

**إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها
بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية
في مركز مدينة الموصل**

أ.د. نبراس يونس محمد آل مراد

ريم عبد القهار خالد

جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل

ريم عبد القهار خالد
أ.د. نبراس يونس محمد آل مراد
جامعة الموصل/ كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل، والتعرف على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل والتعرف على العلاقة ما بين إستراتيجية التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي منهجاً للدراسة وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، واشتمل مجتمع البحث (785) لاعباً تتألف عينة البناء من (471) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية يمثلون نسبة (60%) من مجتمع البحث ، تتألف عينة التطبيق من (314) لاعباً يمثلون نسبة (40%) من مجتمع البحث موزعين على كل من الأندية الرياضية (نادي الفتوة الرياضي، ونادي الموصل الرياضي، ونادي المستقبل الرياضي، ونادي نينوى الرياضي، ونادي الشهيد أياذ شيت الرياضي، ونادي عمال نينوى الرياضي) للموسم الرياضي(2021-2022) حسب نوع الفعالية الرياضية وفئة اللاعبين للأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل واستخدام الباحثان الوسائل الاحصائية من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية فقد استعانت الباحثة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) متمثلة بالآتي: (النسبة المئوية، والوسط

الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ومعادلة ألفا كرونباخ، واختبار (ت)، وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D، والمتوسط الفرضي).

أما أهم الإستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فهي:

1. فاعلية مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل وقدرته على تشخيص إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية عند استخدامه كوسيلة للقياس.
2. وجود تباين في ترتيب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل وفق مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية.
3. لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل يمتلكون مستوى ايجابي على وفق مقياس الصمود النفسي.
4. وجود علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل.

Abstract

The current research aims to build a scale of cognitive emotional regulation strategies for players of some sports clubs in the city center of Mosul, and to identify the cognitive emotional regulation strategies for players of some sports clubs in the city center of Mosul, and to identify the relationship between cognitive emotional regulation strategy and psychological resilience among players of some Sports clubs in the city center of Mosul

The researchers used the descriptive approach in the survey and correlative method as a method of the study for its relevance and the nature of this study and its objectives, and the research community included (785) players and the

construction sample consisted of (471) players who were chosen intentionally and represent 60% of the research community, and the application sample consists of (314) players representing (40%) of the research community distributed among each of the sports clubs (Al-Fatwa Sports Club, Mosul Sports Club, Future Sports Club, Nineveh Sports Club, Martyr Iyad Sheet Sports Club, Nineveh Workers Sports Club) for the sports season (2021). -2022) according to the type of sports activity and the category of players for sports clubs in the city center of Mosul, and the researchers used statistical methods in order to reach the objectives of the current study. Simple correlation (Pearson), Cronbach's alpha equation, t-test, one-way analysis of variance, L.S.D test, hypothetical mean.

The most important conclusions reached by the researchers are:

1-The effectiveness of the cognitive emotional regulation strategies scale among the players of some Mosul city clubs and its ability to diagnose the cognitive emotional regulation strategies when using it as a means of measurement.

2- There is a discrepancy in the order of the cognitive emotional regulation strategies among the players of some clubs in the city center of Mosul according to the cognitive emotional regulation strategies scale

3- Players of some clubs in the city center of Mosul have a positive level according to the psychological resilience scale.

4- There is a statistically significant relationship between cognitive emotional regulation strategies and psychological resilience among the players of some clubs in the city center of Mosul.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية عوامل وقائية ضد المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين نتيجة تعرضهم للضغوط النفسية والتي تؤدي إلى اضطراب التنظيم الانفعالي والذي يؤدي بدوره لاستثارة مخرجات نفسية سلبية تؤثر وبشكل كبير على اللاعبين، فإن تنظيم الانفعال معرفياً يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية للاعب وتيسير النمو الاجتماعي والانفعالي حيث إن عدم القدرة على التنظيم الفعال للانفعالات يشير إلى انخفاض الصحة النفسية لدى اللاعب. ويرى (Nelis, et al, 2011) "بأن هنالك اختلافات في القدرة على تنظيم الانفعالات تختلف من فرد لآخر فالأفراد غير القادرين على تنظيم انفعالاتهم هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية وكذلك الإصابة بالأمراض الجسمية" (Nelis, et al, 2011,359).

ويعد الصمود النفسي عاملاً مهماً للحفاظ على الأداء الأمثل للرياضي وكذلك على الصحة الجسمية والصحة النفسية على الرغم من ظروف الحياة الضاغطة التي يتعرض لها اللاعب أثناء عملية التدريب والمنافسة الرياضية بإعتبارها أحد المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في سلوك اللاعبين إذ إن الصمود النفسي يؤدي دوراً هاماً في تشكيل تصرفات اللاعبين في المواقف الرياضية التي يواجهها والتي تنعكس على حالته النفسية.

اذ تشير (البلال، 2020) "إلى أن الصمود النفسي أحد الخصائص النفسية المهمة للفرد لمواجهة الضغوط المتعددة بنجاح ويُمثل أيضاً التكيف الناجح بالرغم من الظروف الصعبة فهو بُنية نفسية لوحظت لدى بعض الأفراد عند نجاحهم رغم الصعوبات" (البلال، 2020، 396).

ويعزو الباحثان أهمية إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية إلى أنها تكمن في قدرتها على إثارة الانفعالات الإيجابية والتي تقوم بدور بارز في جوانب عديدة، إذ تؤكد النظريات السلوكية بأن الانفعالات الإيجابية لها قدرة على تراجع أثر الانفعالات السلبية بشكل أسرع وهو ما يسمى بالقدرة على الارتداد للوضع الطبيعي الذي كان عليه اللاعب قبل التعرض للموقف السلبي، فضلاً عن ذلك فإن الانفعالات الإيجابية تسهم بشكل كبير في بناء الموارد الشخصية للاعبين مثل القدرة على حل العديد من المشاكل التي يتعرضون لها أثناء عملية التدريب والمنافسة الرياضية، وتكوين علاقات إيجابية بين اللاعبين أنفسهم وتوجد شعوراً بالتفاؤل، والتوجه نحو تحقيق الأهداف المرجوة وبهذه الموارد يستطيع اللاعب مواجهة التحديات والمواقف المجهدة والأحداث الضاغطة التي تعمل على تحقيق الصمود النفسي عند اللاعبين.

ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي:

1- أهمية دراسة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل، إذ تعد هذه الدراسة الأولى (حسب علم الباحثان) والتي ستتطرق إلى إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بالصمود النفسي على مستوى العراق والمجتمع العربي وبالتالي فإنها ستفتح المجال للتركيز على هذا الموضوع المهم من الناحية البحثية من جميع جوانبه المختلفة.

2- تعد الدراسة الحالية مرجعاً متواضعاً لطلبة الدراسات العليا والباحثين في مجال علم النفس والرياضة بما يوفر لهم أداة لقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي الأندية الرياضية في العراق.

3- أهمية دراسة الصمود النفسي باعتباره مقياساً للشخصية الرياضية السوية من حيث استخدام أهداف مناسبة لقدرات الرياضي وإمكانياته، ولما تقدمه هذه الدراسة للمعنيين من المدربين والإداريين في توفير البيئة المناسبة لتنمية الصمود النفسي عند اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

تلعب المؤسسات الرياضية دور كبير في المجتمع وذلك لأهميتها في تطوير العلاقات الشخصية السليمة بين الأفراد والحفاظ على السلامة النفسية وتحقيق النجاح في الحياة، ونظراً لطبيعة المنافسات الرياضية وما يمكن أن يتعرض له اللاعبين من مواقف وأحداث تؤدي إلى استثارة انفعالاتهم وكذلك التعرض للمشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب واضطراب الشخصية كان لابد من وجود قدرة تساعدهم على مواجهة هذه المواقف والتكيف مع طبيعتها باستخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية إضافة إلى ضرورة الإلمام بالصمود النفسي وذلك لتخفيف من الاضطرابات النفسية والحفاظ على الصحة النفسية للاعبين.

مما سبق تتحدد المشكلة بالتساؤلات الآتية :

- هل هناك علاقة ما بين إستراتيجية التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل ؟
- هل توجد فروق في إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع الفعالية الرياضية) ؟

- هل توجد فروق في مستوى الصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع الفعالية الرياضية)؟

3-1 أهداف البحث:

- 1-3-1 بناء مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.
- 2-3-1 التعرف على العلاقة ما بين إستراتيجية التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.
- 3-3-1 التعرف على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.
- 4-3-1 التعرف على درجة الصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

4-1 فرضيات البحث:

- 1-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية (إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، إستراتيجية كبت التعبير الانفعالي، إستراتيجية التركيز على التخطيط، إستراتيجية لوم الذات، إستراتيجية التقبل، إستراتيجية إعادة التركيز الايجابي، إستراتيجية المشاركة الاجتماعية) السائدة لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.
- 2-4-1 يمتلك لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل مستوى ايجابي على مقياس الصمود النفسي.

1-4-3 توجد علاقة احصائية ذات دلالة غير معنوية ما بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل .

1-5-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو بعض أندية مركز مدينة الموصل للعام 2021م /2022م .

1-5-2 المجال الزمني: 2021/12/1م ولغاية 2022/5/15م .

1-5-3 المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

1-6-6 تحديد مصطلحات البحث:

1-6-1 إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية: عرفها (الندابي، 2019) بأنها "مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد للتقليل من تأثير الاحداث الضاغطة وما يتولد عنها من انفعالات سلبية" (الندابي، 2019، 39).

1-6-2 الصمود النفسي: عرفته (راوي، 2021) بأنه "القدرة على التعامل بفاعلية مع الضغوط والعوائق والمحن في المواقف المختلفة" (راوي، 2021، 407).

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي منوها للدراسة، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

1-2-3 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض الأندية الرياضية مركز مدينة الموصل والبالغ عددهم (785) لاعبا موزعين على كل من الأندية الرياضية (نادي الفتوة الرياضي، نادي الموصل الرياضي، نادي المستقبل الرياضي، نادي نينوى الرياضي، نادي الشهيد أياذ شيت الرياضي، نادي عمال نينوى الرياضي) للموسم الرياضي(2021-2022) حسب نوع الفعالية الرياضية وفئة اللاعبين للأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الأندية الرياضية ونوع الفعالية الرياضية وفئة

اللاعبين

1	نادي الفتوة الرياضي	فردية	30	%27.27	ناشئين	30	%27.27
		فرقية	60	%54.54	شباب	35	%31.82
		قتالية	20	%18.19	متقدمين	45	%40.91
		المجموع الكلي	110	%100	المجموع الكلي	110	%100
2	نادي الموصل الرياضي	فردية	20	%18.19	ناشئين	30	%27.27
		فرقية	60	%54.54	شباب	35	%31.82
		قتالية	30	%27.27	متقدمين	45	%40.91
		المجموع الكلي	110	%100	المجموع الكلي	110	%100
3	نادي المستقبل الرياضي	فردية	45	%39.13	ناشئين	25	%21.74
		فرقية	45	%39.13	شباب	42	%36.53
		قتالية	25	%21.74	متقدمين	48	%41.73
		المجموع الكلي	115	%100	المجموع الكلي	115	%100
4	نادي نينوى الرياضي	فردية	25	%27.78	ناشئين	25	%27.78
		فرقية	50	%55.55	شباب	25	%27.78
		قتالية	15	%16.67	متقدمين	40	%44.44
		المجموع الكلي	90	%100	المجموع الكلي	90	%100
5	نادي الشهيد أياذ شيت	فردية	30	%27.27	ناشئين	50	%45.45
		فرقية	45	%40.91	شباب	20	%18.18

36.37%	40	متقدمين	31.82%	35	قتالية		
100%	110	المجموع الكلي	100%	110	المجموع الكلي		
20.83%	50	ناشئين	20.83%	50	فردية	نادي عمال نينوى الرياضي	6

3-2-2 عينة البحث الاساسية:

اشتملت عينة البحث على (785) لاعباً من بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، وتم اختيار نسبة (60%) من مجتمع البحث بواقع (471) لاعباً عينة بناء، واستخدم القسم الباقي وبنسبة (40%) بواقع (314) لاعب عينة تطبيق، وفي العادة يتم اختيار نسبة (50%) من مجتمع البحث عينة بناء، ويستخدم النصف الآخر عينة تطبيق، ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الأساس، إذ أن هناك عدة تقسيمات مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث.

3-2-2-1 عينة البناء:

اشتملت عينة البناء على (471) لاعباً، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الاساسية، ويمثلون نسبة (60%) ، وقد روعي في أثناء الاختبار (نوع الفعالية الرياضية، فئة اللاعبين) ، وذلك لكي تمثل عينة البناء مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، إذ تم اختيار (35) لاعب من عينة البناء لأجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس، وتم استبعادهم من عينة البحث، و(300) لاعب لإجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات) (عينة التمييز) ، و(50) لاعب لإستخراج معامل الثبات، واستبعدوا كذلك من عينة البحث، وتم استبعاد (26) لاعب لعدم الحصول على استماراتهم، و(60) لاعب لعدم الإجابة على جميع فقرات المقياس .

3-2-2-3 عينة التطبيق:

اشتملت عينة التطبيق على (314) لاعباً، يمثلون نسبة (40%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، إذ يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (20%) من أفراد مجتمع صغير نسبياً (ملحم، 2010، 274) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
4.458%	35	التجربة الاستطلاعية
38.217%	300	البناء
6.369%	50	الثبات
10.956%	86	المستبعدون
40%	314	التطبيق
100%	785	المجموع الكلي

3-3 أدوات البحث:

3-3-1 مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية:

نظراً لعدم وجود مقياس لقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى الرياضيين ، قام الباحثان ببناء هذا المقياس ، إذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس " عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، او عندما تكون هناك حاجة إلى تطوير وسائل القياس المتاحة ، والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية " (رضوان ، 2006 ، 461)

3-1-1-3 تحديد أبعاد المقياس:

من خلال مراجعة أدبيات البحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث، فضلا عن الإطلاع على المصادر العلمية، وبعد تحليل محتوى لتلك البحوث والدراسات والمصادر تم تحديد (7) أبعاد رئيسه تعبر عن أبعاد البحث الاساسية ، والأبعاد هي:
إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي .

(إستراتيجية كبت التعبير الانفعالي، وإستراتيجية اجترار الأفكار، وإستراتيجية التركيز على التخطيط، إستراتيجية لوم الذات، إستراتيجية لوم الآخرين، إستراتيجية التفكير الكارثي، إستراتيجية التقبل، إستراتيجية الإلهاء، إستراتيجية إعادة التركيز الايجابي، إستراتيجية رؤية الموضوع من منظور آخر، إستراتيجية المشاركة الاجتماعية) ثم عرضت الأبعاد أعلاه على شكل استبيان مغلق ومفتوح وجه إلى عدد من السادة ذوي الخبرة، أشار فيه إلى هدف الدراسة ، وطلب أبداء الرأي حول مدى صلاحية الأبعاد أعلاه ومدى ملائمتها لعنوان البحث ، من خلال (حذف أو تعديل أو إضافة) أي بعد آخر يرونه مناسباً للموضوع قيد البحث، و بعد تحليل آراء السادة الخبراء تم حذف الأبعاد (إستراتيجية إجترار الأفكار، إستراتيجية التفكير الكارثي، إستراتيجية الإلهاء، إستراتيجية رؤية الموضوع من منظور آخر) لعدم حصوله على نسبة اتفاق (75%) بينما حصل اتفاق بنسبة (80% . 100%) على صلاحية باقي الأبعاد والبالغ عددها سبعة أبعاد رئيسية وملائمتها وطبيعة مجتمع البحث.

3-1-3-2 تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس :

اعتمد الباحثان في إعداد الفقرات و صياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور.

3-1-3-3 صياغة فقرات كل بعد:

بعد تحديد الأبعاد للمقياس تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق أبعاد المقياس و بما يتلاءم و طبيعة مجتمع البحث، من خلال الإعتماد على الأسس الواردة في البحوث و الدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية من (49) فقرة ، موزعة على أبعاد المقياس السبعة السابق تحديدها.

3-3-1-4 صدق المقياس:

قد تحقق الباحثان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

3-3-1-5 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

بعد توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثر المجيب بنمط كل بعد من الأبعاد ، و بعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (35) لاعبا " تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتقاديها " (المندلأوي ، ١٩٩٠ ، ١٠٧).

3-3-1-6 صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات):

ويمثل البناء سمة سيكولوجية أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها وإنما يستدل عليها من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، ٢٠١٠، 319) ، إذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

1- ايجاد صدق المفردة عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات.

2- ايجاد قوة الارتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية للمقياس.

- وفيما يأتي وصف لأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في التحقق من صدق بناء المقياس:

3-1-7 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين:

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية ، ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات ، قام الباحثان بمراجعة أدبيات البحوث وبعض الدراسات السابقة الخاصة ببناء المقاييس ، إذ انه " لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط الحد الأدنى لعدد الممتحنين من أجل إجراء دراسة تحليل الفقرات بل هناك اتفاق على أن تحليل الفقرات يتطلب عدداً كبيراً نسبياً من المفحوصين " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢١٠)

3-1-8 أسلوب معامل الإتساق الداخلي:

تعني طريقة الإتساق الداخلي بالاتي:

- مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل الاختبار أو المقياس.
- مدى ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل .
- التحقق من مدى الإتساق فيما بين الفقرات لكون الإتساق يتأثر بخطأ محتوى الفقرات وخطأ عدم تجانس الفقرات (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١٣١) .

3-1-9 ثبات المقياس:

ويعني "الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار" (عودة وملكاوي، ١٩٩٢، ١٩٤)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقتين (طريقة ألفا كرونباخ) "إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرز من فقرة إلى أخرى ويشير إلى قوة الإرتباط بين الفقرات في الاختبار" (Mussen,1981,320)، وطريقة (التجزئة النصفية) على عينة

مؤلفة من (50) لاعباً كتطبيق أولي من عينة البناء، وتم استبعادهم من عينة البحث والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

يبين ثبات مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ	البعد
*0,86	0,84	إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي
*0,84	0,82	إستراتيجية كبت التعبير الانفعالي
*0,82	0,80	إستراتيجية التركيز على التخطيط
*0,82	0,81	إستراتيجية لوم الذات
*0,87	0,84	إستراتيجية التقبل
*0,83	0,82	إستراتيجية إعادة التركيز الايجابي
*0,84	0,83	إستراتيجية المشاركة الاجتماعية
*0,83	0,82	المقياس ككل

يتبين من الجدول (3) بأن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $> (0,05)$ ، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-3-1-9 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي الأندية الرياضية مركز مدينة الموصل، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية، تألف المقياس بصورته النهائية من (42) فقرة، موزعة على (سبعة) أبعاد، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (5-4-3-2-1) ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (210) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (42) درجة.

3-3-2 مقياس الصمود النفسي:

استخدم الباحثان مقياس الصمود النفسي والمعد من قبل (السامرائي، 2019)، حيث تكون المقياس من (70) فقرة مكونة من فقرات ايجابية وأخرى سلبية موزعة بشكل عشوائي، وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق خمس بدائل هي (دائماً، غالباً، احياناً ، نادراً، مطلقاً).

3-2-3-1 صدق المقياس:

اعتمد الباحثان على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس.

3-2-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (35) لاعبا من الأندية الرياضية مركز مدينة الموصل" تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتقاديها " (المندلوي ، ١٩٩٠ ، ١٠٧).

3-2-3-3 التحليل الإحصائي للفقرات:

يهدف صدق المحتوى إلى بيان ارتباط الجانب المقاس بغيره من الجوانب الأخرى بالنسبة للظاهرة وقد تم إجراء التحليل الإحصائي للفقرات باستخدام الأساليب الآتية:

3-2-3-3-1 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين: تم استخدام

أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة لمقياس اليقظة العقلية.

3-2-3-3-2 أسلوب معامل الإتساق الداخلي: تم ايجاد معامل ارتباط درجة كل

فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (300) لاعبا من الأندية الرياضية مركز مدينة الموصل ، ويسمى بصدق الإتساق الداخلي للمقياس.

3-3-2-4 ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (200) لاعبا كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث ، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع من موعد التطبيق الأولي على نفس العينة ، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، فظهرت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (89,0) وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس.

3-3-2-5 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس الصمود النفسي ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى الصمود النفسي ، تألف المقياس بصورته النهائية من (70) فقرة، (دائماً، غالباً، أحياناً ، نادراً، مطلقاً)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (5-4-3-2-1) درجة ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (350) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (70) درجة.

3-3-4 التطبيق النهائي لمقاييس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية ومستوى الصمود النفسي:

تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (314) لاعبا من الأندية الرياضية مركز مدينة الموصل ، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس ، وزعت عليهم كراسات المقياسين ، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياسين ، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، علماً أن الإجابة تكون

على كراسة المقياسين نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين ، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياسين هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعا.

3-5 الوسائل الإحصائية:

من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي متمثلة ب(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة ألفا كرونباخ، اختبار (ت)، تحليل التباين باتجاه واحد اختبار أقل فرق معنوي L.S.D، المتوسط الفرضي). (علاوي، 1998)، (التكريتي، والعبيدي، 1999)

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

قام الباحثان من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث.

الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية (إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، إستراتيجية كبت التعبير الانفعالي، إستراتيجية التركيز على التخطيط، إستراتيجية لوم الذات، إستراتيجية التقبل، إستراتيجية إعادة التركيز الايجابي، إستراتيجية المشاركة الاجتماعية) السائدة لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

الجدول (4)

ترتيب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل

الترتيب	المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإستراتيجيات
1	عالٍ جداً	81,26%	3,422	24,378	أعادة التقييم المعرفي
4	عالٍ	79,53%	4,530	23,859	كبت التعبير الانفعالي
2	عالٍ جداً	80,933%	3,684	24,28	التركيز على التخطيط
7	منخفض	54,243%	3,497	16,273	لوم الذات
5	عالٍ	78,64%	3,816	23,592	التقبل
3	متوسط	79,67%	3,788	23,901	أعادة التركيز الايجابي
6	عالٍ	77,226%	4,234	23,168	المشاركة الاجتماعية
	عالٍ	75,93%	13,825	159,455	الكلية

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى يتبين من الجدول (4) أن هناك تباين في ترتيب ترتيب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية على حد رأي عينة الدراسة وفق أوساطها الحسابية فجاءت إستراتيجية (أعادة التقييم المعرفي) في المرتبة الأولى وبوسط حسابي (24,378) وانحراف معياري (3,422)، و إستراتيجية (التركيز على التخطيط) في المرتبة الثانية وبوسط حسابي (24,28) وانحراف معياري (3,684)، و إستراتيجية (أعادة التركيز الايجابي) في المرتبة الثالثة وبوسط حسابي (23,901) وانحراف معياري (3,788)، و إستراتيجية (كبت التعبير الانفعالي) في المرتبة الرابعة وبوسط حسابي (23,859) وانحراف معياري (4,530)، و إستراتيجية (التقبل) في المرتبة الخامسة وبوسط حسابي (23,592) وانحراف معياري (3,816)، و إستراتيجية (المشاركة الاجتماعية) في المرتبة السادسة وبوسط حسابي (23,168) وانحراف معياري (4,234)، و إستراتيجية (لوم الذات) في المرتبة السابعة وبوسط حسابي (16,273) وانحراف معياري (3,497)، في حين بلغ مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية الكلية بوسط حسابي (159,455) وانحراف معياري (13,825)، وبهذا تتحقق صحة الفرضية الأولى.

اذ تشير (سلوم، 2015) " بان إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي تتطلب قدرات عقلية حيث وجد أن التوجه لحل المشكلات يؤدي إلى تقييم معرفي يثير انفعالات ايجابية تساعد على حل المشكلات" (سلوم، 2015، 38).

الفرضية الثانية : يمتلك لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل مستوى ايجابي على مقياس الصمود النفسي.

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للصمود النفسي لدى

لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل

الوصف الإحصائي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الصمود النفسي	283,515	24,149	210

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم ايجاد المتوسط الفرضي* لمقياس الصمود النفسي بوصفه معياراً يمكن المقارنة به وإصدار الحكم، إذ يتبين من الجدول (5) بأن الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي (283,515) وانحراف معياري قدره (24,149) وهو أعلى من المتوسط الفرضي المقابل له والبالغ (210)، وبهذا تتحقق صحة الفرضية الثانية.

اذ يشير (Martin,2013) " على ان الصمود النفسي هو القدرة على التغلب على الصعوبات الحادة أو المزمنة التي تعتبر تهديد رئيسي للنجاح" (Martin,2013,488).

الفرضية الثالثة : توجد علاقة احصائية ذات دلالة غير معنوية ما بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل .

الجدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) و (Sig) لاختبار دلالة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية بأبعادها والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل

الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
أعادة التقييم المعرفي	24,378	3,422	0,651	0,000	معنوي
كبت التعبير الانفعالي	23,859	4,530	0,661	0,000	معنوي
التركيز على التخطيط	24,28	3,684	0,731	0,000	معنوي
لوم الذات	16,273	3,497	0,641	0,000	معنوي
التقبل	23,592	3,816	0,764	0,000	معنوي
أعادة التركيز الايجابي	23,901	3,788	0,721	0,000	معنوي
المشاركة الاجتماعية	23,168	4,234	0,644	0,000	معنوي
الكلي	159,455	13,825	0,699	0,000	معنوي

وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم ايجاد قيم العلاقات (R) وقيم (Sig) بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية بأبعادها والصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، وبعد التحليل الإحصائي يتبين من الجدول (14) وجود علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي في الأبعاد (أعادة التقييم المعرفي، كبت التعبير الانفعالي، التركيز على التخطيط، لوم الذات، التقبل، إعادة التركيز الايجابي، المشاركة الاجتماعية)، إذ تراوحت قيم الإرتباط ما بين (0,641-0,764)، وبلغ مستوى الدلالة لها (0,000) وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد البالغ (0,05)، في حين بلغت قيمة الإرتباط الكلية (0,699) وبمستوى دلالة (0,000) وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد البالغ (0,05). وبهذا تتحقق صحة الفرضية الثالثة.

يؤكد (Subramaniam&Nithyanandan,2008) " إن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة والتقاؤل يميلون إلى استخدام الإستراتيجيات الايجابية مثل إعادة التقييم المعرفي والتركيز على التخطيط والتقبل" , (Subramaniam&Nithyanandan , 2008 , 169) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل وقدرته على تشخيص إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية عند استخدامه كوسيلة للقياس.
- 2- لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل يمتلكون مستوى ايجابي على وفق مقياس الصمود النفسي.
- 3- وجود علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والصمود النفسي لدى لاعبي بعض أندية مركز مدينة الموصل.

5-2 التوصيات:

- يوصي الباحثان من واقع نتائج البحث الحالي، وفي حدود عينة الدراسة ما يأتي:
- 1- الاستفادة من مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والتي قامت ببنائه الباحثة في إجراء العديد من الدراسات المشابهة والمتعلقة بإستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بمتغيرات أخرى ليتسنى لنا معرفة تأثير وتأثر تلك الإستراتيجيات المختلفة مع تلك المتغيرات.

2- أعداد وتوفير البرامج النفسية والإرشادية من قبل الأندية الرياضية لدعم وتشجيع اللاعبين على استخدام إستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً ولتنمية وتعزيز مهارات الصمود النفسي لدى اللاعبين.

3- مساعدة اللاعبين في معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم من خلال البرامج الإرشادية والمحاضرات العلمية المقدمة أليهم لما لذلك من اثر فعال في توظيف إستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود النفسي.

ملحق (1)

جامعة الموصل / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا

مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية

عزيزي اللاعب بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف فيه الباحثة من خلال إجابتم عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة إزاءها.. ونظراً لما نعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك، تأمل الباحثان منك الإجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علامة (✓) أمام واحد من البدائل الخمسة الموضوعة أمام كل فقرة، مما ترى أنه يعبر عن رأيك أو موقفك ، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

تعليمات المقياس:

1. قراءة الفقرات بدقة قبل الإجابة عنها.
2. عدم الاستعانة بزميل عند الإجابة عن الفقرات، لأنها تعبر عن المشاعر الخاصة بكل لاعب.
3. عدم ترك أي فقرة بدون الإجابة عليها.
4. التأكيد على أن كل الإجابات صحيحة ما دامت تعبر عن رأيك بشكل صريح.

5. لا داعي لكتابة الاسم فالإجابات سرية وهي تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

النادي الرياضي: فئة اللاعب: (ناشئين - شباب - متقدمين) ، نوع الفعالية: (فردية - جماعية - قتالية)

الباحثة

ريم عبد القهار خالد

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	أعتقد بأنني أستطيع أن أصبح رياضياً متميزاً نتيجة للتجارب التي مررت بها.					
2	تعلمت العديد من الخبرات الرياضية خلال الأحداث والمواقف التي مررت بها.					
3	أتعامل بموضوعية وواقعية مع المواقف الرياضية الضاغطة التي تواجهني.					
4	أشعر بأنني أقوى بعد كل موقف ضاغط أو خبرة رياضية واجهتني.					
5	أقوم بتعديل السلوكيات السلبية خلال المواقف الرياضية التي مررت بها.					
6	أنظر بإيجابية حول ما يحدث لي من مواقف .					
7	عند انزعاجي لا أسمح لمشاعري بالظهور أمام زملائي والمنافسين.					
8	أكون حذراً في التعبير عن انفعالاتي الايجابية.					
9	ألجأ إلى عدم التعبير عن انفعالاتي السلبية أثناء المواقف الرياضية كوسيلة لتنظيمها.					
10	عندما أشعر بانفعالات سلبية أثناء المواقف الرياضية أكون متأكداً بأنني لن أفصح عنها.					
11	أحتفظ بمشاعري داخلياً أثناء المنافسات الرياضية.					
12	أنظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها في المواقف الرياضية.					
13	لدي القدرة على تغيير المواقف التي يواجهني اثناء التدريب والمنافسة.					
14	أستطيع تركيز انتباهي في المهام المطلوبة مني من قبل المدرب.					
15	أتعامل بجدية مع المواقف الرياضية التي تواجهني.					
16	أفكر بعمق في اختيار أفضل طريقة للتعامل مع الآخرين.					
17	لدي القدرة على التخطيط بشكل أفضل أثناء التدريب والمنافسة.					
18	أساعد المدرب في التخطيط للمنافسة بشكل دائم قبل الدخول فيها.					

19	أعزو مسببات الأحداث الرياضية إلى أمور داخلية تعود لي شخصياً.
20	أشعر بأني الشخص المسؤول عما يحدث لي في حياتي الرياضية.
21	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي.
22	لدي شعور باليأس والصعوبة في حل المشكلات التي تواجهني.
23	ألوم نفسي عن بعض الأخطاء الخارجة عن إرادتي.
24	ينتابني شعور بالإحباط عندما تكون الأمور عكس توقعاتي.
25	أعتقد أن من واجبي تقبل المواقف الرياضية التي تواجهني أثناء التدريب والمنافسة.
26	أعتقد أنه يجب علي أن أتعامل بحكمة مع المواقف الرياضية الضاغطة.
27	التكيف مع الوضع الراهن في النادي الرياضي.
28	أعتقد بأنه من الأفضل تقبل ما يحدث لي أثناء التدريب والمنافسة.
29	أقبل الأحداث غير السارة التي أتعرض لها وأتعافى معها أثناء التدريب والمنافسة.
30	عندما لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الرياضي الذي أمر به فأني أقبل الواقع.
31	عندما أواجه موقفاً ضاغطاً أفكر فيه بطريقة تبقيني هادئاً.
32	أفكر بخبرات النجاح بدلاً من خبرات الفشل.
33	أعتقد أن المواقف التي تحدث أثناء المنافسة والتدريب لها جوانب إيجابية.
34	أبحث عن الجوانب الإيجابية للمشكلات التي تواجهني.
35	أفكر في الأشياء السارة التي لا تكلفني شيء.
36	أستحضر تجارب وخبرات سارة من حياة الرياضيين.
37	أتحدث إلى زملائي اللاعبين حول مشاعري.
38	أحاول الحصول على دعم نفسي من زملائي اللاعبين في النادي الرياضي.
39	أحصل على التفهم والتعاطف من زملائي اللاعبين في النادي الرياضي.
40	أهتم بتقييم زملائي اللاعبين لأفكاري الشخصية.
41	أناقش مشاعري مع زملائي اللاعبين في النادي الرياضي.
42	أهتم بحضور المناسبات الشخصية لزملائي اللاعبين في النادي الرياضي.

ملحق (2)

مقياس الصمود النفسي

عزيزي اللاعب بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف فيه الباحثة من خلال إجابتك عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة إزاءها.. ونظراً لما نعهدك فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك، تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات، وذلك بوضع علامة (✓) أمام واحد من البدائل الثلاثة الموضوعية أمام كل فقرة، مما ترى أنه يعبر عن رأيك أو موقفك، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

تعليمات المقياس:

- 1- قراءة الفقرات بدقة قبل الإجابة عنها.
- 2- عدم الاستعانة بزميل عند الإجابة عن الفقرات، لأنها تعبر عن المشاعر الخاصة بكل لاعب.
- 3- عدم ترك أي فقرة بدون الإجابة عليها.
- 4- التأكيد على أن لا داعي لكتابة الاسم فالإجابات سرية وهي تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
- 5- كل الإجابات صحيحة ما دامت تعبر عن رأيك بشكل صريح.

النادي الرياضي:

فئة اللاعب: (ناشئين - شباب - متقدمين)

نوع الفعالية: (فردية - جماعية - قتالية)

الباحثة

ريم عبد القهار خالد

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	مطلقاً
1	اشعر بالسعادة عند تعاملتي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة.					
2	أحقق معظم أهدافي في اللعب مهما كانت الظروف.					
3	دائماً أكون ملتزماً بالعادات والتقاليد الخاصة بي .					
4	أودي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرب.					
5	خطأ واحد أو اثنان لا يمكن أن يقللا من اعتمادي على نفسي أثناء المنافسة.					

6	التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي.
7	لست مستعداً دائماً للمشاكل التي أواجهها.
8	صفاتي الحسنة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي بالفريق.
9	أحاول تجنب المناقشات داخل الفريق.
10	إحساسي بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاوالي.
11	أتخلص من أخطائي في الأداء أثناء المنافسة دون مساعدة المدرب.
12	إصراري على التفاؤل يجعلني أواجه التحديات بالمباراة.
13	أنفذ تعليمات مدربي دون خطأ.
14	لا أتحمّل النقد من قبل مدربي أثناء المنافسة.
15	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي الخاصة.
16	طموحاتي المستمرة بالفوز تجعلني متفوقاً دائماً.
17	من السهل بالنسبة لي أن أتدرب باستمرار وبدرجة عالية من الشدة.
18	أواكب تطورات التدريب لكي أحقق الفوز.
19	أطبق تعليمات مدربي أثناء واجبي.
20	أراني معظمها صائبة تجاه زملائي بالفريق.
21	أعبر عن حاجاتي ورجباتي من خلال الأداء الجيد أثناء المنافسة .
22	أتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي.
23	أبتعد في شعوري بالإحباط الداخلي عندما أرتكب خطأ أثناء الأداء في المنافسة
24	هدوئي في المباراة يجنبني الخطأ.
25	أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء.
26	شجاعتني تجعلني مستعداً في مواجهة الصعاب.
27	أسلوبي في اللعب يكون منظماً.
28	إصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمس.
29	أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة أكبر من منافس ضعيف.
30	أثأثر بإستثارة الجمهور لفريقي.
31	أتجنب حدوث الخطأ أثناء التدريب.
32	أغير رأبي أثناء المناقشة مع زملائي اللاعبين إذا كان يخدم الفريق.
33	خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق.
34	أتعامل مع جميع اللاعبين باحترام.
35	أحقق طموحاتي رغم المنافسة في اللعب.
36	أبني انطباعات حسنة لإرضاء زملائي اللاعبين.
37	أعتبر نفسي رياضي ذو مستوى عالي في الأداء.
38	ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي أثناء المنافسة.
39	لا أتأخر عن الواجب الذي يكلفني به المدرب.
40	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تطوير الفريق في معظم الظروف.
41	إرادتي قوية دائماً اتجاه زملائي اللاعبين.
42	أطمح لتحقيق الأداء الجيد في المباراة دائماً.
43	أضع أهداف ملائمة لكل منافسة.
44	أتمالك نفسي عند الغضب.
45	دائماً أفاعل مع زملائي اللاعبين بالنقاش.
46	شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي اللاعبين.
47	أرتبك عند تسببي بخطأ مفاجئ أثناء اللعب.

48	أشعر بأنني أكثر حماسة واندفاعاً" بعد أي مباراة.
49	عدم التأخر عن التدريب مهما كانت الظروف.
50	أتمسك دائماً بالتقاليد والأعراف السائدة.
51	أحترم الالتزام الخلفي والاجتماعي اتجاه زملائي اللاعبين.
52	أحقق أهدافي من خلال التدريب الصحيح.
53	أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء المنافسة.
54	أغير بعض أطباعي طبقاً للظروف التي أمر بها كلاعب.
55	اعمد على تغيير أساليب لعبي داخل الملعب.
56	أقدم نصائحى الايجابية لزملائي اللاعبين.
57	أتجنب مخالفة قوانين اللعب أثناء المباراة.
58	أقبل المساعدة من زملائي اللاعبين في الفريق.
59	أخسر بعض اللاعبين بسبب صراحتي معهم.
60	أرغب بالقرارات الصائبة التي تعطيني نتائج صحيحة.
61	أنا رياضي لدي ثقة وشعور بالأمان النفسي.
62	أواجه صعوبات الأداء بهمة وعزم.
63	أسعى دائماً لتطوير معرفتي الرياضية بجميع الوسائل المتاحة.
64	أستطيع تحقيق أهدافي في المباريات مهما تكن أهميتها.
65	أتمسك بقوانين وأنظمة المباراة.
66	أكون مستعداً دائماً لمواجهة الفريق المنافس.
67	إصراري على تطبيق توجيهات مدربي.
68	أستطيع إنجاز أغلب مهامى التدريبية في وقت قصير.
69	أحافظ على هدوئى داخل الملعب.
70	أعترض دائماً على قرارات الحكم أثناء اللعب.