

فاعلية الذات وعلاقتها بالتصور العقلي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

* عبد الله الصليبي

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستقلال من السلوك والخبرة والعمليات العقلية ، الامر الذي قد يسهم في تطوير الشخصية الرياضية للمعلم.

كما تسعى الأنظمة التربوية في كافة أنحاء العالم إلى الارتقاء بالعملية التعليمية لديها، وذلك لرفع مستوى الخريجين وهذا لا يأتي إلا من خلال تطوير العملية التعليمية ويعد المعلم هو الركن الأساسي في العملية التعليمية.

يعد مفهوم الذات (النفس) الحجر الأساس في بناء الشخصية لماله من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه الذهني، فهو الذي يجعل المتعلمون يختلفون في ما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم.

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا بالآخرين، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه"، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية.

أن الفاعلية الذاتية لدى المعلم هي تصور أو فكرة المعلم عن قدرته في التأثير على تحصيل وفهم الطالب وسلوكياتهم. وبالطبع هذه الفكرة أو التصور نحو الذات لها علاقة وطيدة بمدى قوة وتأثير المعلم في الطلاب وفي العملية التعليمية ، وكلما كانت فكرة المعلم عن قدراته مرتفعة كلما كان أداءه التدريسي أفضل وأمهر وكان مبدعا في عملية إيصال المعلومة للطلاب وكلما كانت ثقة المعلم بنفسه مرتفعة وعالية، حيث أن ارتفاع فاعلية الذات لدى المعلم يؤدي إلى

ارتفاع الثقة بالنفس لدى المعلم ، وعلى العكس من ذلك فالمعلم الذي ثقته في قدراته محدودة ومتواضعة ينتج عنه ضعف في أدائه التدريسي وبالتالي ينتج لدى المعلم ضعف في الثقة بالنفس.

ويضيف السيد أبو هاشم (٢٠١٣) أن فاعلية الذات هي توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة. وهي بذلك تعنى استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها. وبينما توقعات فاعلية الذات السالبة تعني انخفاض ثقة الفرد في قدرته على أداء السلوك.

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي حتى يتوقف وصول الطالب إلى المستويات المهارية في نوع النشاط الرياضي الممارس على مدى امتلاكه لتلك القدرات

والتصور العقلي ووظيفة معرفية للكائن الحي ، وهو عامل أساسي في تصور المهارات الحركية والأداء. ويؤكد ذلك " علاوي " حيث يشير إلى أن التصور يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.

ومن خلال عمل الباحث كمعلم للتربية البدنية بدولة الكويت لاحظ ان بعض المعلمين يفتقر الى فاعليته الذاتية وبالتالي يؤثر ذلك على قدرته على التصور وادراك الواقع ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع العلمية وفي حدود علم الباحث لم يتطرق احد من الباحثين بدراسة فاعلية الذات وعلاقتها بالتصور العقلي لدى المعلمين وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والتصور العقلي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

- العلاقة بين فاعلية الذات والتصور العقلي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- التعرف على الفروق بين المعلمين في فاعلية الذات.

- التعرف على الفروق بين المعلمين في التصور العقلي.

الفروض :

- توجد علاقة دالة احصائيا بين فاعلية الذات والتصور العقلي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

- توجد فروق دالة احصائيا بين معلمي التربية البدنية في فاعلية الذات .

- توجد فروق دالة احصائيا بين معلمي التربية البدنية في التصور العقلي .

التعريف بالمصطلحات الواردة بالبحث :

الفاعلية الذاتية:

ويعرفها باجارييس Pajares (٢٠١٠) على أنها "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الفرد، والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، وبمعنى آخر فإن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات لمهمة محددة والتي تعمم الى مواقف أخرى".

التصور العقلي:

يعرفه محمد العربي (٢٠٠١) نقلاً عن ريتشارد سون Richard Son بأنه "جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

الدراسات السابقة

١- دراسة هدى الخلايلة (٢٠١١) (٤٦) بعنوان "الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات"، وهدفت إلى التعرف على الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء، ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠١) معلم ومعلمة. وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين، ووجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية.

٢- دراسة سامى فحجان (٢٠١٠) (١٤) بعنوان "التوافق المهني، والمسئولية الاجتماعية، وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة"، وهدفت إلى التعرف على أثر التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية لدى معلم التربية الخاصة على مرونة الأنا لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) معلما ومعلمة تربية خاصة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من التوافق المهني، ومرونة الأنا لدى أفراد العينة فوق المتوسط، ومستوى المسئولية الاجتماعية عال.

٣- دراسة سامى حسونة (٢٠٠٩) (١٣) بعنوان "الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة"، وهدفت إلى التعرف على الفاعلية الذاتية، وعلاقتها بمتغيرات الجنس، والتخصص لدى معلمي العلوم للمرحلة الأساسية قبل الخدمة. وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) معلما. وانتهت النتائج إلى أن درجة الفاعلية الذاتية لدى المعلمين كبيرة، وهي أعلى لدى المعلمات، ولدى خريجي القسم العلمي في الثانوية العامة.

٤- دراسة محمد توفيق محمد (٢٠٠١) (٣١) بعنوان (تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا)، وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا وبلغت عينة الدراسة ١٦ لاعب وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات والمقابلة الشخصية كأدوات للدراسة وأوضحت النتائج أن اللاعبين الذين لديهم تقدير للذات مرتفع لديهم ثقة بالنفس، كما أن مستوى الأداء المهاري لديهم مرتفع.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية - بخطواته وإجراءاته لمناسبته

لطبيعة و أهداف البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث معلمي التربية البدنية بدولة الكويت المرحلة المتوسطة و البالغ عددها نحو (٢٠٠) معلم ومعلمة .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة ،منهم (١٠٠) معلم ،(١٠٠) معلمة ، كما قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم ومعلمة .

أدوات البحث

- مقياس فاعلية الذات العامة مرفق (١) (زينب شقير) (٢٠٠٠ م)
- مقياس التصور العقلي مرفق(٢)(محمد العربي شمعون ، ماجده اسماعيل) (٢٠٠١ م)

المعالجة الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيلها و تفريغها ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم حساب ما يلي:

- ١ . المتوسط الحسابي.
- ٢ . الانحراف المعياري .
- ٣ . معامل الالتواء .
- ٤ . التكرارات .
- ٥ . معامل الارتباط.
- ٦ . النسبة المئوية.

النتائج :

جدول (١)

دلالة للفروق بين معلمي التربية البدنية في مقياس فاعلية الذات
تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث		ذكور		المقاييس
		ع	م	ع	م	
٠.٠٥	٢.٧٢	٧.٠٥	٣٠.٩٨	٨.٣٩	٣٢.٧٥	فاعلية الذات

تشير نتائج جدول (١) أنه:

- توجد فروق غير دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تبعاً للجنس.

جدول (٢)

دلالة للفروق معلمي التربية البدنية في مقياس التصور العقلي
تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث		ذكور		المقاييس
		ع	م	ع	م	
٠.٠٧	٣.٥٢	٦.٥٧	٣٢.١٧	٨.١٩	٣١.١٣	التصور العقلي

تشير نتائج جدول (٢) أنه:

- توجد فروق غير دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي تبعاً للجنس.

جدول (٣)

مستوى الدلالة للعلاقة بين فاعلية الذات والتصور العقلي

مستوى الدلالة	قيمة ت	القيمة المحسوبة	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
دال	٢.٠٣	٦.٠١	٠.٣٩٠	٣٠.١٦	١٩١.٤٤	فاعلية الذات
				٢٠.٦٤	١٩٦.٦٤	التصور العقلي

قيمة (ت) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢.٠٣١).

تشير نتائج جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية فاعلية الذات والتصور

العقلي حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٩٠).

مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات

الإحصائية وعرض النتائج توصل الباحث إلى :

يتضح من جدول (٢ و١) أنه:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تبعا للجنس (اناث -ذكور).

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي تبعا للجنس (اناث -ذكور).

ويرجع الباحث النتائج الخاصة بالفروق في فاعلية الذات الي التنشئة الإجتماعية والتي

لا تفرق بين كلا من الإناث والذكور في المجتمع الكويتي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة العنزي (٢٠٠١)(٨) والتي كانت اهم نتائجها وعدم وجود

فروق دالة في الثقة بالنفس بين الجنسين.

حيث أن تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا

التصميم، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين، وفيما يتضمن هذا

التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص

منه"، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو

نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية.

ويذكر رشال **Rushall** (١٩٩٧)(٨٣) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب

نحو ذات الشخص، ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن

ذاته.

ويشير محمود عنان (١٩٩٥)(٤٠) إلى أن تقدير الذات يعنى مشاعر الفرد تجاه ذاته بشكل عام.

كما يرجع الباحث بالفروق الخاصة بالتصور العقلي الي عدم الإهتمام بكيفية تدريب المعلمين والمعلمات من الناحية النفسية والذي يتضمن مجال التصور العقلي.

فالتدريب العقلي هو وصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية.

فيذكر روشال Rushal (١٩٩٧) (٨٣) ويشير سنجر Singer (١٩٨٠)(٨٦) على أنه تكرار المهارة متضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

ويؤكد روشال Rushal (١٩٩١)(٨٤) على أنه أحد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والانتباه.

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية فاعلية الذات والتصور العقلي حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٩٠).

أشارت العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت على مدى أهمية التصور العقلي في تطوير الأداء ومن هذه الدراسات جنيس Janice (١٩٩٢)(٦٧) ولامراند ، رايني Lamirand ,M Rainey ,D (١٩٩٤) (٧٢) و رشا البغدادي (٢٠٠٥)(١٥)، يصبح التصور العقلي ذا نفع بعد الأداء الناجح ، حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء ، استبعاد التفكير السلبي وإعطاء مزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف .

مرفق (١)

مقياس فعالية الذات العامة

أولاً : البيانات الشخصية

١- الاسم :

٢- التخصص:

٣- العمر () سنة

٥- النوع (ذكر /أنثى)

ثانياً : التعليمات :

العبارات الآتية تتعلق بالاتجاهات والمشاعر التي قد توجد لديك نحو نفسك أو نحو مواقف متباينة في حياتك ، والمطلوب منك أن توضح مدى موافقتك أو عدم موافقتك على هذه العبارات بأن تختار واحدة من الإجابات الست الموجودة على يسار العبارات والتي تتراوح بين موافق تماماً إلى غير موافق تماماً ، وأن تضع علامة (x) تحت الإجابة التي تختارها أمام كل عبارة . علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ،

م	العبارة	موافق تماماً	موافق إلى حد ما	غير موافق إلى حد ما	غير موافق تماماً
١	مهما كانت المهمة ، أستطيع إكمالها بدقة				
٢	أشعر بأنى عصبى عندما أكون غير قادر على مواجهة الموقف				
٣	أستطيع معالجة المهام فى أسلوب منظم جيد				
٤	عندما يكون الموقف صعباً لا أستطيع التفكير ماذا أفعل				
٥	قادر على التحليل الجيد للأسباب والتأثيرات				
٦	عندما تواجهنى مشكلة رئيسية أصبح عصبياً و لا أستطيع التفكير				

						أقيم المواقف بمهارة ودقة	٧
						أرهق من خلال المواقف الصعبة	٨
						قادر على التخطيط الجيد	٩
						أشعر بالاكنتاب بسبب المواقف المزعجة	١٠
						عندما أشعر بالفشل فى إتمام المهمة أعود بسرعة إلى الاتجاه الصحيح	١١
						عندما أبدأ المهمة أشعر فى أحيان كثيرة بأننى متجه للفشل	١٢
						أضع الأهداف وأستطيع تقييم تقدم حالتى فى ضوءها	١٣
						الأفراد من حولى عموماً يبدون أكثر موهبة منى	١٤
						قادر على استخدام أى معلومات متوافرة لإنجاز المهمة المعطاه	١٥
						أفضل المهام الصعبة عن المهام السهلة	١٦
						قادر على التغلب على المواقف الصعبة	١٧
						أستمتع بأداء المهام الصعبة حتى إذا ارتكبت بعض الأخطاء	١٨
						أستطيع الاستمرار فى العمل بالرغم من وجود صعوبات	١٩
						إذا كان لدى اختيار ، فأنا اختار المهمة السهلة وأبعد عن الصعبة	٢٠
						قادر على التمييز بين ما أستطيع أو لا أستطيع إنجازه	٢١
						أكون سعيداً بالمثابرة والكفاح فى مواقف الصعوبة والتحدى	٢٢
						عندما أفشل فى أول الأمر استمر حتى يمكننى النجاح	٢٣
						أفضل المهام السهلة عما أحبه	٢٤

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

محمد العربي ماجدة اسماعيل

عزيزي المختبر :

بعد التحية والتقدير

ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بأبعاده المختلفة في ثلاثة مواقف رياضية هي "الممارسة الفردية، مشاهدة الزميل، اللعب مع الآخرين"

اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور الشخصي.
- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي تری أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي لك مع مراعاة النقاط التالية
- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الاجابة على جميع العبارات في كل موقف.
- ليس هناك وقتاً محدداً للإجابة
- وقبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكری أن :
- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل
- يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى السمع، اللمس، الشم، ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية :

١. وضوح الصورة
٢. درجة نقاء الصورة
٣. الاحساس الحركي
٤. الحالة الانفعالية المصاحبة
٥. التحكم في الصورة
٦. التصور العقلي من منظور داخلي

تعليمات عامة :

١. يجب التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
٢. يجب التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول الى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
٣. استخدام مهارة التصور العقلي في الوصول الى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور المواقف أو المهارات.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
٠١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٠٢	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٠٣	كيف الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٠٤	كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

١. التفكير في الموقف الرياضي المحدد أو المهارات الحركية المعينة.
٢. التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي أو المهارة المعينة.
٣. غلق العينين مع التنفس عدة مرات للوصول الى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.
٤. عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
٥. الاحتفاظ بغلق العينين للوصول الى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.

الموقف الأول :

١. اختر إحدى المهارات.
 ٢. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة.
 ٣. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن تري نفسك في هذا المكان تستمع الى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
 ٤. حاول أن تكون واعى بحالتك العقلية والانفعالية.
 ٥. حاول أن تري نفسك من داخل جسمك.
- قدرى درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
٠١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥

٥	٤	٣	٢	١	كيف رأيت نفسك تستمتع للأصوات المصاحبة للأداء ؟
٥	٤	٣	٢	١	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟
٥	٤	٣	٢	١	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

١. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة مع وجود زملاء.
 ٢. التصور العقلي للأداء الخطأ الذي لاحظته الجميع.
 ٣. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
 ٤. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.
 ٥. حاول أن تر الصورة من داخل جسمك.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

١. التفكير في الزميل يؤدي نفس المهارة السابقة.
٢. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
٣. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الامكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١.	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢.	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣.	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤.	كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
٦.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

مفتاح التصحيح للاختبار :

يمكن تقدير الدرجات في هذا القياس وفقاً لما يلي :

أولاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (١) في المواقف الثلاثة لتمثل التصور البصري.

ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٢) في المواقف الثلاثة لتمثل التصور السمعي.

ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٣) في المواقف الثلاثة لتمثل التصور الحس حركي.

رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٤) في المواقف الثلاثة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٥) في المواقف الثلاثة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادساً : الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) في المواقف الثلاثة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.