٠.٧١	٠.٨٤	٠.٥٩	٠.٧٨	٠.٨٣	٠.٦٥	٠.٨٧	٠.٧٦	٠.٥٩	٠.٨٧
	رقم العبارة	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨						
	معامل الارتباط	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٦٣	٠.٥٩						
الذات الإدراكية	رقم العبارة	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	٣١	٣٢	٣٣	٣٤
	معامل الارتباط	٠.٧٥	٠.٧٣	٠.٧٤	٠.٥٨	٠.٨٦	٠.٧٦	٠.٧٤	٠.٥٠	٠.٧١	٠.٧٤
	رقم العبارة	٣٥	٣٦	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٦٧	٦٨
	معامل الارتباط	٠.٦٥	٠.٧٤	٠.٦٨	٠.٧٠	٠.٥٥	٠.٥٠	٠.٦٩	٠.٧٢	٠.٧٢	٠.٥٩
	رقم العبارة	٦٩	٧٠	٧١	٧٢	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠
	معامل الارتباط	٠.٦٨	٠.٧٣	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٥٠	٠.٧٥	٠.٦٤	٠.٦٠	٠.٧٣	٠.٨٠
	رقم العبارة	٩٩	١٠٠								
	معامل الارتباط	٠.٥٠	٠.٦٤								

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات البدنية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الأخلاقية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الشخصية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٥ ، ٠.٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الأسرية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥١ ، ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد نقد الذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الواقعية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تقبل الذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الإدراكية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠، ٠.٨٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للبعد

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتى معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالى (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات الثبات لمقياس تنسى لمفهوم الذات (ن = ٢٤)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط بين جزئى المقياس	معامل الارتباط المصحح
١	الذات البدنية	٠.٩٤	٠.٨٧	٠.٩٣
٢	الذات الأخلاقية	٠.٩٢	٠.٨٣	٠.٩١
٣	الذات الشخصية	٠.٩٢	٠.٨٥	٠.٩٢
٤	الذات الأسرية	٠.٩٤	٠.٨٧	٠.٩٣
٥	الذات الاجتماعية	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٩٣
٦	نقد الذات	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٩٥
٧	الذات الواقعية	٠.٩٦	٠.٩١	٠.٩٦
٨	تقبل الذات	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٩
٩	الذات الإدراكية	٠.٩٦	٠.٩٣	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٩) ما يلى :

. تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات ما بين (٠.٩٠. ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس ، كما تراوحت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات ما بين (٠.٩١ . ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

٤. مقياس قلق السمة : ملحق (د)

قام بوضع المقياس"تشارلز سبيلبرجر T.Spielberger "،"رتشارد جورسوش R.Gorsuch " و " روبرت لوشن R.Lushene " (١٩٩٤) وقام بأعداد صورته العربية " محمد علاوى "(١٩٩٨)وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفهومين مختلفين للقلق وهما (قلق الحالة وقلق السمة) ، وسوف يستخدم الباحث مقياس القلق كسمة .

المعاملات العلمية للمقياس:

أ- الصدق :

وفى البيئة المصرية تم حساب التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمى على عينة قوامها(٦٠)ستون لاعب،(٣٠) ثلاثون لاعبة حيث بلغ معامل الارتباط بين درجات اللاعبين على المقياس ومقياس القلق لكاتل(٧٥ ، ٠) للاعبين و(٦٨ ، ٠) للاعبات ، ومقياس القلق الصريح لتيلر(٧٣ ، ٠) للاعبين ،(٨٦ ، ٠) للاعبات . مما يدل على صدق القياس .

ب- الثبات :

وفى البيئة المصرية تم حساب الثبات على عينة قوامها (٩٠) تسعون لاعب ولاعبة (٦٠) ستون لاعبا ، (٣٠) ثلاثون لاعبة وبلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى بفاصل زمنى (٣) ثلاثة أسابيع (٠.٨٨) للاعبين ، (٠.٨٣) للاعبات وبلغ معامل ألفا (٠.٧٧) للاعبين ، (٠.٧٩) للاعبات مما يدل على ثبات المقياس .

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس فى البحث حالى قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث الأصلى ومن خارج العينة الأساسية للبحث ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ، والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية لمقياس قلق السمة (ن = ٢٤)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧١	٦	٠.٨٥	١١	٠.٨٨	١٦	٠.٨١
٢	٠.٨٣	٧	٠.٧٩	١٢	٠.٦٨	١٧	٠.٧٦
٣	٠.٦٢	٨	٠.٦٧	١٣	٠.٧١	١٨	٠.٦٧
٤	٠.٨٢	٩	٠.٦٦	١٤	٠.٥١	١٩	٠.٥٩
٥	٠.٦٩	١٠	٠.٦٦	١٥	٠.٧٤	٢٠	٠.٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (١٠) ما يلى :

. أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٥١ : ٠.٨٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقتى معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالى (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معاملات الثبات لمقياس قلق السمة (ن = ٢٤)

المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط بين جزئى المقياس	معامل الارتباط المصحح
مقياس القلق كسمة	٠.٩٥	٠.٨٧	٠.٩٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (١١) ما يلى :

. بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس القلق كسمة (٠.٩٥) كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس (٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

سوف يستعرض الباحث النتائج الخاصة بالبحث كالأتي :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذى ينص على :

١. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ودافع الانجاز لدي الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية ودافع الانجاز لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

حالة الطلاقة / دافع الانجاز	توازن المهارة بالتحدى	اندماج الوعى بالفعل	الأهداف الواضحة	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الإحساس بالتحكم	فقدان الوعى بالذات	تغير الوقت	الخبرة ذاتية الهدف	الدرجة الكلية
دافع الانجاز	٠.٦٥*	٠.٤٤*	٠.٤٧*	٠.٦٨*	٠.٣١*	٠.٥٦*	-٠.٤٦*	-٠.١١	٠.٧٨*	٠.٧٣*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) =٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٢) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى"توازن المهارة بالتحدى،اندماج الوعى بالفعل،الأهداف الواضحة،التغذية الراجعة، التركيز على المهمة ،الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية للمقياس " ومقياس دافع الانجاز ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين بعد "فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز ، كما توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت"من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز.

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذى ينص على :

– توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدي الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

حالة الطلاقة / تنسى لمفهوم الذات	توازن المهارة بالتحدى	اندماج الوعى بالفعل	الأهداف الواضحة	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الإحساس بالتحكم	فقدان الوعى بالذات	تغير الوقت	الخبرة ذاتية الهدف	الدرجة الكلية
الذات البدنية	٠.٤١*	٠.٣٢*	٠.٢١*	٠.٣٤*	٠.٢٢*	٠.٢٥*	-٠.٣٤*	-٠.٠٣	٠.٣٩*	٠.٣٨*
الذات الأخلاقية	-٠.٥٥*	-٠.٤٥*	-٠.٢٩*	-٠.٦٦*	-٠.٣٣*	-٠.٣٦*	٠.٥٠*	٠.٠٣	-٠.٦٨*	-٠.٦٠*
الذات الشخصية	-٠.٠٠٤	٠.٠٢	-٠.١١	٠.١٦	-٠.١١	٠.٠٦	٠.٠٢	٠.٠٥	-٠.٠١	٠.٠٣
الذات الأسرية	٠.٤٠*	٠.٢٧*	٠.٢١*	٠.٤٠*	٠.٤٤*	٠.٤٣*	-٠.٢٢*	٠.٠٩	٠.٥٥*	٠.٥٨*
الذات الاجتماعية	-٠.٤١*	-٠.١٤	-٠.٢١*	-٠.٤٧*	-٠.٢١*	-٠.٣٥*	٠.٤٠*	٠.٠٣	-٠.٤٦*	-٠.٤٠*
نقد الذات	٠.٤١*	٠.٤٨*	٠.٤١*	٠.٥٢*	٠.١٩*	٠.٥٣*	-٠.٢٩*	-٠.١١	٠.٦١*	٠.٦١*
الذات الواقعية	٠.٢٤*	٠.١٧*	٠.٠٥	٠.٣٢*	٠.٢٧*	٠.٣٠*	-٠.١٢	٠.٠٣	٠.٣٣*	٠.٣٧*
تقبل الذات	-٠.٣١*	-٠.٠٦	-٠.٢١*	-٠.٣٨*	-٠.٢٩*	-٠.١٤	٠.٢٨*	٠.٠٧	-٠.٣٣*	-٠.٣٠*
الذات الإدراكية	-٠.٠٧	-٠.٠١	٠.١٦	-٠.١٤	٠.٠٠٢	-٠.٠١	٠.٢١*	-٠.٠١	-٠.١٤	٠.٠٠١

قيمة (ر) ألجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) =٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٣) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وبعد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة

إحصائيا بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة

النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية " .

. توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من أبعاد الطلاقة النفسية " وجميع أبعاد مفهوم الذات .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، لذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. التحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص على :

٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والقلق لدي الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية والقلق لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

حالة الطلاقة / القلق	توازن المهارة بالتحدى	اندماج الوعى بالفعل	الأهداف الواضحة	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الإحساس بالتحكم	فقدان الوعى بالذات	تغير الوقت	الخبرة ذاتية الهدف	الدرجة الكلية
القلق	-٠.٦١*	-٠.٤٢*	-٠.٤٣*	-٠.٦٩*	-٠.٢٨*	-٠.٥٠*	٠.٤٧*	٠.٠٦	-٠.٧٥*	-٠.٦٩*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) =٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٤) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " ومقياس القلق ، بينما توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق.

. التحقق من صحة الفرض الرابع والذى ينص على :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى الطلاقة النفسية .

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى الطلاقة النفسية (ن = ٩٦)

الأبعاد	المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	م	ع	م	ع			
توازن المهارة بالتحدى	١٦.٤٦	١.٧٠	١٢.٦٣	٢.٥١	٨.٧٧	دال	المتفوقين دراسياً
اندماج الوعى بالفعل .	١٦.١٧	١.٦٧	١٤.١٣	١.٩٦	٥.٤٩	دال	المتفوقين دراسياً
الأهداف الواضحة .	١٥.٩٦	١.٢٢	١٤.٢١	١.٨٢	٥.٥٣	دال	المتفوقين دراسياً
التغذية الراجعة .	١٦.٣٧	١.٢٦	١٢.٥٨	١.٧٧	١٢.٠٦	دال	المتفوقين دراسياً
التركيز على المهمة .	١٤.١٢	٢.٣٦	١٢.٥٨	١.٩٥	٣.٤٩	دال	المتفوقين دراسياً
الإحساس بالتحكم .	١٥.٢١	٢.٣٣	١٢.١٢	٢.٢٣	٦.٦٢	دال	المتفوقين دراسياً
فقدان الوعى بالذات .	٩.٥٠	٢.٢٢	١٣.٠٨	٣.١٣	٦.٤٧	دال	غير المتفوقين دراسيا
تغير الوقت .	١٣.٩٢	٢.٦٩	١٤.٠٨	٢.٠٦	٠.٣٤	غير دال	.
الخبرة ذاتية الهدف .	١٦.٠٤	١.١١	١١.٧١	١.٥٨	١٥.٥٢	دال	المتفوقين دراسياً
الدرجة الكلية للمقياس	١٣٣.٧٥	٦.٣٢	١١٧.١٢	٦.٩٠	١٢.٣١	دال	المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول السابق (١٥) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد" فقدان الوعى بالذات"من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفى اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .

. التحقق من صحة الفرض الخامس والذى ينص على :

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى دافع الانجاز .

جدول (١٦)
دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتوفقين دراسياً
فى دافع الانجاز (ن = ٩٦)

المقياس	المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	م	ع	م	ع			
مقياس دافع الانجاز	١١٠.٧٩	٧.٢٩	٧١.٦٩	١٠.٣٧	٢١.٣٧	دال	المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول السابق (١٦) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس دافع الانجاز وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. التحقق من صحة الفرض السادس والذى ينص على :

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مفهوم الذات .

جدول (١٧)
دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مفهوم الذات (ن = ٩٦)

الأبعاد	الطلاب المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		الطلاب وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	م	ع	م	ع			
الذات البدنية	٥٦.٣٣	٣.٨٣	٥٠.٨٣	٤.٩٩	٦.٠٥	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الأخلاقية	٤٧.٠٨	٤.٣٨	٦٠.٤٢	٥.٢٤	١٣.٥٢	دال	غير المتفوقين دراسياً
الذات الشخصية	٥١.٩٦	٣.١٢	٥١.٨٨	٦.٣٢	٠.٠٨	غير دال	ــــــــــــــــــــ
الذات الأسرية	٦٢.٧١	٢.٨٦	٥٦.٧١	٦.٢٩	٦.٠٢	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الاجتماعية	٤٩.٤٢	٤.٠٢	٥٦.٥٨	٤.٩٠	٧.٨٤	دال	وغير المتفوقين دراسياً
نقد الذات	٣٣.٠٤	٢.٠١	٢٧.٥٤	٣.٥٨	٩.٢٧	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الواقعية	١٠٩.٥٨	٥.٥٧	١٠٣.٩٦	٧.٠٨	٣.٩٨	دال	المتفوقين دراسياً
تقبل الذات	٩٧.١٧	٥.٥٣	١٠٣.٩٦	٧.٠٨	٥.٢٣	دال	وغير المتفوقين دراسياً
الذات الإدراكية	٩٣.٧٩	٤.٢٤	٩٦.٠٤	٤.٦٤	٢.٤٥	دال	وغير المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفى اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات

. التحقق من صحة الفرض السابع والذى ينص على :

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى القلق

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى القلق (ن = ٩٦)

المقياس	الطلاب المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		الطلاب وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	م	ع	م	ع			
مقياس القلق	٤٠.١٢	٢.٥٩	٥٣.٢١	٣.١٩	٢٢.٠٦	دال	غير المتفوقين دراسيا

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول (١٨) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس القلق وفى اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً .

تفسير النتائج :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية للمقياس " ومقياس دافع الانجاز ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من جاكسون وآخرون "Jackson, S.A "(١٩٩١)(١٧) Jackson , S.A., & Et al(١٩٩٨)(١٨) وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالب حينما يصل إلى حالة من الطلاقة المثالية تجعله يدرك بوجود توازن بين تحديات الموقف المتواجد فيه ، والمهارات الخاصة التى يؤديها فى هذا الموقف ، فيتم أجراء الاثنين على مستوى عالى ، وبالتالى يحدث اندماج و تناغم فى أداء المهارة التى يؤديها ، مما يدل على أن الطالب منغمسا فى النشاط وأداءه للمهارة التى يؤديها ، نظرا لوضوح أهدافه بصورة جيدة ،ومن ثم نجدة يتلقى التغذية الراجعة بصورة واضحة وفورية من النشاط ذاته ، فيكون تركيزه كامل على أداء المهمة التى يؤديها ، وهذا يدل أيضا على توافر دافع الانجاز لدى الطالب وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال والمثابرة والتفوق التى نتج عنها النشاط والفاعلية فى ألأداء ، و يختفى اهتمامه بذاته أثناء حاله الطلاقة فيصبح الطالب والنشاط الذى يؤديه شيئا واحدا ، فنجده لا يشعر بالوقت

بصورته المعتادة نتيجة لتشويشه بواسطة الخبرة ، وقد يصبح الوقت غير مهم وخارج عن الوعى نظرا لأنغماسة فى الأداء وشعوره بحالة من الطلاقة المثالية .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ،نقد الذات، الذات الواقعية "، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاكسون وآخرونJackson , S.A., & Et al (١٩٩٨)(١٨) وتشير هذه العلاقة إلى شعور الطالب بحالة من الطلاقة المثالية والتى تؤثر بالإيجاب على نظرته لذاته وقدراته البدنية فيشعر بالرضا عنها ، وعن حالته الصحية ومظهرة البدنى ، وبالتالى يشعر بقيمته كعضو فى أسرته ، وهو انعكاس لإدراك الطالب بالرجوع إلى المقربين إلية والمحيطين به ، وبالتالى نجده قادرا على نقد ذاته بموضوعية وإدراك مواطن القوة والضعف فى ذاته ، بينما حين يفتقر الطالب إلى حالة الطلاقة المثالية وتتحول إلى طاقة سلبية فيؤثر ذلك بالسلب على شعوره بالموقف المتواجد فيه فنجد عدم توازن بين تحديات الموقف والمهارة التى مما يجعله يؤدى الاثنين فى مستوى شخصى ضعيف جدا ،فيشعر الطالب هنا بالمهارة أكبر من مستواه الشخصى ، وبالتالى ينظر إلى نفسه بنظرة متدنية ، خاصة لذاته البدنية وعدم الرضا عنها ، وبالتالى يشعر بعدم كفائتة وصلاحيته كفرد ، مما يجعل تقييمه لذاته بعيدا عن قدراته البدنية والشخصية .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وبعد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه النتيجة إلى أنه عندما يتوازن ويتناغم التحدي المدرك للنشاط والمهارات التى يؤديها الطالب يكون فى حالة من الطلاقة المثالية فيندمج فى الأداء بصورة عميقة ، لدرجة أن الأداء يصبح تلقائى ، فيشعر الطالب بقدرته وبذاته البدنية ويكون قادرا على أدراك مواطن القوة والضعف فيها ، ويشعر بمكانته الاجتماعية والأسرية ، الأمر الذى يجعله راضى عن ذاته البدنية والأسرية والاجتماعية ، كذلك أيضا يحدث تناغم وتوازن بين التحدى المدرك لدى الطالب فى

أداء المهارة فيندمج بصورة عميقة فيما يؤديه ، لدرجة أن أداء الطالب هنا يصبح تلقائى فيكون تركيزه على الأداء أكثر من أى شيء أخر

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن وصول الطالب المتفوق إلى حالة من الطلاقة النفسية المثلى تجعل أهدافه واضحة ألأمر الذى يجعله منغمسا فى النشاط بصورة واضحة فيشعر بذات البدنية بشكل واضح و بما سوف يفعله أثناء الأداء ، ويدرك قيمته كعضو فى جماعة وأسرة محيطين بة ، وبالتالى تكون يكون قادرا على نقد ذاته ومعرفة مواطن القوة والضعف فى قدراته البدنية ، فحينما يكون الطالب منغمسا فى ألأداء وتتوافر لدية الأهداف الواضحة نجدة مندمج فى الأداء بشكل واضح الأمر الذى يجعل كل تركيزه فى النشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافى لكى يفكر فى أى شيء أخر ماعدا المهمة التى يؤديها .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات ، الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة بأن الطالب حينما يكون فى حالة من الطلاقة النفسية المثلى نجده يتلقى التغذية الراجعة بصورة واضحة وفورية عن النشاط الذى يؤديه ، وبذلك نجد أن التغذية الراجعة هنا تسمح للطالب بمعرفة خبرته تجاه تحقيق الهدف ، فيشعر بقدرته البدنية وبذاته فى أداء المهارة ، وقدرته على نقد ذاته دراسيا ومعرفة نواحى القوة والضعف فى ألأداء ، وهو بهذا الشكل يكون فى تركيز كامل على المهمة والنشاط الذى يؤديه ، فالأداء هنا يتم بدرجة عالية من التركيز والاندماج فى النشاط بحيث لا يكون هناك أنتباة كافى لكى يفكر فى أى شيء أخر .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد

الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يكون فى حالة من الطلاقة المثالية يحدث تركيز كامل فى أداؤه للمهارة والمهمة التى يؤديها حيث أن التركيز هنا يمتد لأبعد من ذلك فيجعل الطالب هنا فى اندماج ووعى كامل بالنشاط الذى يؤديه ، فلا يكون هناك انتباه أو تركيز إلا على النشاط والمهمة التى يؤديها فقط ، وهذا ينعكس بصورة ايجابية على ذاته وقدراته البدنية فيكون على أدراك ووعى كامل لقدراته البدنية وفى رضا تام عن أداؤه .

وعلى العكس تماما الطالب الذى لا يشعر بحالة الطلاقة المثالية وتنخفض مستوى الطلاقة لدية نجدة مشتت الانتباه ، ويشعر بعدم توافر قدراته البدنية تجاه المهارة أو المهمة التى يؤديها ،بل يجد أنها بالغة الصعوبة ،لذلك فهو بعيد كل البعد عن ذاته البدنية وبعيد كل البعد عن الآخرين

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب هنا حينما يشعر بحالة من الطلاقة المثلى ينعكس ذلك على طريقته فى الأداء ، فيشعر بالتحكم ، وبدقة الأداء التى تجله بعيد كل البعد عن الشعور عن الشعور بالقلق حول فقدان التحكم ، وممارسة المهارة أو المهمة بدقة عالية وخاصة فى المواقف الصعبة أو المتحدية له والتى تعد خبرة عالية من الطلاقة المثلى ، وهو يعد مؤشر على أحساس الطالب بذات البدنية ودرجة رضائه عنها وعن طريقته فى الأداء ، وقدرته على أدراك مواطن القوة والضعف فى اداؤة ، لذلك نجدة منغمسا فى الأداء بشكل واضح وتركيزه عالى جدا على المهمة التى يؤديها .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، كما توجد

علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى يختفى لدية الاهتمام بالذات ويندمج فى الأداء بشكل واضح حتى يصبح هو والنشاط شيئا واحدا وبذلك يتحرر الطالب هنا من الوعى بالذات ويبدأ فى وصف ذاته من وجهه نظر الإطار المرجعى والاخلاقى والقيم الأخلاقية وشعوره أنه شخص جيد ، وهذا ينعكس على علاقته مع الآخرين بطريقة أكثر عمومية من خلال تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام ،

وعلى العكس تماما الطالب الذى يفتقر إلى حالة الطلاقة المثالية نجده بعيد كل البعد عن الأداء، فيشعر بالقلق بشكل واضح ويفتقر إلى الانتباه مما يجعل أداؤه مشوشا ، بشكل واضح ، فيشعر بعدم كفائتة البدنية وعدم قدرته وصلاحيته كفرد فى الجماعة ، وبالتالى يكون تقييمه الشخصى بعيد عن جسمه وبعيد أيضا فى علاقته عن الآخرين .

. توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من أبعاد الطلاقة النفسية " وجميع أبعاد مفهوم الذات .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب هنا حينما يشعر بحالة الطلاقة النفسية المثلى يختفى لدية الاهتمام بذاته ، ويصبح الفرد والنشاط الذى يؤديه شيئا واحدا ، وبذلك يتحرر الطالب من الوعى بالذات ويصبح مؤديا للمهام والمهارة بصورة أكثر طبيعة ويؤدى بتلقائية وبثقة عالية ، وبالتالى يكون اهتمام الطالب هنا من أجل أداء المهمة ، وتجدر الإشارة إلى أن الطالب يكون تركيزه بعقلة وجسمه فى أداء المهام أكثر من أى شيء أخر .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أنه كلما كان الطالب فى حالة الطلاقة المثالية كلما كانت خبرته الداخلية هى مكافئة لذاته ، وشعوره بأنه يؤدى بخبرة عالية ودقة عالية فهذه فى حد ذاتها خبرة ومكافئة للطالب نفسه ، نظرا لوصوله إلى مستوى من نقد الذات ومعرفة مواطن القوة والضعف فى أداؤه ، فيعمل على تنمية مواطن القوة ومعالجة مواطن الضعف فى الأداء ، وبالتالى يشعر الطالب هنا بقيمته كعضو فى جماعة وأسرة ، وهو انعكاس لأدراك الطالب لذاته بالرجوع إلى المقربين له

،

أما عند شعور الطالب بحالة متدنية من الطلاقة النفسية ، فلا تتوافر لدية مثل تلك الخبرة ذاتية الهدف ، بحيث يكون غير قادراً على نقد ذاته ، ومعرفة نواحى القوة والضعف فى أداؤه ، وهذا ينعكس بشكل سلبى على شعوره بذاته وبقيمته كعضو فى أسرة وجماعة.

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يشعر بحالة من الطلاقة المثلى ينعكس ذلك على مفهومة لذاته بالإيجاب فيشعر بذاته البدنية وبقدراته البدنية ويكون على درجة عالية من الرضا

النفسى عنها وعن حالته الصحية ومظهرة البدنى الخارجى ومهاراته وجنسه ،وينعكس ذلك بالإيجاب على علاقته مع الآخرين وأسرته ، فيشعر بقيمته كعضو فى أسرته وبعلاقاته مع المحيطين بة ، ويكون لدية القدرة والشجاعة على نقد ذاته ومعرفة مواطن القوة والضعف فيها ويعمل جاهدا على معالجة مواطن الضعف وتنميتها إلى الدرجة التى يرضى عنها .

بينما الطالب الذى تتدنى مستوى الطلاقة النفسية لدية نجدة ينظر لذاته نظرة متدنية ويكون غير راضى عن ذاته البدنية ومظهرة الجسمى وحالته الصحية ، وهذا بالتالى ينعكس على علاقته مع ذاته وأسرته فيشعر بأنه ليس له قيمة داخل الأسرة ، ويكون غير قادر على معرفة مواطن القوة والضعف فى ذاته ، وبالتالى لا يستطيع معالجة مواطن الضعف فيها .

. توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " ومقياس القلق ، بينما توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق.

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب المتفوق دراسيا حينما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى نجده يندمج فى أداء المهام المكلف بها ،وبالتالى يحدث توازن تناغم و مع المهارة التى يؤديها ، وهو وبذلك يندمج بصورة عميقة فى الأداء ، ويتم هذه لتوافر الأهداف الواضحة لدية ، وعمل التغذية الراجعة بشكل مستمر، وبذلك يتم تحقيق أهدافه ، كذلك يدل على تميز الطلاب بمستوى معتدل من القلق ، مما أدى إلى تعبئة هذه الطاقات لمواجهة المواقف ، فتحول القلق هنا إلى طاقة محفذه له . بينما الطالب الذى تدنى لدية مستوى الطلاقة النفسية يشعر أنة بعيد كل البعد عن

المهام المكلف بها ويشعر بصعوبة هذه المهام ، نظرا لعدم توافر الأهداف الواضحة لدية،وأيضا تأخر عمل التغذية الرجعة،فأصبح غير قادر على أدراك ما لدية من مهام مكلف بها،وانعكس ذلك عليه بشكل واضح ، فشعر بحاله من بالقلق غير المعتدل الذى أثر على سلوكه بالسلب ، فنجدة يشعر بحالة من الخوف ، والتوتر الشديد ، وعدم القدرة على التركيز وعدم الثقة بذاته ، والرغبة فى الهروب من مواجهة المواقف والمشكلات ، وشعوره بحالة من التوتر قبل ألأداء المهام الكلف بها .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاكسون وآخرونJackson , S.A., & Et al (١٩٩١) (١٧)ودراسة "(٢٠٠٣) (٢١) Scott " سكوت " إلى أن الطلاب المتفوقين دراسيا توفرت لديهم حالة مثلى من الطلاقة النفسية مما جعلهم مستغرقين تماما فيما يقومون به من عمل ، كذلك أيضا وجود توازن بين تحديات الموقف والمهارات الخاصة بالموقف المتواجدين فيه حيث تم أجراء الاثنين فى مستوى شخصى عالى ، فتوافر لديهم توازن وتناغم للأنشطة والمهارات الخاصة التى يؤذونها وبالتالى يكون هناك اندماج بصورة عميقة فى أداء هؤلاء الطلاب للأنشطة والمهارات التى يؤدونها ،وهذا يدل على أن أهدافهم كانت واضحة نظرا إلى توافر حالة الطلاقة النفسية المثلى لديهم ،فتميز هؤلاء الطلاب بالتحكم فيما سوف يقومون بة من عمل،وبالتالى توافرت التغذية الراجعة لديهم بصوره واضحة أمدتهم بالمعلومات التى تفيدهم فى تحقيق النجاح وساعدتهم على تحقيق أهدافهم ، فكان أداء هؤلاء الطلاب مركزا على المهمة التى يؤدونها بشكل إيجابى .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " فقدان الوعى بالذات"من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالب الغير متفوق دراسيا حينما يفتقر إلى حال الطلاقة النفسية المثلى لا يشعر بذاته ويصبح شارد الفكر وذلك لأنة غير واعى بما يحدث فى عقلة وجسمه ولا ويفتقر التركز على المعلومات بصورة طبيعيه لتقييم ذاته من حيث كيف يبدو للآخرين أثناء ألأداء ، فهو لا يركز على طريقته فى الأداء بشكل كبير بل يقارن أداؤه بالطالب المتفوق دراسيا دائما الأمر الذى يجعل أداؤه أقل ايجابية وأقل حماس،نظرا لأنه بعيد كل البعد عن حالة الطلاقة المثلى ،

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .

وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب المتفوقين دراسيا عندما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى يكون مستغرق تماما فيما يقوم به من مهام ، وهو بذلك لا يشعر ببعد تغير الوقت ، وذلك بأتتثناء الانفعالات الأخرى ، ومن ثم نجد أن التدفق حول التركيز هنا هو أكثر من مجرد تركيز ، بل هو حالة من التناغم والانسجام والاستمتاع بالأداء يشعر بها الطالب المتفوق دراسيا

،وعلى العكس تماما الطلاب وغير المتفوقين دراسيا يشعرون ببعد تغير الوقت نظرا لبعدهم كل البعد عن حالة الطلاقة النفسية المثلى .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى"الذات البدنية،الذات الأسرية، نقد الذات،الذات الواقعية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " عامر سعيد ، رياض خليل ، سوسن هدود"(٢٠٠٦)(٨) فالطالب المتفوق دراسيا حينما يصل إلى حاله من الطلاقة النفسية المثلى يشعر بذاته البدنية الأمر الذى يجعله يعمل على توظيف قدراته البدنية فى التعامل بكفاءة وايجابية لتحقيق النجاح ، ومن هنا تكون ممارسته للرياضة من أجل المتعة والرضا النفسى و محاولة تطوير أدائه من أجل الوصول إلى النجاح ، ألأمر الذى يجعله يشعر بقدرته وبقيمته كعضو فى أسرة جيدة ، ومن هنا يدرك الفرد لذاته وأسرته ، فالطلاب المتفوقين دراسيا حينما يصلوا إلى مستوى مناسب من حاله الطلاقة النفسية المثلى نجدهم يمارسوا الرياضة من أجل الوصول إلى معايير الامتياز وتكون معايير النجاح والفشل واضحة ومحددة لديهم ،

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

ويعزو الباحث هذه النتيجة على أن الطالب المتفوق دراسيا لدية مستوى عالى من تقبله لذاته وبالتالى ينعكس هذا على سلوكه التوافقى مع ذاته ومجتمعة واسرتة ، فمفهومة تجاه ذاته إيجابى لذا نجدة يشعر بالسعادة والقوة والثقة بالنفس وترتقى لدية دوافعه تجاه أنجاز الأعمال ،ومن هنا نجده قادر على أداء المهمات وتحقيق الآمال والطموحات ، بينما تشير النتائج إلى أن مفهوم الذات لدى الطلاب غير المتفوقين دراسيا متدنيا ، فهم يشعرون بعدم رضاهم عن ذاتهم الشخصية والبدنية ومجتمعهم ، ومن هنا نجد أنهم لا يشعرون بالاستمتاع أثناء الممارسة للنشاط الرياضى ، فهم يمارسون من أجل النجاح فقط وليس من أجل المتعة ، كذلك عدم رضائهم عن القيمة الأخلاقية لذاتهم وإحساس الفرد منهم بأنه شخص سيئ وغير مرغوب فيه ،

فهو يشعر بأن تفاعلاته مع الآخرين لا قيمة لها ، لذلك فهو يسلك سلوك غير مناسب من أجل النجاح وليس من أجل الاستمتاع بالممارسة .

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات

وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب غير المتفوقين دراسيا يشعرون بعدم إدراكهم لذاتهم وعدم رضائهم عنها ، فهم بذلك لا يشعرون بالاستمتاع أثناء الممارسة للنشاط الرياضى ولذلك نجد أن الطلاب غير المتفوقين دراسيا يمارسون من أجل النجاح فقط وليس المتعة أثناء الممارسة ، كذلك عدم رضائهم عن القيمة الأخلاقية لذاتهم ، وشعور الفرد منهم أنه شخص سيئ وغير مرغوب فيه فهو يشعر بأن تفاعلاته مع الآخرين لا قيمة لها لذلك فهو يسلك سلوك غير مناسب من أجل النجاح فقط ، وليس من أجل الاستمتاع بالممارسة .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس القلق وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب غير المتفوقين دراسيا توافرت لديهم حاله من الطلاقة النفسية السلبية مما أدى إلى انخفاض فى مستوى الطلاقة النفسية المثلى بجميع مصادرها ،الأمر الذى جعلهم يشعرون بحالة من القلق والتوتر والخوف من الفشل ، فأثر ذلك على مستواهم أدائهم بالشكل الذى جعل أدائهم ضعيف وبعيد كل البعد عن التركيز حول المهمة ، كذلك أيضا وبالتالى أنخفض مستوى الثبات الانفعالى مما أدى أنخفض مستوى والثقة بالنفس لديهم، فكانت قدرتهم على الأداء غير متوفرة ،فانتابهم شعور بالقلق والتوتر والاضطراب وعدم الاستقرار ، مما جعلهم يشعرون بحاله شرود الذهن وتوقع الفشل .

الاستنتاجات :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " فقدان الوعى بالذات"من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس دافع الانجاز وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة فى " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس القلق وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

التوصيات :

- التأكيد على أهمية الطلاقة النفسية من خلال البرنامج النفسية ومدى تأثيرها نحو التفوق.
- ضرورة الاهتمام بأجراء العديد من الدراسات والبحوث التى تهتم بأبعاد الطلاقة النفسية .
- أجراء الاختبارات النفسية بصورة مستمرة وذلك لتقويم الجوانب النفسية لجميع الطلاب .
- ضرورة الاهتمام بوجود الاخصائى النفسى .
- الاهتمام تنمية الطلاقة النفسية وذلك للحد من مشاعر القلق والتوتر.
- ضرورة الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية التى من شأنها تحسين حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب لما لها من تأثير فعال على دافعية الإنجاز.
- الاهتمام بدراسة حالة الطلاقة النفسية المثلى ومدى علاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى التى تؤدى إلى بتحقيق الخبرة المثلى فى المواقف المختلفة .
- الاسترشاد بنتائج مقياس حالة الطلاقة النفسية ومقاييس دافعية الإنجاز ،القلق،مفهوم الذات وذلك للتوجيه الأمثل للطلاب .

لمراجع :

١- **أبو بكر مرسى محمد:** أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٢م .

٢- **أسامة كامل راتب:** علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م

٣- **إيمان عبد الله زيد:** الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبى الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن جامعة المنوفية ، مجلة كلية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م

٤- **حامد عبد السلام زهران** : التوجيه والإرشاد النفسى ، منشورات جامعة دمشق ، ١٩٨٩م .

٥- **خليل شكور**: أمراض المجتمع . الأسباب التصنيف التفسير ،الوقاية و العلاج ، دار العربية للعلوم ،١٩٩٨م.

٦- **سامية عباس القطان:** دراسة تجريبية معملية للعلاقة بين مستوى القلق والأداء المعملى،القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٨١م .

٧- **سيد محمد خير الله:** علم النفس التعليمى، أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الفلاح،الكويت ، ١٩٨٣ م

٨- **عامر سعيد الخيكانى ، رياض خليل حماس ، سوسن هدود عبيد** : الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهاريه للاعبى الكرة الطائرة فى العراق ، مجلةعلوم الرياضة ، المجلد الخامس، ع١ ، كلية التربية البدنية ، جامعة بابل ،٢٠٠٦ م .

٩- **فاطمة النبوى:** تعديل سلوك الشابات المنحرفات بالمؤسسات الإبداعية عن طريق الأنشطة الرياضية،جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات ، ١٩٨٠م.

١٠- **فتحى مصطفى الزيات** : الأسس المعرفية للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات المنصدرة ،دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ م .

١١- **محمد حسن علاوى** : سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .

١٢- **محمد حسن علاوى** : مدخل علم النفس الرياضى،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨ م

١٣- **محمد سالم سعيد العجيلى** : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية ألإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلاب جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كليه التربية الرياضية، جامعة المنيا ،٢٠٠٥م .

١٤-**محمد عبد العزيز عبد المجيد:**الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان المضمار ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.

١٥-**مصطفى مجاهد عبد العزيز**:الطلاقة النفسية وعلاقتها بالعدوان وتوجه الهدف لدى لاعبى

الكاراتيه بمحافظة المنيا،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧ م.

١٦-**نجلاء عباس محمد على:**تأثير برنامج نشاط رياضى مقترح على بعض الجوانب غير المعرفية لدى أطفال المؤسسات ألإيوائية بمحافظة أسيوط ،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ١٩٩٥ م .

المراجع باللغة الأجنبية :

17- **Jackson, S.A (1991) :**Examination flow Experience in sport contexts , Implication for peak performance paper presented at the annual meeting of the association for the advancement of applied spore psychology , savannah .

18- **Jackson , S.A., & Et al (1998)** : psychological correlates of flow in sport : journal of sport & Exercise psychology.

19- **Csikszentmihalyi,M., (1990)** : flow the psychology of optimal experience , New York , Harper and row publishers

20- **Robert, N., et., al.(2001).** The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states, hand book of sport psychology John Wiley& Sons inc. 2 ed.

21-Scott.(2003). Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coading process, Book of abstracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July. P 60.

ملخص البحث باللغة العربية

الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

*** أبراهم رشاد محمد**

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على :

١ –العلاقة بين الطلاقة النفسية وبعض الجوانب غير المعرفية(دافعية الإنجاز،مفهوم الذات،القلق) لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٢ – التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى بعض الجوانب غير المعرفية (الطلاقة النفسية ، دافعية الإنجاز ، مفهوم الذات ، القلق) .

ومن أهم نتائج البحث :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية للمقياس " ومقياس دافع الانجاز ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز ، كما توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز.

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما

– توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

ومن أهم التوصيات :

– التأكيد على أهمية الطلاقة النفسية من خلال البرنامج النفسية ومدى تأثيرها نحو التفوق.

– ضرورة الاهتمام بأجراء العديد من الدراسات والبحوث التى تهتم بأبعاد الطلاقة النفسية .

ملحق (أ)

مقياس الطلاقة النفسية (خبرة النشاط)

مقياس الطلاقة النفسية (خبرة النشاط)

مقياس سمة الطلاقة النفسية خبرة النشاط (DFS - 2) تعريب : أ.د./ حسن حسن عبده عبد الله

الاسم: ..... العمر: ..... الكلية أو السنة الدراسية :.....نوع الرياضة : .....

.مستوى الممارسة : .....مدة الممارسة : ..... .تاريخ الإجراء : .....

التعليمات :

من فضلك أجب على الأسئلة الآتية التى تتعلق بخبرتك فى النشاط الذى اخترته وهذه الأسئلة ترتبط بالأفكار والمشاعر التى قد تعيشها أثناء الاشتراك فى النشاط قد تعيش هذه السمات أو الخصائص بعض الوقت ، كل الوقت أو قد لا تعيشها على الإطلاق ليس هناك إجابات خاطئة أو صحيحة ، فكر فى كيف تعيش خبرة كل خاصية من هذه الخصائص بصفة عامة أثناء النشاط ، وضع دائرة على الرقم الذى يمثلها أحسن تمثيل :

م	العبـارات	ابداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
	عندما أشترك فى نشاط :					
١-	يواجهنى تحد ولكن اعتقد أن مهاراتى ستسمح لى بمقابلة هذا التحدى .	١	٢	٣	٤	٥
٢-	أقوم بالحركات الصحيحة دون تفكير أثناء محاولة القيام بذلك	١	٢	٣	٤	٥
٣-	أعرف بوضوح ما ينبغى أن أقوم به .	١	٢	٣	٤	٥
٤-	يكون الأمر واضح بالنسبة لى عن كيفية سير أدائى .	١	٢	٣	٤	٥
٥-	يرتكز اهتمامى كلياً على ما أقوم به.	١	٢	٣	٤	٥
٦-	يكون لدى أحساس بالتحكم فيما أقوم به أو أفعله .	١	٢	٣	٤	٥
٧-	لا أهتم بما قد يفكر فيه الآخرون تجاهى .	١	٢	٣	٤	٥
٨-	يبدو أن الوقت يتغير إما أن (يبطئ أو يسرع) .	١	٢	٣	٤	٥
٩-	استمتع حقيقة بخبرة ما قمت به .	١	٢	٣	٤	٥
١٠-	استطيع بقدراتى أن أجارى التحدى العالى للموقف .	١	٢	٣	٤	٥
١١-	يبدو أن الأشياء تحدث بطريقة آلية .	١	٢	٣	٤	٥
١٢-	يكون لدى إحساس قوى بما أريد القيام به .	١	٢	٣	٤	٥
	عندما أشترك فى نشاط :					
١٣-	أكون على وعى بمدى الجودة التى أؤدى بها .	١	٢	٣	٤	٥
١٤-	لا ابذل أى جهد (لا يتطلب الأمر جهداً) فى التركيز فيما يحدث	١	٢	٣	٤	٥
١٥-	أشعر بأننى استطيع التحكم فيما أقوم به .	١	٢	٣	٤	٥

١٦-	لاهتم ولا أنشغل بطريقة تقويم الآخرين لى .	١	٢	٣	٤	٥
١٧-	يبدو أن الطريقة التى يمر بها الوقت مختلفة عن المعتاد .	١	٢	٣	٤	٥
١٨-	استمتع بهذا الأداء وأرغب فى تكراره مرة أخرى .	١	٢	٣	٤	٥
١٩-	أشعر بأننى كفء بدرجة كافية لمقابلة المتطلبات المرتفعة أو العالية للموقف .	١	٢	٣	٤	٥
٢٠-	أؤدى بطريقة آلية دون أن أفكر طويلاً .	١	٢	٣	٤	٥
٢١-	أعرف ما الذى يجب على أن أنجزه .	١	٢	٣	٤	٥
٢٢-	تكون لدى فكرة جيدة أثناء أدائى عن جودة ما أفعله	١	٢	٣	٤	٥
٢٣-	يكون لدى تركيز كامل أو كلى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٤-	يكون لدى شعور بالتحكم الكامل أو الكلى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٥-	لا أهتم ولا أنشغل بطريقة تقديم نفسى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٦-	يبدو وكأن الوقت يمر سريعاً .	١	٢	٣	٤	٥
٢٧-	يكون لدى شعور رائع وعظيم في نهاية الأداء	١	٢	٣	٤	٥
٢٨-	تكون مهاراتى والتحدى فى مستوى عال ومتكافئ .	١	٢	٣	٤	٥
٢٩-	أقوم بعمل الأشياء بطريقة تلقائية وآلية بدون الحاجة للتفكير الطويل .	١	٢	٣	٤	٥
٣٠-	تكون أهدافى محددة بصورة واضحة .	١	٢	٣	٤	٥
٣١-	أستطيع أن أعبر من الطريقة التى أؤدى بها عن جودة أدائى	١	٢	٣	٤	٥
٣٢-	أكون مركزاً تماماً على المهمة التى بين يدى .	١	٢	٣	٤	٥
٣٣-	أشعر بالتحكم الكامل فى جسمى .	١	٢	٣	٤	٥

بارك الله فى حسن تعاونك

ملحق (ب)
مقياس دافعية الانجاز

مقياس دافعية الانجاز

اختبار الدافع للانجاز للأطفال والراشدين

Questionnaire Measure of Achievement Motivation

الاسم : ..... العمر : ..... الجنس : ذكر / أنثى

تعليمات

١- يستخدم هذا الاختبار لقياس مقدار دافع الفرد للانجاز

٢- يتكون الاختبار من (٢٨) فقرة غير كاملة ويلى كلا منها عدد من العبارات التى يمكن أن يكمل كلا منها الفقرة ، ويوجد أمام كل عبارة قوسان .

٣- أقرأ الفقرة الناقصة ثم أختر العبارة التى ترى أنها تكمل الفقرة وضع علامة (x) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة ، لا تضع أكثر من علامة فى السؤال الواحد .

٤- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة ، فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق .

مثال : أرى أن المواد التى ادرسها :

( ) ..... (أ) صعبة جدا

( ) ..... (ب) صعبة

( ) ..... (ج) لا صعبة ولا سهلة

(X)..... (د) سهلة

( ) ..... (هـ)سهلة جدا

فإذا كان المفحوص يرى أن المواد التى يدرسها سهلة فأنة يضع العلامة التى بين القوسين أمام العبارة (د) . لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الباحث

١- أن العمل شيء :

(١) ..... (أ) أتمنى ألا أفعلة .

(٢) ..... (ب) لا أحب أداؤه كثيرا جدا

(٣) ..... (ج) أتمنى أن أفعلة

(٤) ..... (د) أحب أداؤه

(٥) ..... (ة) أحب أداؤه كثيرا جدا

٢- فى المدرسة يعتقدون أنى :

(٥) ..... (أ) أعمل بشدة جدا

(٤) ..... (ب) أعمل بتركيز

(٣) ..... (ج) أعمل بغير تركيز

(٢) ..... (د) غير مكترث بعض الشئ

٣-أرى أن الحياة التى لا يعمل فيها الإنسان مطلقا :

(١) ..... (أ) مثالية

(٢) ..... (ب) سارة جدا

(٣) ..... (ج) سارة

(٤) ..... (د) غير سارة

(٥) ..... (ة) غير سارة جدا

٤-أن ننفق قدرا من الوقت للاستعداد لشئ هام :

(١) ..... (أ) لا قيمة له فى الواقع

(٢) ..... (ب)غالبا ما يكون أمرا ساذجا

(٣) ..... (ج) غالبا ما يكون مفيدا

(٤) ..... (د) له قدر كبير من الأهمية

(٥) ..... (ة) ضرورى للنجاح

٥-عندما أعمل تكون مسؤليتى أمام نفسى :

(٥) ..... (أ) مرتفعة جدا

(٤) ..... (ب) مرتفعة

(٣) ..... (ج) ليست مرتفعة ولا منخفضة

(٤) ..... (د) منخفضة

(٥) ..... (ة) منخفضة جدا

٦-عندما يشرح المعلم الدرس :

(٤) ..... (أ) أعقد العزم على أبذل قصارى جهدى وأن أعطى عن نفسى انطباعا حسنا

(٣) ..... (ب)أوجه انتباها شديدا عادة إلى الأشياء التى تقال

(٢) ..... (ج) تتشتت أفكارى كثيرا فى أشياء أخرى

(١) ..... (د) لى ميل كبير إلى الأشياء التى لا علاقة لها بالمدرسة

٧-أعمل عادة :

(٤) ..... (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعملة

(٣) ..... (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعملة

(٢) ..... (ج)أقل بقليل مما قررت أن أعملة

(١) ..... (د) أقل بكثير مما قررت أن أعملة

٨-أذا لم أصل إلى هدفى ولم أؤدى مسؤليتى تماما عندئذ :

(٥) ..... (أ) أستمر فى بذل قصارى جهدى للوصول إلى هدفى

(٤) ..... (ب) ابذل جهدى مرة أخرى للوصول إلى هدفى

(٣) ..... (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى

(١) ..... (د) أتخلى عن هدفى عادة

٩-أعتقد أن عدم إهمال الواجب المدرسى :

(١) ..... (أ) غير هام جدا

(٢) ..... (ب) غير هام

(٣) ..... (ج) هام

(٤) ..... (د) هام جدا

١٠-إن بدأ الواجب المنزلى يكون :

(١) ..... (أ) مجهودا كبيرا جدا

(٢) ..... (ب) مجهودا كبيرا

(٣) ..... (ج) مجهودا متوسطا

(٤) ..... (د) مجهودا قليلا

(٥) ..... (هـ) مجهودا قليلا جدا

١١-عندما أكون فى المدرسة فأن المعايير التى أضعها لنفسى بالنظر إلى دروسى تكون :

(٥) ..... (أ)مرتفعة جدا

(٤) ..... (ب) مرتفعة

(٣) ..... (ج) متوسطة

(٢) ..... (د) منخفضة

(١) ..... (هـ) منخفضة جدا

١٢-أذا دعيت إثناء أداء الواجب المنزلى إلى مشاهدة التلفزيون أة سماع الراديو فأنى بعد ذلك:

(٤) ..... (أ) دائما أعود مباشرة إلى المذاكرة

(٣) ..... (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل

(٢) ..... (ج)أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى

(١) ..... (د)أجد أن ألأمر شاق جدا كى أبدأ مرة أخرى

١٣-أن العمل الذى يتطلب مسؤولية كبيرة :

(٥) ..... (أ) أحب أن أؤديه كثيرا

(٤) ..... (ب) أحب أن أؤديه أحيانا

(٣) ..... (ج) أؤديه فقط أذا كوفئت علية جدا

(٢) ..... (د) لا أعتقد أن أكون قادرا على تأديته

(١) ..... (هـ) لا يجذبنى تماما

١٤-يعتقد ألأخر ون أنى :

(٥)..... (أ) أذاكر بشدة جدا

(٤) ..... (ب) أذاكر بشدة

(٣) ..... (ج) أذاكر بدرجة متوسطة

(٢) ..... (د) لا أذاكر بشدة جدا

(١)..... (هـ) لا أذاكر بشدة

١٥-أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق فالمجتمع يكون :

(١) ..... (أ)غير هام

(٢) ..... (ب) له أهمية قليلة

(٣) ..... (ج) ليس هاما جدا

(٤) ..... (د) هاما إلى حد ما

(٥) ..... (هـ) هام جدا

١٦-عند عمل شئ صعب فأننى :

(١)..... (أ)أتخلى عنه سريعا جدا

(٢) ..... (ب) أتخلى عنه سريعا

(٣) ..... (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطه

(٤) ..... (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا

(٥)..... (هـ) أظل أواصل العمل عاة

١٧-أن بصفة عامة :

(٤)..... (أ) أخطط للمستقبل فى معظم ألأحيان

(٣) ..... (ب) أخطط للمستقبل كثيرا

(٢) ..... (ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا

(١) ..... (د) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة

١٨-أرى زملائى فالمدرسة اللذين يذاكرون بشدة جدا :

(٥) ..... (أ) مهذبين جدا

(٤) ..... (ب) مهذبين

(٣) ..... (ج) مهذبين كالآخرين اللذين لا يذاكرون بنفس الشدة

(٢) ..... (د) غير مهذبين

(١)..... (هـ) غير مهذبين على ألإطلاق

١٩-فى المدرسة أعجب بالأشخاص اللذين يحققون مركزا مرموقا فى الحياة :

(٤) ..... (أ) كثيرا جدا

(٣) ..... (ب) كثيرا

(٢) ..... (ج) قليلا

(١) ..... (د) بدرجة صفر

٢٠-عندما أرغب فى عمل شئ أتسلى به :

(٤)..... (أ)عادة لا يكون لدى وقت لذلك

(٣) ..... (ب) غالبا لا يكون لدى وقت لذلك

(٢) ..... (ج) أحيانا يكون لدى قليل جدا من الوقت

(١) .....(د) دائما يكون لدى وقت

٢١-أكون عادة :

(٥) ..... (أ) مشغولا جدا

(٤) ..... (ب) مشغولا

(٣) ..... (ج) غير مشغول كثيرا

(٢) ..... (د) غير مشغول

(١)..... (هـ) غير مشغول على ألإطلاق

٢٢-يمكن أن أعمل فى شئ ما بدون تعب لمدة :

(٥)..... (أ) طويلة جدا

(٤) ..... (ب) طويلة

(٣) ..... (ج) متوسطة

(٢) ..... (د) قصيرة

(١)..... (هـ) قصيرة جدا

٢٣-إن علاقتى الطيبة بالمعلمين فى المدرسة :

(٥)..... (أ) ذات قدر كبير جدا

(٤) ..... (ب) ذات قدر

(٣) ..... (ج) أعتقد أنها غير ذات قدر

(٢) ..... (د) أعتقد أنها مبالغ فى قيمتها

(١)..... (هـ) أعتقد أنها غير هامة تماما

٢٤-يتبع ألأولاد أبآءهم فى أدارة ألأعمال لأنهم

(٤) ..... (أ) يريدون توسيع وامتداد ألأعمال

(٣) ..... (ب) محظوظون لأن أبائهم مديرون

(٢) ..... (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت ألاختبار

(١) ..... (د) يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من ا لما

٢٥-بالنسبة للمدرسة أكون :

(٥) ..... (أ) فى غاية الحماس

(٤) ..... (ب) متحمسا جدا

(٣) ..... (ج)غير متحمس بشدة

(٢) ..... (د) قليل الحماس

(١) ..... (هـ)غير متحمس على ألإطلاق

٢٦-التنظيم شئ :

(٤) ..... (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا

(٣) ..... (ب) أحب أن أمارسه

(٢) ..... (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا جدا

(١) ..... (د) لا أحب أن أمارسه على ألإطلاق

٢٧-عندما أبدأ شيئا فأنى :

(٤) ..... (أ) لا أنهيه بنجاح على ألإطلاق

(٣) ..... (ب) أنهيه بنجاح نادرا

(٢) ..... (ج) أنهيه بنجاح أحيانا

(١) ..... (د) أنهيه بنجاح عادة

٢٨– بالنسبة للمدرسة أكون :

(١) ..... (أ) متضايقا كثيرا جدا

(٢) ..... (ب) متضايقا كثيرا

(٣) ..... (ج) أتضايق أحيانا

(٤) ..... (د) أتضايق نادرا

(٥) ..... (هـ) لا أتضايق مطلقا

ملحق (ج)
مقياس تنسى لمفهوم الذات

مقياس تنسى لمفهوم الذات

- العبارات التالية تساعد على وصف نفسك كما تراها .
- أجب على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك .
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم أختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمسة التالية وارسم دائرة حولها ، الاستجابات هى :

لا تنطبق على تماما = ١

لا تنطبق على غالبا = ٢

تنطبق على أحيانا ولا تنطبق على أحيانا أخرى = ٣

تنطبق على غالبا = ٤

تنطبق على تماما = ٥

هذا ليس أختيار وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

شكرا لحسن تعاونكم ،،،

م	العبارات	الاستجابات				
١.	أمتلك جسما سليما .	١	٢	٣	٤	٥
٢.	أن اشخص جذاب .	١	٢	٣	٤	٥
٣.	أعتبر نفسى شخصا عاطفيا .	١	٢	٣	٤	٥
٤.	أنا شخص مهذب .	١	٢	٣	٤	٥
٥.	أنا شخص أمين .	١	٢	٣	٤	٥
٦.	أنا شخص سيء .	١	٢	٣	٤	٥
٧.	أنا شخص مرح .	١	٢	٣	٤	٥
٨.	أنا شخص هادئ وسلس .	١	٢	٣	٤	٥
٩.	أنا لا شيء .	١	٢	٣	٤	٥
١٠.	لدى أسرة تساعدنى دائما فى أى نوع من المشاكل .	١	٢	٣	٤	٥
١١.	أنا عضو فى أسرة سعيدة .	١	٢	٣	٤	٥
١٢.	أصدقائى لا يثقوا بى .	١	٢	٣	٤	٥
١٣.	أنا شخص ودود .	١	٢	٣	٤	٥
١٤.	أنا مشهور بين الرجال .	١	٢	٣	٤	٥
١٥.	لا أهتم بما يفعله الآخرون .	١	٢	٣	٤	٥
١٦.	لا أقول الصدق دائما .	١	٢	٣	٤	٥
١٧.	يعترينى الغضب أحيانا .	١	٢	٣	٤	٥
١٨.	أحب أن أبدو وسيما فى كل الأوقات .	١	٢	٣	٤	٥
١٩.	أنا مثقل بالأوجاع والآلام .	١	٢	٣	٤	٥
٢٠.	أنا شخص مريض .	١	٢	٣	٤	٥
٢١.	أنا شخص متدين .	١	٢	٣	٤	٥
٢٢.	أنا فاشل أخلاقيا .	١	٢	٣	٤	٥
٢٣.	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية ز	١	٢	٣	٤	٥
٢٤.	لدى قدر من ضبط النفس .	١	٢	٣	٤	٥
٢٥.	أنا شخص حقود .	١	٢	٣	٤	٥
٢٦.	أفقد أعصابى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٧.	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائى وأسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٨.	أنا غير محبوب من أسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٢٩.	أشعر أن أسرتى لا تثق بى .	١	٢	٣	٤	٥
٣٠.	أنا مشهور بين النساء .	١	٢	٣	٤	٥
٣١.	أنا غاضب من العالم كلة .	١	٢	٣	٤	٥
٣٢.	من الصعب مصادقتى .	١	٢	٣	٤	٥
٣٣.	فى بعض الأحيان أفكر فى أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها	١	٢	٣	٤	٥
٣٤.	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابنى الضيق .	١	٢	٣	٤	٥
٣٥.	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا .	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	الاستجابات				
٣٦.	أحب مظهرى أن يكون بنفس الطريقة التى هى عليها .	١	٢	٣	٤	٥
٣٧.	بودى أن أغير بعض الأجزاء من جسمى	١	٢	٣	٤	٥
٣٨.	أنا راض عن سلوكى الأخلاقى	١	٢	٣	٤	٥
٣٩.	أنا راض عن صلتى بالله .	١	٢	٣	٤	٥
٤٠.	ينبغى أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٤١.	أنا راض بأن أكون كما أنا تماما .	١	٢	٣	٤	٥
٤٢.	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون .	١	٢	٣	٤	٥
٤٣.	احترم نفسى .	١	٢	٣	٤	٥
٤٤.	أنا راض عن علاقتى الأسرية .	١	٢	٣	٤	٥
٤٥.	أفهم أسرتى تماما كما يجب على أن أكون.	١	٢	٣	٤	٥
٤٦.	يجب على أن أثق فى أسرتى أكثر من ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٤٧.	أنا اجتماعى كما أود أن أكون .	١	٢	٣	٤	٥
٤٨.	أحاول أن أرضى الآخرين ولكنى لا أبالغ فى ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٤٩.	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية .	١	٢	٣	٤	٥
٥٠.	لا أحب كل من أعرفهم .	١	٢	٣	٤	٥
٥١.	اضحك أحيانا من النكت التى قد تخرج عن حدود اللياقة	١	٢	٣	٤	٥
٥٢.	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا.	١	٢	٣	٤	٥
٥٣.	لا أشعر أننى علة ما يرام كما يجب	١	٢	٣	٤	٥
٥٤.	يجب أن يكون لدى جاذبية أكثر من ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٥٥.	أنا متدين كما أريد أن أكون .	١	٢	٣	٤	٥
٥٦.	بودى أن أكون جديرا بالثقة أكثر من ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٥٧.	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة .	١	٢	٣	٤	٥
٥٨.	أنا أنيق كما أود أن أكون .	١	٢	٣	٤	٥
٥٩.	أنا لست الشخص الذى أن أكونه .	١	٢	٣	٤	٥
٦٠.	أرغب فى ألا أستسلم بسهوله كما أفعل .	١	٢	٣	٤	٥
٦١.	أعامل والدى كما يجب على معاملتهما(استخدم الفعل فى حالة الوفاة).	١	٢	٣	٤	٥
٦٢.	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٦٣.	يجب أن أحب أسرتى أكثر من ذلك .	١	٢	٣	٤	٥
٦٤.	أنا راضى عن الطريقة التى أعامل بها الآخرين .	١	٢	٣	٤	٥
٦٥.	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين .	١	٢	٣	٤	٥
٦٦.	ينبغى أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين .	١	٢	٣	٤	٥
٦٧.	أروج الشائعات قليلا فى بعض الأحيان .	١	٢	٣	٤	٥
٦٨.	أشعر أحيانا برغبة فى السب .	١	٢	٣	٤	٥
٦٩.	اعتنى بنفسى جيدا من الناحية البدنية .	١	٢	٣	٤	٥
٧٠.	أحاول أن أهتم بمظهرى .	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	الاستجابات				
٧١.	غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر .	١	٢	٣	٤	٥
٧٢.	أنا مخلص نحو دينى فى كل يوم من حياتى .	١	٢	٣	٤	٥
٧٣.	أحاول أن أتغير عندما اعرف أننى أقوم بأشياء خاطئة .	١	٢	٣	٤	٥
٧٤.	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا .	١	٢	٣	٤	٥
٧٥.	أستطيع دائما العناية بنفسى فى أى وقت .	١	٢	٣	٤	٥
٧٦.	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابى .	١	٢	٣	٤	٥
٧٧.	أفعل أشياء بدون تفكر مسبق فيها .	١	٢	٣	٤	٥
٧٨.	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائى وأسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٧٩.	أشعر باهتمام حقيقى نحو أسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٨٠.	أستسلم لوالدى (أستخدم الفعل الماضى فى حالة الوفاة) .	١	٢	٣	٤	٥
٨١.	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين .	١	٢	٣	٤	٥
٨٢.	أتعامل فى يسر مع الآخرين .	١	٢	٣	٤	٥
٨٣.	لا أسامح الآخرين بسهولة .	١	٢	٣	٤	٥
٨٤.	أفضل الفوز على الهزيمة فى اللعب .	١	٢	٣	٤	٥
٨٥.	أشعر أننى على ما يرام معظم الوقت .	١	٢	٣	٤	٥
٨٦.	مستوى أدائى الرياضى ضعيف .	١	٢	٣	٤	٥
٨٧.	نومى قليل .	١	٢	٣	٤	٥
٨٨.	أفعل ما هو صواب معظم الوقت .	١	٢	٣	٤	٥
٨٩.	أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقى .	١	٢	٣	٤	٥
٩٠.	أجد صعوبة فى أن أفعل ما هو صحيح .	١	٢	٣	٤	٥
٩١.	أحل مشاكلى بسهولة تامة .	١	٢	٣	٤	٥
٩٢.	أعبر عن رأى كثيرا .	١	٢	٣	٤	٥
٩٣.	أحاول أن أهرب من مشاكلى .	١	٢	٣	٤	٥
٩٤.	أقوم بأداء نصيبى من العمل فى المنزل .	١	٢	٣	٤	٥
٩٥.	أتشاجر مع أسرتى .	١	٢	٣	٤	٥
٩٦.	لا أتصرف بالطريقة التى ترى أسرتى أنة يجب على أن أتصرف بها.	١	٢	٣	٤	٥
٩٧.	أرى جوانب حسنة فى كل من التقيت بهم من الناس .	١	٢	٣	٤	٥
٩٨.	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس .	١	٢	٣	٤	٥
٩٩.	أجد صعوبة فى التحدث مع الغرباء .	١	٢	٣	٤	٥
١٠٠.	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد .	١	٢	٣	٤	٥

ملحق (د)
مقياس القلق لسبيلبرجر (كسمة)

مقياس القلق لسبيلبرجر (كسمة)

الاسم / ..... السن / .....

النوع / ..... التاريخ / .....

تعليمات ألاختبار :

فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم ، أقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التى تشعر بها بصفة عامة .

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
- لا تضيع وقتا طويلا أمام أى عبارة وحاول أن تحدد ألإجابة التى تبدو
- أنها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة .

الباحث

م	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	أشعر بسرور				
٢	أتعب بسرعة				
٣	أشعر أننى أكاد أبكى				
٤	أود لو كنت سعيدا مثل ألآخرين				
٥	أخسر بعض ألأشياء لأننى لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية				
٦	أشعر باستقرار				
٧	أنا هادئ وأعصابى باردة				
٨	أشعر بأن المتاعب تتراكم على لدرجة أننى لا أستطيع التغلب علية				
٩	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعى حقيقة أن أقلق منها				
١٠	أنا سعيد				
١١	أميل إلى أخذ ألأمور بجدية				
١٢	أشعر بعدم الثقة فى نفسى				
١٣	أشعر باطمئنان				
١٤	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة				
١٥	أشعر باكتئاب				
١٦	أنا مرتاح البال				
١٧	تدور فى زهنى بعض أفكار غير هامة تضايقنى				
١٨	عندما أفشل فى شئ لا أستطيع أن أبعده عن فكرى				
١٩	أنا شخص ثابت				
٢٠	أصبح فى حالة توتر وارتباك عندما أفكر فى حياتى الحالية				