

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقويم الذات وأثره في أداء بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية

بمحة تقدم به الطالب

(محمد عليوي مطر)

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو جزء من متطلبات نيل شهادة

البكالوريوس

بأشراف الدكتور

علي خومان

١٤٣٨

٢٠١٧ م

هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عِلْمٌ عَظِيمٌ﴾

صَدَقَ اللّٰهُ العَلِیُّ العَظِیْمُ

الإهداء

إلى كل من علمني حرفاً وأنار لي دروب الحياة
إلى كل عين ساهرة تنتظر الفرحة
إلى أساتذتي الكرام وأصدقائي الأوفياء

أهدي ثمرة جهدي هذا

الشكر والتقدير

أقدم بالشكر والتقدير والامتنان والعرفان الخالص إلى الدكتور

((علي خومان))

لما بذله معي من جهد كبير لتسهيل عملي وما قدمه لي من إرشادات
سهلت لي عملية البحث والدراسة .

والشكر والتقدير إلى كل من مد لي يد المعونة وبذل جهداً في سبيل إخراج
هذا البحث من أساتذة وطلاب وإفراد آخرين

المحتويات

| رقم الصفحة | المحتوى | ت |
|------------|--|---------------|
| أ | صفحة العنوان | |
| ب | الآية القرآنية | |
| ج | الإهداء | |
| د | الشكر والتقدير | |
| و | فهرسة المحتويات | |
| | الفصل الأول - التعريف بالبحث | ١ |
| ١ | المقدمة وأهمية البحث | ١ - ١ |
| ٢ | مشكلة البحث | ٢ - ١ |
| ٢ | أهداف البحث | ٣ - ١ |
| ٢ | فروض البحث | ٤ - ١ |
| ٣ | مجالات البحث | ٥ - ١ |
| | الفصل الثاني - الدراسات النظرية والمشابهة | ٢ |
| ٤ | الدراسات النظرية | ١ - ٢ |
| ٤ | تقويم الذات | ١ - ١ - ٢ |
| ٥ | مفهوم تقويم الذات | ١ - ١ - ١ - ٢ |
| ٦ | صفات تقويم الذات | ٢ - ١ - ١ - ٢ |
| ٧ | نظريات تقويم الذات | ٣ - ١ - ١ - ٢ |
| ١٥ | تاريخ الجمناستيك | ٢ - ١ - ٢ |
| ١٦ | أجهزة الجمناستيك | ١ - ٢ - ١ - ٢ |
| ١٧ | أجهزة الجمناستيك الفني للذكور | ٢ - ٢ - ١ - ٢ |
| ٢٠ | جهاز الحركات الأرضية | ٣ - ٢ - ١ - ٢ |
| ٢١ | الدراسات المشابهة | ٣ - ١ - ٢ |
| | الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية | ٣ |
| ٢٢ | منهج البحث | ١ - ٣ |
| ٢٢ | مجتمع وعينة البحث | ٢ - ٣ |

| رقم الصفحة | المحتوى | ت |
|------------|--|----------|
| ٢٣ | الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث | ٣-٣ |
| ٢٣ | إجراءات البحث | ٤-٣ |
| ٢٣ | توزيع الاستمارة | ١-٤-٣ |
| ٢٣ | تفريغ البيانات | ٢-٤-٣ |
| ٢٣ | الوسائل الإحصائية | ٥-٣ |
| | الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها | ٤ |
| ٢٤ | عرض النتائج | ١-٤ |
| ٢٧ | مناقشة النتائج | ٢-٤ |
| | الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات | ٥ |
| ٢٩ | الاستنتاجات | ١-٥ |
| ٢٩ | التوصيات | ٢-٥ |
| ٣٠ | الملاحق | |
| ٣٢ | المصادر | |

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

تطور في الآونة الأخيرة علم النفس الرياضي وأصبح احد الركائز التي يستند عليها المدربون في إعداد الرياضي المتميز ويشمل علم النفس الرياضي دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات

الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن أنجاز ضمن إمكاناته الجسمية والنفسية وتحقيق أحسن انجاز إثناء السباقات.

وان صفة تقويم الذات تؤثر بشكل مباشر بالأداء في جميع الأنشطة الرياضية ومنها رياضة الجمناستك لكونها تمتاز بالدقة والرشاقة والتوافق والتوازن والمرونة)وهذا ما يجب التركيز عليه أثناء تعلم المهارات في رياضة الجمناستك لذا ركز الكثير من الباحثين في الماضي اهتمامهم في دراسة تقويم الذات وتكوين الانطباع تعني الاهتمام بالفرد والمجتمع على حد سواء فهي تساعد الفرد على تسهيل انسياب حياته النفسية بصورة عامة وجعلها خالية من الصراعات والتوترات المستمرة نسبيا.

وتكمن أهمية البحث في معرفة الحالة النفسية لدى اللاعبين قبل أداء مهارة ما أو حركة صعبة إثناء فترة المنافسات أو في المسابقات التي يشارك فيها اللاعب ووضع الحلول لها في المستقبل.

٢-١ مشكلة البحث

كون الباحث احد طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكون مادة الجمناستك من المواد المنهجية في الكلية لاحظ الباحث إن هناك بعض من الطلاب لا يستطيع أداء بعض المهارات على الرغم من سهولة هذه الحركات وكذلك لاحظ الباحث إن بعض الطلاب يستعجلون في الحكم على أنفسهم بأنهم لا يستطيعون أداء هذه المهارة قبل المحاولة لأدائها وذلك نتيجة لبعض العوامل النفسية التي تتكون في ذهن الطالب أو اللاعب قبل أداء الحركة ونتيجة لذلك أراد الباحث الخوض في هذه المشكلة النفسية التي تصيب لاعب أو الطالب على أمل إيجاد بعض الحلول لغرض التخلص من هذه المشكلة النفسية في المستقبل.

٣-١ أهداف البحث

يهدف الباحث إلى (التعرف على مفهوم الذات وأثره على أداء بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية).

٤-١ فروض البحث

يفترض الباحث (وجود علاقة ارتباط معنوي بين تقويم الذات وأثره على أداء المهارات على جهاز الحركات الأرضية).

١- ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

١-٥-٢ المجال الزمني: من ٢٠١٢/١١/١١ إلى ٢٠١٣/٥/١١

١-٥-٣ المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ تقويم الذات

عرفه أركن ١٩٨٠ ((هي الطرائق والأساليب التي تستخدم للتأثير في الانطباعات التي يكونها الآخرون عنا خلال عملية التفاعل الاجتماعي))^(١).

أما تعريف تقويم الذات ل(بابو مستر، تايس، هيوتن) ١٩٨٩ ((هو سلوك مصمم لنقل وتبليغ بعض المعلومات عن الذات أو بعض الصور عن الذات للآخرين))^(٢).

كما عرفه شلينكر ٢٠٠٠ ((محاولة الأفراد إعطاء صورة حقيقية لذواتهم وكما يتصورها الآخرون بطريقة صادقة كانت أم كاذبة من أجل الوصول إلى هدف ما))^(٣).

وتعرفه (الجمعية النفسية الأمريكية) ٢٠٠١ تقويم الذات ((هو الرغبة في إعطاء صورة معينة أما موجبة أو صوره حقيقية للذات ضمن استراتيجية معينة))^(٤).

-
- (1) Arkin, R & Appleman, A. & Burger, J.: Journal of personality and social psychology. 1980. P. 161
- (2) Baumeister. R.F. Tice. D. & Hutton. D.: Self presentation motivations and personality difference in self-esteem. Journal of personality. 1989. P. 553.
- (3) Schenker, The gender and relationship between self-presentation and public self. Journal of social psychology. 2000. P. 201.
- (4) APA. Psy. Journal of personality and social psychology. July (2000) Vol. 52. No.) 4 by the American psychology Association in (. P.8.)

١-١-١-٢ مفهوم تقويم الذات

عرف ((كوفمان)) ١٩٥٩ تقويم الذات بأنه ((ظاهرة اجتماعية يحكمها دافعان أولهما إرضاء الآخرين وقد اسماها كوفمان (المشاهدين) وثانيهما من اجل تثبيت صورة الشخص الاجتماعية من ذلك المركز^(٥)).

إما جونز عام ١٩٦٤ فعرف تقويم الذات ((هو رغبة الأفراد بإعطاء التطبيق لنموذجهم المثالي ناتج من تأثيرات انطباع الآخرين))^(٦) في حين عرفه يونك ٢٠٠١ تأثيرات اللوائح التي يضعها الشخص عن الآخرين مما يفهم بها الفرد الآخرين بصورة سلبية أو ايجابية^(٧).

^(٥) coffman1959.p251

^(٦) jomes:ingrations.ney york:appleton-century crofts.1964.p.202

^(٧) young l.k.primary effect on impression formation californin stats university

٢-١-١-٢ صفات تقويم الذات:

إن الصفات التعريفية لتقديم الذات واعتماداً على ما جاء به "جونز" بالاشتراك مع "ورتمان Wartman" عام ١٩٧٣ هو سرور المشاهدين (Audience-pleasing self-presentation) والرغبة ليكون الشخص ذا تقديم ذات مثالية مفضلة. وقد يتحدد ذلك لنفر معين من المشاهدين ولتقديم حافز للحصول على جوائز. يستطيع الجمهور منحها وهذه كلها تأثيرات تدفع للاعتقاد بان على المشاهدين إن يتصوروا الصورة المثالية للفرد المقابل وان إرضاء احدهم لا يعني إرضاء الآخر. ولكن لا بد من إن تكون هناك علاقة بين الفكرة الخاصة لمفهوم الذات والفكرة العامة للجمهور^(٨). وان اغلب تقديرات الذات التي اقترحها كل من "جونز وپتمان Jones, Pittman" ١٩٨٢. يمكن ان تقع في واحدة من خمس فئات فالفرد يمكن تقديم ذاته بأنه:

١- كفوء ومقتدر Competent.

٢- الأفضل أخلاقياً Morally superior.

٣- مثير للخوف والرعب والرغبة Intimidating.

٤- جدير بالمحبة (محبوب) Likable.

٥- جدير بالشفقة Pitiful.

^(٨) Park, D.W. Interpersonal effects in computer-mediated communication interaction. Communication research, volume, 21, number 4 (August). (1994) P. 460 – 461.

في الوقت الذي يعمل فيه تقديم الذات تحت صفة (الكفوء أو المحبوب أو الأفضل اخلاقيا) على تكوين انطباع ايجابي لدى الحضور. كما ان تقديم الذات تحت صفة (مثير للخوف والرعب والرهبنة أو مثير للشفقة) حتما قد لا يخلق نفس الانطباع المكون في الصفة الأولى. ويرى "جونز وبتمان" في ذلك إن خلق (الانطباع المرغوب) ليس السبب الرئيس والحقيق كي تتحكم بالانطباعات التي نعملها بل نحن نستخدم بدلاً من ذلك تقديم الذات للتأثير في الآخرين كي نجعلهم يحترمون ما نأمرهم وما نريده منهم فهو وسيلة لنا لتحقيق ذلك ففي الوقت الذي يقدم الفرد نفسه بأنه (محبوب) فهو يفرض نفسه على الآخرين كي يحترمونه.

٣-١-١-٢ نظريات تقويم الذات:

١- نظرية بناء الذات لتقديم الذات

لابد من ذكر "جونز Jones" ١٩٦٤ عند الحديث عن ظاهرة تقديم الذات كونه ظاهرة اجتماعية. اذ يعود جزء من الفضل في تطوير واغناء نظرية تقديم الذات الى مساهماته من خلال بحوثه التي أجراها على تقديم الذات. اذ ذكر "جونز" ان فكرة الاهمية في تقديم الذات تعني (رغبة الافراد بالاعتقاد بأنهم مطابقون لنموذجهم الذاتي المثالي) خاصة اذا اعتقد الآخرون أن لأحدهم ميزة ما للمواقف الحاضرة. وهذا التركيب الذاتي ناتج من تأثيرات تعطي انطباعاً

عاماً للآخرين حول الصفات الجيدة لذلك الفرد.^(٩) فالأفراد قد يضعون لأنفسهم أهدافاً شخصية لتقديم الذات بدلاً من توقعات المشاهدين (الآخرين) ورغباتهم فيكون تقديم الذات ليس لرغبة الجمهور أو استرضائهم أو لنيل استحسانهم وقد يكون تقديم الآخرين جيداً لأن الآخرين شعروا أن هذا التقديم حقيقي ويتمثل بتقديم ذات مثالي خال من المرغوبية الاجتماعية ولم يكن ذلك التقديم بسبب الخوف أو نوع من النفاق. وبذلك فإن نظرية (بناء الذات لتقديم الذات) تقديم أساساً لفهم تأثيرات المشاهدين المتنقلة وبالإمكان تعريف (تأثيرات المشاهدين المتنقلة) بأنها مجموعة نتائج تقديم الذات وتأثيراته في العلاقات المتداخلة مع الجمهور المشاهد التي تؤدي بدورها إلى تغيرات في تقديم الذات لذلك الشخص نحو (جمهور ثان مختلف).^(١٠)

لذلك فإن هذه التأثيرات في اختلاف وانتقال الجمهور هي ظاهرة (الإصلاح) انموذج تقديم الذات، لان الضرر الذي يصيب تقديم الذات الجماهيري لفرد ما مثل (الخبيل والاذلال) سيتم "إصلاحه" مع جمهور ثان مختلف تماماً. ويرى "جونز" ان استخدام مصطلح تركيب "بناء الذات" -Self-construction لتقديم الذات لا يعني ان الذات مسؤولة او معنية فقط بإنتاج

(1) Jones, (1964), P. 199.

(2) Poulhus D. L.: By passing the will, The autmatizotion of offirmations. Hand book of mental control : Prenticettel, 1993. P. 573.

انطباع من الآخرين فالذات الحقيقية الصادقة ليست مركبة من تقديم الذات فقط. وإنما من اختيارات وأفعال وأداءات. فعملية (خلق تقديم الذات) مهمته فقط بالذات الجماهيرية (أي صورة الفرد للجمهور). بمعنى ان الفرد يهتم بخلق صورة أو نموذج لهذا التقديم في مخيلة وعقول الآخرين⁽¹¹⁾.

٢- نظرية الهويات الظرفية:

تؤكد نظرية (الهويات الظرفية) التي قدمها "الكسندر Alexander" عام ١٩٧١ أنّ تقديم الذات هو مظهر أساس للتفاعل الاجتماعي فكل موقف اجتماعي أو اطار شخصي نمط من السلوك الاجتماعي يكفل نقل "هوية" ما تكون ملائمة لذلك الموقف وما يسميه الهوية الظرفية (situated identity) والأفراد حسب النظرية يعملون مجهوداً كبيراً في سبيل خلق تلك الهويات الظرفية لأنفسهم والتي من شأنها أن تكون ناجحة في المواقف الاجتماعية ولقاءاتهم اليومية فالمحامي (مثلاً) يكون في قاعة المرافعة كي يخلق هوية ظرفية له كونه (محامياً) في قاعة المحكمة ولكنه يعمل على تبديل تلك الهوية الى هوية أقل (رسمية) في تعامله مع أصدقائه ومعارفه خارج الوسط (القضائي) وأشار "الكسندر" الى (الهوية المفضلة) التي يسعى الفرد للحصول عليها وعلى الرغم من أن مفهوم الهوية الظرفية يشبه الى حد ما مفهوم (الدور

⁽¹¹⁾ Joens, 1964, P. 200-2006.

Role) الا أن الهوية الظرفية ترتبط بعوامل الموقف وأيضاً على السلوكيات
الملائمة أكثر من الدور^(١٢).

٣- نظرية ادارة الانطباع وتقويم الذات:

في عام ١٩٧٥ قدم "شلينكر Schlenker" اغناء لنظرية (ادارة
الانطباع وتقويم الذات) ويعود الفضل له في الدفاع عن تقديم الذات كونها
ظاهرة اجتماعية. فقد تم تطوير المساحة المخصصة لـ(تقديم الذات) خلال
(٢٥) سنة الماضية وأصبح يمثل هذا المفهوم مساحة مرموقة في علم النفس
الاجتماعي. اذ كان يعد في الماضي صورة من صور الخداع. وانه وسيلة يقوم
بها الأفراد لإعطاء انطباع اجتماعي مرغوب فيه من الآخرين.

ويذكر "شلينكر" ان تقديم الذات الذي استخدمه "جونز" عام ١٩٦٤
وكذلك "روتمان" عام ١٩٧٣ رائد أبحاث التملق كوسيلة يستخدمها الأفراد
ليكسبوا اعجاب الآخرين بهم. ففي تلك المدة اعتقد معظم الباحثين ان تقديم
الذات يكون في احد طريقتين:

أولاً: النظر اليه بأنه (مهارة اجتماعية) وأكثر المحترفين فيه سيتقدمون في
المجال التجاري أو النطاق السياسي ولكن في نطاق بقائه مهارة فنية
(Skillert) وليس كونه علماً (Scinence) ولهذا ترك علماء النفس

⁽¹²⁾ Wrishtsman. 1981. P. 96.

الاجتماعيون هذا الموضوع برضاهم لغير المختصين ممن كتبوا عن كيفية كسب الاصدقاء والتأثير في الناس.

ثانياً: النظر اليه (كعائق للأبحاث) اذ يقوم بعرقلة العمليات الأكثر أهمية والمهمة لدى الباحثين. والاعتقاد بأنه باستطاعة الباحثين رفض أو (طرح) محاولة المشتركين في البحوث للحصول على انطباع أفضل من خلال تقنيات معينة مثل (التركيز على مجهولية الاسم) او استخدام اتصالات (كاذبة) أو بناء مقاييس (كاذبة)^(١٣)

٤- نظرية التحكم الموجهة للذات :

قدم "مارك ستايدر Mark Sngder" في عام ١٩٧٩ نظرية التحكم الموجهة للذات وهذه النظرية تفترض أن الأفراد يستطيعون فعلياً من التحكم بسلوكهم التعبيري وتقديمهم لذاتهم وما يتخلل ذلك من اظهار الانفعالات والمشاعر. والتحكم الموجه للذات هو التباين الحاصل بين الأفراد في مدى استطاعة هؤلاء الافراد من التحكم بتقديم الذات عن طريق الطرائق التعبيرية غير اللفظية وكيفية اظهار الافراد لهذه القابليات حتى يكونوا مقبولين اجتماعياً وعلى الرغم من أن القائم بالدور قد لا يتفق في حقيقته مع الخصائص الفعلية

⁽¹³⁾ Schlenker and Britt, T.W. & Pennigton. J.W. : Impression regulation and management. Hand book of motivation and cognition. The personal context. Vol. 3. New York . Clifford. 1996. P. 40-43.

له فقد يعود الدور اما الى السلوك المتوقع من شخص يشغل موقعاً اجتماعياً معيناً أو الى السلوك الفعلي المنفذ من الشخص في هذا الموقع. وكل ذلك يحدث ضمن نظام متوازن وثابت من العلاقات فالفرد في موقع ما يتصرف بأسلوب خاص به (الموقف) وبحسب تصور ذلك الفرد في كيفية ظهوره أمام الآخرين اذا اراد أن يعطيهم انطباعاً عنه بانه شخص محبوب ولطيف ومتعاون.^(١٤)

٥- نظرية تقديم الذات الاكتسابي والوقائي:

قدم "اركن Arkin" عام ١٩٨١ نظريته في تقديم الذات الاكتسابي والوقائي (Acquisitive and protective self-presentation) اذ طرح "اركن" تقديم الذات الاكتسابي الذي يعني ان تقديم الذات غالباً ما يأخذ هذا النمط من (الاستحسان والرضا) ويختلف تماماً هذا التقديم في تجنب الآخرين في حماية ووقاية الفرد وتبني الأفراد تلك الانماط بشكل مستمر وبحسب الظروف لخلق صورة عن ذاتهم. علماً بأن عملية (الكسب) أو الريح قد ناقشها "جونز" عام ١٩٦٤ اذ كلما قدم الفرد ذاته بشكل جذاب حصل على ما يريد من حوافز. وقد يتجنب الفرد الخسارة أو الفشل في العلاقة مع الآخرين لذلك يستخدم تقديم الذات الوقائي ليتجنب نفسه من أن يقع في عدم استحسان

^(١٤) اروى محمد ربيع الخيري، التحكم الموجهة للذات والاتساق بين قصد المساعدة وسلوك المساعدة. رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة بغداد. ١٩٧٣. ص ٨-١٣.

الآخرين والقلق وأن يحسن الحالة الوجدانية من (محبة أو بغض أو خجل أو اكتساب) والذي قد يؤدي به الى تقديم ذات منخفض.^(١٥)

اذ حدد "اركن" ثلاث متغيرات تؤثر في انتاج انماط تقديم الذات وهي:

١ - خواص الهدف (Target Characteristics)

هنا يعتمد تقديم الذات على خاصية معينة يتمتع بها الحضور أو الآخرون. فكلما كان الحضور ممن يسببون المشاكل كلما زاد من استخدام الفرد تقديم ذات يناسب تلك الخصائص وقد يغير نمط تقديم الذات بحسب خصائص (الهدف) وبحسب نكاه وغزارة معلومات من يقدم ذاته.

٢ - سياق التفاعل (Interaction context)

يقصد هنا بـ(السياق) هو الذي يقع فيه الموقف. وهذا الموقف قد يكون استثنائياً مما يفسر ميل الافراد الى احتمالية تقديم الذات بالانمط الخاص بذلك الموقف وسياقه.

٣ - الخصائص الشخصية لمقدم الذات

اي وفقاً للخصائص الشخصية التي يتحلى بها ذلك الفرد وبحسب المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل مع الآخرين.^(١٦)

(1) Arkin. R. M.: Self-presentation in J. T. tedeschi(ed) Impression managment theory and social psychology research, New York. Academic. Press. 1981. P. 313-314.

(2) Arken, 1981: P. 320-323.

٦- نظرية التحليل الاجتماعي (Socionlytic theory)

تشير نظرية التحليل الاجتماعي التي قدمها كل من "هوكان Hogan" و "جونز Jones" و"جيك Cheek" عام ١٩٨٥ الى ان تقديم الذات يفسر السلوكيات والتصرفات والاشياء التي نفعلها. وما يتخلله من عناصر (رمزية) وأشياء أخرى منها نوع الملابس ونوع العمل والزملاء وما تمتلكه من مقتنيات وما تفضله من مطربين وما نستهنه من أشخاص كلها تعد مؤشرات ظاهرة على تكوين انطباعات نحو الآخرين.^(١٧)

وحسب النظرية فالهوية الاجتماعية يجب المحافظة عليها من خلال تقديم الذات. وطريقة الفرد في تقديم ذاته وبحسب الأوقات. ونحن نساير الآخرين ونجاريهم ومن المحتمل أن نستمتع اليهم لكي ننسجم معهم وأن نحظى في أن نكون مرموقين في المجتمع من خلال أساليب تقديم الذات الملائمة.^(١٨)

⁽³⁾ Slama, M.K.and Wolfe: Consumption as self presentation, Asocianalytic interpretation of Mrs. Cage. Journal of mrketing. 1999, P. 55.

⁽¹⁾ Slama and Wolfe. 1999: P. 135-138.

٢-١-٢ تاريخ الجمناستك*

تعتبر رياضة الجمناستك قديمة جدا مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون إن يشعر انه يمارس هذه الأنواع من الرياضات فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق والقفز والجري لمسافات بعيدة من اجل إن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة فكان لابد من استخدام جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتساب مهارات تمكنه من العيش وعليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد في ما يطلق عليه اليوم جمناستك الموانع أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جمناستك شاء أم أبى.

كما إن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها فكان لا يزوج بهم مباشرة إلى البيئة بل كان يعودهم ويمرنهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جمناستك الألعاب.

وعليه فأن الجمناستك قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي إما اليوم ضرورة لقاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض إن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة

* الشبكة الدولية العنكبوتية للمعلومات (الانترنت)

الجمناستك إلا انه من الأرجح ان المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب ٣٠٠٠ سنة ق.م أو يزيد بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرجة.

١-٢-١-٢ أجهزة الجمناستك *

تنقسم الأجهزة في الجمناستك إلى قسمين:

أ- أجهزة أساسية :

وهو المستخدم في البطولات والتي تخضع للموصفات القانونية وتشمل على:

١- أجهزة الرجال (الحركات الأرضية-حصان القفز-حصان الحلق-المتوازي-العقلة-الحلق)

٢- أجهزة الأجهزة (الحركات الأرضية-حصان الحلق-عارضه التوازن-العارضتين مختلفتا الارتفاع)

* الشبكة الدولية العنكبوتية للمعلومات (الانترنت)

ب- الأجهزة المساعدة

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعلم للمبتدئين ويمكن إقامة البطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية كما في الأجهزة الأساسية ومن أمثلتها (الصندوق المقسم-المهر-عارضة توازن أرضية-عقلة منخفضة).

٢-١-٢-٢ أجهزة الجمناستك الفني للذكور *

أ-جهاز الحركات الأرضية

يؤدي لاعب حركاته على بساط أرضي ١٢x٢م بدون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية والوقوف على اليدين وحركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن ٧٠ ثانية.

ب-حصان المقابض

حصان المقابض يكون ارتفاعه ١٥ سم وفيه مقبضين ارتفاعهما عن سطح الحصان ١٢ سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينهما من ٤٠-٤٥ سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين

* الشبكة الدولية العنكبوتية للمعلومات (الانترنت)

الدائرية المضمومة والمفتوحة وحركات بندوليه والمقصاة وحركات الوقوف على اليدين كما يجب إن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط.

ج- جهاز الحلق

ويتكون من حلقتين دائرية معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي ٥٧٥سم وبعد الحلقات عن الأرض ٢٧٥سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب إن يكون هو الغالب.

د- منصة القفز

يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة ٢٥م حسب القانون الدولي للجمناستك ولوحة القفاز التي طولها ١٢٠سم وعرضها ٦٠سم وارتفاعها ٢٠سم ومنصة القفز التي طولها ١٢٠سم وعرضها ٩٥سم وارتفاعها ٣٥سم ويجب إن يؤدي اللاعب قفزة واحده في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب إن يعرض قفزتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز.

هـ- جهاز المتوازي

يتكون الجهاز من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وارتفاع واحد طوله ٣٥٠سم وارتفاعه ٩٥سم والمسافة بين العارضتين (٤٢-٥٢)سم مرتكزة على جزئين، جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين. تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة وطيران وقوة تؤدي بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة.

س-جهاز العقلة

يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض حيث تثبت بأحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة واللفات والطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة ٢٤٠سم وارتفاعها عن الأرض ٢٧٥سم.

٢-١-٢-٣ جهاز الحركات الأرضية (١٩)

مواصفات الجهاز ومميزاته:-

أ- **الاستعمال:** يستخدم جهاز الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء والرجال وكذلك في الجمناستيك الإيقاعي.

ب- **الشكل:** يكون السطح مستويا وغير قابل للتكسر ولا يزيد ارتفاعه عن ١٢ سم عن سطح الأرض ويكون على شكل مربع.

ج- **المحيط:** يجب إن يكون محيط الجهاز مستويا أيضا وموضوع بشكل أفقي غير قابل للتكسر ولا يقل عرضه عن ٢ م من كل جانب الأمان.

د- **القياسات:** مربع الشكل ١٤x١٤ وعرضه ٥ سم من كل جانب ولا يجوز للاعبه تخطيه وإلا تعرض للخصم.

هـ- **متطلبات الغطاء:** السطح الخارجي يجب أن يكون مغلفا بمادة مرنة لينة غير قابلة للتيبس أو التحجر تساعد على زيادة قوة رد الفعل بالرجلين وغير قابلة للاشتعال عند الاحتكاك وغير محدثة أي صوت عند أداء التمارين عليها.

و- لا يحدد لون الجهاز بل يرجع اللون إلى الشركة المنتجة له ولأي غرض آخر يترك تجديده من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجمناستيك ويمنع قانوناً وضع أية أشاره أو خطوط أو رسوم عليه.

(١٩) عبد الستار جاسم، عايدة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص ١٤٥.

٢ - ١ - ٣ الدراسات المشابهة

دراسة شلينكر وليري (Schlenker & Leary 1982)^(٢٠)

تناولت هذه الدراسة "اثر تقديم الذات المعتدلة في انطباع الآخرين" وكان هدف هذه الدراسة التعرف على اثر تقديم الذات المعتدلة في انطباع الآخرين. أما عينة البحث فتكونت من (٤٢) فرداً اذ قسم الباحثان الحضور الى مجموعتين، أما نتائج البحث فقد وجد انه اذا كان الحضور لديه معرفة عن اداء الفرد فانهم يميلون إليه كثيراً اذا كان وصفه لأدائه بدقة مقارنة بالوصف غير الدقيق. ومع ذلك فالأفراد كما (اظهرت النتائج) كانوا مرغوباً فيهم أكثر من غيرهم اذا كانوا معتدلين في وصفهم لأدائهم المتميز أي ان الحضور اذا اعتقدوا ان مقدم الذات عمل عملاً جيداً وكان متواضعاً في أدائه فالحضور يميلون اليه أكثر من الحالة التي يقدم فيها الفرد نفسه (بتفاخر). أما اذا لم يخبر الحضور عن اداء الفرد فإن تقديم الذات المعتدل (Modesty) ربما يؤدي الى انطباع أقل ايجابية عن الفرد مقارنة بحالة التعزيز الذاتي (Self - Enhancing) في تقديم الذات.

⁽²⁰⁾ Schlenker & Leary M. R.: Social anxiety and self-presentation. A conceptualization and model psychological Bulletin 1982. P. 11.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الإجراءات التي سيعتمدها.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار وتحديد عينة البحث بصورة عمدية وبالطريقة العشوائية البسيطة ((وهي العينة التي يتم اختيار وحداتها وفق وجهة نظر الباحث لاعتقاده من أنها تعطي نتائج مرضية))^(٢١) لطلبة المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ اشتملت العينة على (٥٤) طالب وكانوا من الذكور فقط.

(21) غازي صالح محمود، شيماء عبد مطر: مفهوم الذات، الاساليب والمقاييس، دار الكتب والوثائق، بغداد ٢٠٠٧، ص٧٨-٧٩.

٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

أ. جهاز كمبيوتر.

ب. استمارة تحتوي على مقياس تقييم الذات.

٤-٣ إجراءات البحث

٣-٤-١ توزيع الاستمارة (١) *ملحق رقم (١)

قام الباحث بتوزيع استمارة تحتوي على مجموعة من العبارات الغرض منها معرفة مقياس تقويم الذات لعناصر العينة وأعطية لهم حرية الإجابة ومن ثم قام الباحث بجمع الاستمارة لغرض تفرغ البيانات منها.

٣-٤-٢ تفرغ البيانات

إذ تكونت الاستمارة من (٣٦) فقرة مقسمة إلى عبارات ايجابية وسلبية بواقع ١٨ عبارة ايجابية و ١٨ عبارة سلبية وأعطية العبارة الايجابية ترتيب تصاعدي من رقم (١-٤) وأعطى الترتيب التنازلي للعبارات السلبية أي (٤-١).

٥-٣ الوسائل الاحصائية

١. الوسط الحسابي

٢. الانحراف المعياري

٣. معامل الارتباط البسيط

٤. النسبة المئوية

الفصل الرابع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤ - ١ عرض النتائج :

جدول (١)

| الوقوف على اليدين | الدرجة | العجلة البشرية | القفة العربية | تقييم | |
|----------------------|--------|-------------------|------------------|--------|-------------------|
| ٢.٣٨٩ | ٣.٠٣٧ | ٢.٩٦٣ | ٢.٩٤٥ | ٩٢.٩٢٦ | الوسط الحسابي |
| ١.١٨٤ | ١.٠٤٥ | ١.٢٩٥ | ١.١٦٨ | ١٢.٧١٧ | الانحراف المعياري |

من خلال جدول رقم (١) تبين أن تقييم الوسط الحسابي لجميع المهارات على جهاز الحركات الأرضية قد بلغ (٩٢.٩٢٦) ، وتقييم الانحراف المعياري لها قد بلغ (١٢.٧١٧) ، وأن قيم الوسط الحسابي للمهارات سوف يتم ذكرها بالتفصيل حيث بلغ قيمة الوسط الحسابي لمهارة القفة العربية (٢.٩٤٥) والانحراف المعياري لها قد بلغ (١.١٦٨) وأن قيمة الوسط الحسابي لمهارة العجلة البشرية قد بلغ (٢.٩٦٣) والانحراف المعياري لها قد بلغ (١.٢٩٥) ، وإن الوسط الحسابي لمهارة الدرجة قد بلغ (٣.٠٣٧) والانحراف المعياري لها قد بلغ (١.٠٤٥) وإن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين قد بلغ (٢.٣٨٩) والانحراف المعياري لها قد بلغ (١.١٨٤).

جدول (٢)

| النتيجة | قيمة الارتباط * | ع | س | المتغيرات |
|---------|-----------------|--------|--------|----------------|
| معنوية | ٠.٦٩٠ | ١٢.٧١٧ | ٩٢.٩٢٦ | تقويم |
| | | ١.٦٨ | ٢.٩٤٥ | القفزة العربية |

* علماً أن قيمة معامل الارتباط (٠.٣٢٢) عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠١)

يظهر لنا من الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة للقفزة العربية (٠.٦٩٠) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية والتي تساوي (٠.٣٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٥٢) يظهر لنا ان قيمة (ر) الجدولية أصغر من قيمة (ر) المحسوبة وبذلك نستدل على أن الدلالة تكون معنوية غير عشوائية .

جدول (٣)

| النتيجة | قيمة الارتباط * | ع | س | المتغيرات |
|---------|-----------------|--------|--------|----------------|
| عشوائية | ٠.١١٨ | ١٢.٧١٧ | ٩٢.٩٢٦ | تقويم |
| | | ١.٢٩٥ | ٢.٩٦٣ | العجلة البشرية |

* علماً أن قيمة معامل الارتباط (٠.٣٢٢) عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠١)

يظهر لنا من الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة للعجلة البشرية تساوي (٠.١١٨) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية التي تساوي (٠.٣٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٥٢) يظهر لنا أن قيمة (ر) الجدولية أكبر من المحسوبة وبذلك نستدل على أن الدلالة تكون عشوائية غير معنوية.

جدول (٤)

| النتيجة | قيمة الارتباط * | ع | س | المتغيرات |
|---------|-----------------|--------|--------|-----------|
| عشوائية | ٠.١١٤ | ١٢.٧١٧ | ٩٢.٩٢٦ | تقويم |
| | | ١.٠٤٥ | ٣.٠٣٧ | الدرجة |

* علماً أن قيمة معامل الارتباط (٠.٣٢٢) عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠١)

يظهر لنا من الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة للدرجة تساوي (٠.١١٤) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية التي تساوي (٠.٣٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٥٢) يظهر لنا أن قيمة (ر) الجدولية أكبر من المحسوبة وبذلك نستدل على أن الدلالة تكون عشوائية غير معنوية.

جدول (٥)

| النتيجة | قيمة الارتباط * | ع | س | المتغيرات |
|---------|-----------------|--------|--------|----------------------|
| | | ١٢.٧١٧ | ٩٢.٩٢٦ | تقويم |
| معنوية | ٠.٠٥١ | ١.١٨٤ | ٣.٨٩ | الوقوف على اليدين |

* علماً أن قيمة معامل الارتباط (٠.٣٢٢) عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠١)

يظهر لنا من الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة للوقوف على اليدين تساوي (٠.٠٥١) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية التي تساوي (٠.٣٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٥٢) يظهر لنا أن قيمة (ر) الجدولية أصغر من المحسوبة وبذلك نستدل على أن الدلالة تكون معنوية غير عشوائية.

٤ - ٢ مناقشة النتائج

بعد أن تم عرض النتائج التي تم التوصل إليها من توزيع الاستمارة وتفريغها ومعالجتها إحصائياً تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين التقييم للذات وأداء مهارتي القفزة العربية ومهارة الوقوف على اليدين وأن سبب ظهور هذه العلاقة المعنوية كون المهارتين تمتاز بصعوبة بالمقارنة مع المهارتين الاخرتين (الدرجة والعجلة البشرية) ويعتقد الباحث أن هذا الارتباط يعود على الأفراد أنفسهم في محاولة منهم للظهور أمام الآخرين بصورة جيدة وخاصة كون المهارة تحتاج إلى توافق عضلي عصبي ورسم برنامج في الدماغ بعكس المهارتين التي لا يهتم الطالب لوضع برنامج ذهني لسهولة الأداء، وهذا

ما ذكره (شالينكر ٢٠٠٠)^(٢٢) في تعريفه لتقويم الذات حيث قال " هو محاولة الأفراد إعطاء صورة حقيقية لذواتهم وكما يتصورها الآخرون بطريقة صادقة كانت أو كاذبة من أجل الوصول إلى هدف ما " .

وكما أكدتها أيضاً (الجمعية النفسية الأمريكية ٢٠٠١)^(٢٣) في تعريفها لتقويم الذات إذا عرفته " بأنه الرغبة في إعطاء صورة معينة أما موجبة أو صورة حقيقية للذات ضمن استراتيجية معينة " .

(22) Schenker, The gender and relationship between self-presentation and public self. Journal of social psychology. 2000. P. 201.

(23) APA. Psy. Journal of personality and social psychology. July (2000, Vol. 52. No.) 4by the American psychology Association in (. P.8.)

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١. كلما كان الفرد يمتلك تقويم ذاتي بنسبة عالية كلما يمكنه من أداء المهارات الصعبة .

٢. إن امتلاك العينة لنسبة عالية من تقويم الذات أدى إلى أدائهم مهاراتي القفزة العربية والوقوف على اليدين بصورة صحيحة.

٣. إن سهولة المهارات (الدرجة و العجلة البشرية) أدى إلى عدم ظهور علاقات ارتباط مع هذا المفهوم.

٥ - ٢ التوصيات

١. ضرورة الاهتمام بالصفات النفسية وقياسها للتعرف على مدى علاقتها بالأداء المهاري .

٢. ضرورة تطبيق تقييم الذات على بقية المهارات على نفس الجهاز.

٣. ضرورة تطبيق تقييم الذات على بقية الأجهزة

قائمة تقييم الذات

الاسم..... تاريخ اليوم.....

-في ما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليدصفوا أنفسهم. اقرأ كل عبارة وضع علامة (✓) على المربع الذي ينطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن، أي في هذه اللحظة بالذات.

| ت | العبارات | أبدا | بدرجة قليلة | بدرجة متوسطة | بدرجة كبيرة |
|----|------------------------------|------|-------------|--------------|-------------|
| ١ | أشعر بهدوء | | | | |
| ٢ | أشعر بالاطمئنان | | | | |
| ٣ | أنا متوتر | | | | |
| ٤ | أشعر بخوف | | | | |
| ٥ | أشعر بأنني في حالتي الطبيعية | | | | |
| ٦ | أشعر بارتباك | | | | |
| ٧ | أشعر بضيق من احتمال سوء حظي | | | | |
| ٨ | أشعر باستقرار | | | | |
| ٩ | أشعر بقلق | | | | |
| ١٠ | أشعر بأنني مستريح | | | | |
| ١١ | أشعر بثقة في نفسي | | | | |
| ١٢ | أشعر بأنني عصبي | | | | |
| ١٣ | إننا مضطرب | | | | |
| ١٤ | أشعر بأن أعصابي مشدودة | | | | |
| ١٥ | أحس باسترخاء | | | | |
| ١٦ | أشعر براحة البال | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | إننا منزوع | ١٧ |
| | | | | أشعر بتوتر زائد | ١٨ |
| | | | | أشعر بالفرح | ١٩ |
| | | | | أشعر بسرور | ٢٠ |
| | | | | أتعب بسرعة | ٢١ |
| | | | | أشعر أنني أكاد أبكي | ٢٢ |
| | | | | أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين | ٢٣ |
| | | | | أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها | ٢٤ |
| | | | | أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي | ٢٥ |
| | | | | أنا سعيد | ٢٦ |
| | | | | أنا هادئ وأعصابي باردة | ٢٧ |
| | | | | أنا سعيد | ٢٨ |
| | | | | إميل إلى أخذ الأمور بجدية | ٢٩ |
| | | | | أشعر بعدم الثقة في نفسي | ٣٠ |
| | | | | أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة | ٣١ |
| | | | | أشعر باكتئاب | ٣٢ |
| | | | | إننا مرتاح البال | ٣٣ |
| | | | | تدور في ذهني بعض الأفكار غير هامة تضايقتني | ٣٤ |
| | | | | أنا شخص ثابت | ٣٥ |
| | | | | عندما أفشل في شيء لا أستطيع إن أبعده عن فكري | ٣٦ |
| | | | | أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي | ٣٧ |

المصادر

أولا - المصادر العربية

١. أروى محمد ربيع الخيري، التحكم الموجهة للذات والاتساق بين قصد المساعدة وسلوك المساعدة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد. ١٩٧٣.
٢. عبد الستار جاسم، عايذة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة النشر، ١٩٩١.
٣. غازي صالح محمود، شيماء عبد مطر: مفهوم الذات، الأساليب والمقاييس، دار الكتب والوثائق، بغداد ٢٠٠٧.
٤. الشبكة الدولية العنكبوتية للمعلومات (الانترنت).

ثانياً – المصادر الأجنبية

1. APA. Psy. Journal of personality and social psychology. July (2000, Vol. 52. No.) 4 by the American psychology Association in (. P.8.)
2. Arkin, R & Appleman, A. & Burger, J.: Journal of personality and social psychology. 1980.
3. Arkin. R. M.: Self-presentation in J. T. tedeschi(ed) Impression management theory and social psychology research, New York. Academic. Press. 1981.
4. Baumeister. R.F. Tice. D. & Hutton. D.: Self presentation motivations and personality difference in self-esteem. Journal of personality. 1989.
5. coffman1959.
6. jomes:ingration.new york: appletion - century crofts.1964.
7. Jones, (1964)
8. Park, D.W. Interpersonal effects in computer-mediated communication interaction. Communication research, volume, 21, number 4 (August). (1994) .

قائمة تقييم الذات

الاسم..... تاريخ اليوم.....

-في ما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم. اقرأ كل عبارة وضع علامة () على المربع الذي ينطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن، أي في هذه اللحظة بالذات.

| ت | العبارات | أبدا | بدرجة قليلة | بدرجة متوسطة | بدرجة كبيرة |
|----|---|------|-------------|--------------|-------------|
| ١ | أشعر بهدوء | | | | |
| ٢ | أشعر بالأطمئنان | | | | |
| ٣ | أنا متوتر | | | | |
| ٤ | أشعر بخوف | | | | |
| ٥ | أشعر بأنني في حالتي الطبيعية | | | | |
| ٦ | أشعر بارتباك | | | | |
| ٧ | أشعر بضيق من احتمال سوء حظي | | | | |
| ٨ | أشعر باستقرار | | | | |
| ٩ | أشعر بقلق | | | | |
| ١٠ | أشعر بأنني مستريح | | | | |
| ١١ | أشعر بثقة في نفسي | | | | |
| ١٢ | أشعر بأنني عصبي | | | | |
| ١٣ | إننا مضطرب | | | | |
| ١٤ | أشعر بأن أعصابي مشدودة | | | | |
| ١٥ | أحس باسترخاء | | | | |
| ١٦ | أشعر براحة البال | | | | |
| ١٧ | إننا منزعج | | | | |
| ١٨ | أشعر بتوتر زائد | | | | |
| ١٩ | أشعر بالفرح | | | | |
| ٢٠ | أشعر بسرور | | | | |
| ٢١ | أشعر بسرعة | | | | |
| ٢٢ | أشعر إنني أكاد أبكي | | | | |
| ٢٣ | أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين | | | | |
| ٢٤ | أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها | | | | |
| ٢٥ | أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي | | | | |
| ٢٦ | أنا سعيد | | | | |
| ٢٧ | أنا هادئ وأعصابي باردة | | | | |
| ٢٨ | أنا سعيد | | | | |
| ٢٩ | إميل إلى أخذ الأمور بجديّة | | | | |
| ٣٠ | أشعر بعدم الثقة في نفسي | | | | |
| ٣١ | أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة | | | | |
| ٣٢ | أشعر باكتئاب | | | | |
| ٣٣ | إننا مرتاح البال | | | | |
| ٣٤ | تدور في ذهني بعض الأفكار غير هامة تضايقتني | | | | |
| ٣٥ | أنا شخص ثابت | | | | |
| ٣٦ | عندما أفشل في شيء لا أستطيع إن أبعده عن فكري | | | | |
| ٣٧ | أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي | | | | |