

حيوية الضمير للاعبين بعض الألعاب الجماعية للأندية الرياضية في محافظة نينوى

عمر حسين ابراهيم الجرجري
قسم النشاطات الطلابية / جامعة نينوى
omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq

عصام محمد عبدالرضا الناهي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
Dr_isamnahi@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٨/٢٢)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٨/٨)

الملخص

هدف البحث الى التعرف على درجة حيوية الضمير لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث، فيما تكون مجتمع البحث من لاعبين بعض الأندية الرياضية في الألعاب الجماعية (كرة القدم، وكرة الطائرة، وكرة السلة) في محافظة نينوى إذ تم اختيارهم بطريقة عمدية. أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٧٠) لاعباً يمثلون (١٣) نادياً في محافظة نينوى، واستخدم الباحثان مقياس حيوية الضمير المعد من قبل (العبيدي، ٢٠١٣) والمعدل من قبل الباحثان. ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٩) لاعباً، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون. وتوصل الباحثان الى الاستنتاج الآتي: -

١- يمتلك لاعبو بعض الأندية الرياضية افراد عينة البحث في محافظة نينوى سمة الضمير الحي بشكل فعال.

الكلمات المفتاحية: (حيوية الضمير، اللاعبين، الأندية الرياضية)



The vitality of conscience of some collective games' players in sports clubs of Nineveh Governorate

The two researchers:

Omar Hussein Ibraheem Aljajrjar
omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq

Dept. of Students Activities /
University of Ninevah

Isam Mohammed Abdulridha Nahi
dr_isamnahi@uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul

Article information

Article history:

Received:08/08/2022

Accepted:22/08/2022

Published online: 15/10/2022

Keywords:

Conscientiousness, players,
sports clubs

Correspondence:

Omar Hussein Ibraheem
Aljajrjar

omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq

Abstract

The current study aimed to determine the vitality level among players in sports clubs in Nineveh Governorate. The researchers used a descriptive method, considering its suitability for the nature of the study. The study's participants were players from various sports clubs involved in team sports such as football, volleyball, and basketball in Nineveh, and they were intentionally selected. The study sample consisted of 270 players from 13 different clubs in Nineveh Governorate. The researchers used a scale of vitality consciousness initially developed by Alobaidi in 2013, which they further modified by testing it on a sample of 59 players. Statistical software (SPSS) was used to calculate the mean and standard deviation, conduct a T-test for two samples, and determine Pearson's correlation coefficient.

The study's findings revealed that the players representing the sample from sports clubs in Nineveh Governorate demonstrated an active consciousness of vitality.

١- التعرف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

حيوية الضمير هي إحدى سمات الشخصية التي يتميز صاحبها بالحذر أو الاجتهاد. ينطوي معنى مصطلح الضمير الحي على الرغبة في إنجاز مهمة ما بإتقان، والوفاء بالالتزامات مع الآخرين. يتسم أصحاب الضمانات الحية بالكفاءة والتنظيم بدلاً من اللامبالاة والفوضى. يميل هؤلاء الأشخاص لضبط النفس والتصرف بإخلاص والسعي نحو تحقيق الإنجازات؛ إذ يُخططون لسلوكياتهم بدلاً من التصرف بعفوية، ويُمكن الاعتماد عليهم عامةً في إنجاز المهام. تتجلى خصائصهم من خلال بعض سلوكياتهم المميزة

مثل كونهم منظمين ومنهجين، بالإضافة إلى اتسامهم بالحذر والإتقان والتدبر (الميل إلى التفكير ملياً قبل التصرف) (Thompson, 2008, 542-548)

يمثل عامل حيوية الضمير المورد النفسي الرئيس في المواقف التي يشكل فيها الانجاز قيمة مهمة، كمواقف التعلم والتعليم، كما يمثل الدافع لإنجاز عمل ما، وحيوية الضمير مصطلح يشير إلى المسيرة التحكم في الاندفاعات. (الحسيني، ٢٠٠٤، ٧٥).

وهناك من يرى حيوية الضمير بأنها تتضمن السلوك الموجه نحو الهدف من قبيل الفعالية، ومراعاة القانون، وسمات الضبط والاندفاعية. والوفاء بالواجبات على الوجه الأكمل، والكفاح في انجاز وتهذيب النفس والمثابرة. والتنظيم (هريدي وشوقي، ٢٠٠٢، ٤٦)

ولعل من أبرز المجالات التي تبرز بها هذه السمة هي المجال الرياضي (اذ يؤكد علاوي، ١٩٩٨) ان الرياضي الذي يتمتع بهذه الصفة لا يخالف القواعد والنظم المقررة او يحاول تطويعها لأغراضه الخاصة وهو يضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية. (علاوي، ١٩٩٨، ١٩)

ومن خلال ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث: -

وتبرز أهمية البحث بتقنين مقياس لحيوية الضمير في المجال الرياضي، اذ يعد البحث محاولة علمية للتعرف على درجة حيوية الضمير لدى لاعبي الأندية الرياضية في محافظة نينوى وبهذا يمكن القول ان هذه الدراسة قاعدة في تنمية أبحاث أخرى، كذلك سعيًا من الباحثان ان تكون نتائج هذه الدراسة عونًا للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في هذه الألعاب الرياضية. كما ان البحث الحالي يشكل إضافة علمية معرفية جديدة في مجال المقاييس النفسية والحصول على أداة قياس حيوية الضمير و تطبيقها في المجال الرياضي.

٢-١ مشكلة البحث:

ان من اهم القواعد الرياضية هي الالتزام بالقوانين الموضوعة للعبة ولعل من اكثر العوامل التي تؤدي الى خلخلة في صفوف الفريق هي طرد لاعب او اكثر من افراد الفريق الواحد حيث سيؤدي هذا النقص على بذل جهد اكبر على عاتق اللاعبين المتبقين، وقد تؤدي الى خسارة الفريق نتيجة هذا النقص، ومن

هنا كان على الباحثين ان يدرسوا شخصية اللاعب وما هي السمات التي لها دور كبير في الالتزام بالقوانين والنظم الموضوعة للفعاليات الرياضية وكانت ابرز هذه السمات هي سمة (حيوية الضمير) حيث يتميز من يملك هذه السمة بالجدية والتنظيم والالتزام بالقواعد سعياً منه للوصول الى افضل انجاز، لذا دعت الحاجة في البحث الحالي الى دراسة هذا المتغير النفسي المهم التي تؤثر على الجانب السلوكي لدى الرياضيين، ومدى انعكاساتها على الواقع الرياضي في الحصول على النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية وتحديد لاعبي الأندية الرياضية في بعض الألعاب الجماعية في محافظة نينوى و المتمثلة بـ (كرة القدم ، وكرة الطائرة ، وكرة السلة) لذا ارتأى الباحثان ان يتناول هذا المتغير من خلال التساؤل الآتي:

- هل يمتلك لاعبو الأندية الرياضية في الألعاب الجماعية في محافظة نينوى بحيوية الضمير .

٣-١ هدف البحث:

١-٣-١ التعرف على درجة حيوية الضمير لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى

٤-١ فرض البحث:

١-٤-١ وجود درجة مقبولة من حيوية الضمير لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى (كرة قدم، كرة طائرة، كرة سلة)

٢-٥-١ المجال الزمني: ابتداءً من ٢٤ / ١١ / ٢٠٢١ الى ٢١ / ٧ / ٢٠٢٢ .

٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب ومقرات الأندية الرياضية في محافظة نينوى

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ حيوية الضمير

يعرفها كوستا وماكري ١٩٩٢: Costa & McCrae

أنها سعي الفرد إلى إن يكون، واعياً" وحي الضمير وجاد وذا عزم وإرادة قوية، ويتميز بالتصميم على الفعل، والإنجاز وهي مظهر شخصي يشتمل على: الكفاءة، التنظيم، التحسس بالواجب، الكفاح من اجل الانجاز، الانضباط الذاتي، والتروي، الذي يدفع الأفراد نحو تحقيق أهدافهم، لاستثارة مثابرتهم وزيادة القدرة على إصدار الحكم فيما يتعلق بالصواب والخطأ. نقلاً عن (عبد الله، ٢٠١٢، ١٤)

حيوية الضمير إجرائياً

هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته على فقرات مقياس حيوية الضمير

٢-الدراسات السابقة

دراسة (رستم، علي، ٢٠١٨)

" حيوية الضمير لدى طلبة جامعة الموصل "

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى حيوية الضمير لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف

على حيوية الضمير وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، بعد تحديد مجتمع البحث المتمثل (١٩٣٢٧ طالباً وطالبة من طلبة جامعة الموصل وللمرحلتين (الاول ، الرابع) ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث سحبت عينة من كليات جامعة الموصل وتمثلت بجميع الكليات الممثلة لمجتمع البحث حيث سحبت عينة عشوائية طبقية من المجتمع والتي بلغت (٧٦٠) طالباً وطالبة ، ولقياس مستوى حيوية الضمير اعتمد الباحث مقياس (العبيدي ، ٢٠١٣) ، وتم التحقق من صدق المقياس وتم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس ، اما الثبات فقد تم حسابه بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وظهرت نتائج البحث تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من حيوية الضمير ، ووجود فرق دالة احصائياً في مستوى حيوية الضمير ولمصلحة الذكور .

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

وقد تكون مجتمع البحث من لاعبي بعض الأندية الرياضية بالألعاب الجماعية في محافظة نينوى (كرة سلة، كرة قدم، كرة الطائرة) والمشاركين في البطولات الرسمية كما في الجدول (١)، اذ بلغ مجتمع البحث (٢٧٠) لاعبا في الألعاب الثلاث، وكما بلغت عينة البناء (١٨٦) حيث تم استبعاد (١٥) استبيان لم توفى شروط الإجابة، وتم اخذ (١٧١) لاعبا، والذين يمثلون نسبة (٦٣.٣٣ %) من مجتمع البحث ، في حين بلغة عينة التطبيق (٥٩) لاعبا والذين يمثلون نسبة (٢١.٨٥ %) من مجتمع البحث، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (١٠) لاعبين والذين يمثلون نسبة (٣.٧٠%)، واما عينة الثبات فقد بلغت (٣٠) لاعبا والذين يمثلون نسبة (١١.١١ %) والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين عدد لاعبي كل نادي

ت	اسم النادي	الفعاليات		
		كرة القدم	كرة الطائرة	كرة السلة
١	نادي ربيعة الرياضي	٢٣	١٦	/
٢	نادي سنجار الرياضي	/	١٥	/
٣	نادي جنوب الموصل الرياضي	/	١٦	/
٤	نادي قره قوش الرياضي	/	١٣	/
٥	نادي الأمواج الموصل الرياضي	٢٢	/	/
٦	نادي بلدية الموصل	٢٣	/	/
٧	نادي عمال نينوى	٢١	/	١٢
٨	نادي الشورة الرياضي	٢٢	/	/
٩	نادي الموصل الرياضي	٢٣	/	/
١٠	نادي المستقبل المشرق الرياضي	٢٠	/	/
١١	نادي سهل نينوى الرياضي	٢٣	/	/
١٢	نادي ترمي الرياضي	٢١	/	/

الجدول (٢)

يبين مجتمع البحث وعينة البناء والثبات وعينة التطبيق

ت	مجتمع البحث الكلي	عينة البناء		عينة التطبيق
		عينة التحليل الاحصائي	تجربة استطلاعية	
العدد	٢٧٠	١٧١	١٠	٥٩
النسبة المئوية	%١٠٠	%٦٣.٣٣	%٣.٧٠	%٢١.٨٥

٣-٣ ادوات البحث

استخدم الباحثان الاستبيانات كوسيلة لجمع البيانات، اذ تطلب البحث الحالي ما يأتي:

١- استخدام مقياس حيوية الضمير المعد من قبل (العبيدي، ٢٠١٣)

١-٣-٣ مقياس حيوية الضمير

بعد اطلاع الباحثان على عدد من المقاييس المتوفرة لقياس حيوية الضمير وعبر الدراسات السابقة اختار الباحثان مقياس حيوية الضمير من قائمة الشخصية (NEO-PI-I) المنقحة من نموذج العوامل الشخصية (FFM_Five Factor Model) لوضعها Costa و ماكري Mccrea في عام (١٩٩٢)

والمعد من قبل (العبيدي ٢٠١٣)، والذي يتكون من (٤٠) فقرة، و الإجابة تكون عن خمسة بدائل (وافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) و الدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الإيجابية و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات السلبية.

٣-٢-١ إعادة صياغة بعض فقرات مقياس حيوية الضمير

أجرى الباحثان إعادة صياغة لبعض فقرات المقياس وذلك ليلائم طبيعة مجتمع البحث وكما في الملحق (٢)

٣-٢-٢ صدق المقياس

يمثل الصدق احد الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس ويتوقف على عاملين مهمين هما:

١- الغرض من الاختبار

٢- الفئة أو الجماعة التي يطبق عليها الاختبار. (الظاهر وآخرون، ١٩٩٩، ١٣٢)

٣-٢-٣ الصدق الظاهري

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات ، والبالغ عددها (٤٠) فقرة بحسب مجالاتها ، وبعد إعادة صياغة لبعض فقراته ملحق (٢) قام الباحثان بعرض المقياس الاصل و المعدل على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي و التربوي و القياس و التقييم ملحق(١) وطلب منهم ابداء ملاحظاتهم و آرائهم حول مدى ملائمة وصلاحية فقرات المقياس لعينة البحث وبعد استرجاع الاجابات من السادة المحكمين حصلت الموافقة بنسبة ١٠٠ % على جميع فقرات المقياس ، وقد تم وضع تعليمات للمقياس التي راعي فيه الباحثان أن تكون واضحة وبسيطة ، والتأكيد على ضرورة اختيار المستجيب البديل الاستجابة الذي البدائل الموجودة أمام كل فقرة يعبر عن رايه فعلا وذلك بوضع علامة (√) تحت واحدة من البدائل الموجودة امام كل فقرة.

٣-٢-٣-٤ وقد تم اجراء التحليل الاحصائي بطريقتين هما:-

أ-صدق التمييز

من سمات المقياس الجيد قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية وبين الذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات فضلاً عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات.

١-أسلوب المجموعتين المتطرفة لمقياس حيوية الضمير

من مواصفات المقياس الجيد " اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الافراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة او القدرة من ناحية ، وبين الافراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة او القدرة نفسها من ناحية اخرى " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٢٤٤) ، وبذلك بلغ حجم عينة التحليل (١٧١) لاعبا، وتم تطبيق المقياس عليهم ، الملحق (٢) ، ثم تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب درجاتهم ترتيبا تنازليا ، ولتحقيق ذلك يتم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات (العليا ، والدنيا) لتمثلا المجموعتين المتطرفتين ، وبذلك تضمنت كل مجموعة (عليا ودنيا)

(٤٦) لاعبا بوصفهم عينة التمييز النهائية ، واعتمدت قيمة اختبار (t) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعات المتطرفة لفقرات مقياس حيوية الضمير

القدرة التمييزية للفقرة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	٠.٠٠٠٠	٧.٢٢٥	٠.٤١٩.	٣.١٥٢	٠.٨٨٤	٤.١٩٥	١
مميزة	٠.٠٠٠٠	٦.٧٩٤	٠.٨٣٤	٢.٧١٧	٠.٩٩٩	٤.٠٢١	٢
مميزة	٠.٠٠٠٠	٥.٧٦٣	١.٠٤٥	٣.٥٨٧	٠.٦٤٤	٤.٦٣٠	٣
مميزة	٠.٠٠٠٠	٨.٩٠٤	٠.٧٧٢	٢.٧٣٩	٠.٨٨٦	٤.٢٨٢	٤
مميزة	٠.٠٠٠٠	٦.٢٧٤	١.٠٢٧	٣.٤٧٨	٠.٦١٧	٤.٥٨٧	٥
مميزة	٠.٠٠٠٠	٧.٥٦٢	٠.٧٨٧	٢.٨٤٧	٠.٧٨٣	٤.٠٨٧	٦
مميزة	٠.٠٠٠٣	٣.١٠٠	١.١٥٢	٣.٣٠٤	١.١٣٤	٤.٠٤٣	٧
مميزة	٠.٠٠٠٠	١١.١٤٢	٠.٧٤٨	٢.٨٠٤	٠.٦٩٠	٤.٨٧٨	٨
مميزة	٠.٠٠٠٠	٥.٢٥٨	٠.٨٦٠	٣.٥٦٥	٠.٧١٩	٤.٤٣٤	٩
مميزة	٠.٠٠٠٠	٨.١٧٦	٠.٧٤٨	٢.٨٦٩	٠.٨٠٦	٤.١٩٥	١٠
مميزة	٠.٠٠٠٠	٥.٩٦٣	٠.٨٠٩	٣.٥٠٠	٠.٧٢١	٤.٤٥٦	١١
مميزة	٠.٠٠٠٠	٥.٦٧٠	٠.٩٣٥	٣.٥٤٣	٠.٦٥٨	٤.٥٠٠	١٢
مميزة	٠.٠٠٠٠	٩.٧٢٠	٠.٦٢٠	٢.٧١٧	٠.٨٨٠	٤.٢٠٦	١٣
مميزة	٠.٠٠٠٠	٦.٠٥١	٠.٩٠٦	٣.٦٠٨	٠.٦١٧	٤.٥٨٧	١٤
مميزة	٠.٠٠٠٠	١١.٣٨٩	٠.٨٣٩	٢.٦٩٥	٠.٦٩٠	٤.٥٢١	١٥
مميزة	٠.٠٠٠٠	٧.٢٩٢	٠.٨٥٩	٢.٨٦٩	٠.٨٨٤	٤.١٩٥	١٦
مميزة	٠.٠٠٠٠	٩.١٢٣	٠.٨٨٤	٢.٨٦٩	٠.٧٨٠	٤.٤٥٦	١٧
مميزة	٠.٠٠٠٠	٤.٦١٨	٠.٨٨٦	٣.٧١٧	٠.٧٨١	٤.٥٢١	١٨
مميزة	٠.٠٠٠٠	٧.٦٨٤	٠.٦٦٣	٢.٧٨٢	١.٠١٠	٤.١٥٢	١٩
مميزة	٠.٠٠٠١	٣.٥٤٨	٠.٩٧٥	٤.٠٦٥	٠.٦٣٤	٤.٦٧٣	٢٠
غير مميزة	٠.٠٠٦٩	١.٨٤٢	٠.٨٠٦	٤.١٩٥	٠.٦٥٧	٤.٨٧٨	٢١
مميزة	٠.٠٠٠٠	٦.٦٨١	٠.٨٧٠	٣.٣٢٦	٠.٧٢١	٤.٤٥٦	٢٢
مميزة	٠.٠٠٠٠	٨.٤٠٣	٠.٧٠٧	٢.٧٦٠	٠.٩٤٠	٤.٢١٧	٢٣
مميزة	٠.٠٠٠٢	٣.٢٠٦	٠.٨٦١	٣.٥٤٣	١.٠١٧	٤.١٧٣	٢٤
مميزة	٠.٠٠٠٠	٥.٨٣٤	٠.٨٣٥	٣.٤٥٦	٠.٨٨٠	٤.٤٥٦	٢٥
مميزة	٠.٠٠٠٠	٧.١٦٨	٠.٨٤٤	٣.٣٢٦	٠.٧٥٢	٤.٥٢١	٢٦
مميزة	٠.٠٠٠٠	٦.٥٠٩	١.٠٠٥	٣.٨٧٨	٠.٦١٣	٤.٦٠٨	٢٧

مميّزة	٠.٠٠٠٠	٦.٣٩٩	٠.٨٤٢	٢.٨٤٧	١.٠٦٦	٤.١٣٠	٢٨
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٤.٠٧١	٠.٨٥٩	٣.٨٠٤	٠.٧٢٢	٤.٤٧٨	٢٩
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٩.٧٣٢	٠.٧٢٧	٢.٧٨٢	٠.٩١١	٤.٤٥٦	٣٠
مميّزة	٠.٠٠٠٤	٢.٩٣٦	٠.٨٧٠	٣.٦٧٣	٠.٨٣٣	٤.١٩٥	٣١
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٨.٠٥٩	٠.٥٨١	٢.٨٠٤	١.٠٥٧	٤.٢٣٩	٣٢
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٥.٢٤٦	٠.٧٧٣	٣.٣٩١	٠.٨٩١	٤.٣٠٤	٣٣
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٧.٣٣٧	٠.٨٢٤	٢.٨٢٦	٠.٩٨٦	٤.٢١٧	٣٤
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٣.٧١٨	٠.٩٠٨	٣.٥٨٧	٠.٨٨٦	٤.٢٨٢	٣٥
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٤.٦٩٠	٠.٦٤٩	٢.٩٧٨	١.٠٠٢	٣.٨٠٤	٣٦
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٦.٠٣٩	٠.٨٢٤	٢.٨.٢٦	٠.٩٥٦	٣.٩٥٦	٣٧
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٨.١٠١	٠.٧٥٠	٢.٧٦٠	٠.٩٤٩	٤.١٧٣	٣٨
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٧.٠٢٩	٠.٧١٢	٢.٧٣٩	١.٠٦٢	٤.٠٦٥	٣٩
مميّزة	٠.٠٠٠٠	٣.٧٢٩	١.٠٦٩	٣.٤٧٨	٠.٨١٤	٤.٢١٧	٤٠

يتبين من الجدول (٩) أن قيم (t) لفقرات المقياس اقتربت بين (١.٨٤٢ - ١١.٣٨٩)، وقيمة (sig) اقتربت بين (٠.٠٠٠٠ - ٠.٠٠٦٩) عند مقارنتها بمستوى نسبة الاحتمالية (٠.٠٠٥) يتبين لنا أن هناك فقرات واحدة غير مميّزة، لأن قيم (sig) لهذه الفقرات اكبر من قيم مستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، وهذه الفقرة هي (٢١)، وبذلك استبعدت فقرة من المقياس التي لم تحصل على القوة التمييزية بين المجموعات المتطرفة.

٣-٣-٢-٤-٢ معامل الاتساق الداخلي

استبعاد الفقرات غير المميّزة من المقياس اعتمد الباحثان في حساب صدق الفقرة على (معامل ارتباط بيرسون - Person Correlation) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، كما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يبين قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس حيوية الضمير بالدرجة الكلية للمقياس

Sig	ارتباط الفقرة بالمقياس	تسلسل الفقرة	Sig	ارتباط الفقرة بالمقياس	تسلسل الفقرة
٠.٠٠٠٠	٠.٣٦٩	٢٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٥٤	١
	سقطه في التمييز	٢١	٠.٠٠٠٠	٠.٦٦٠	٢
٠.٠٠٠٠	٠.٦٠١	٢٢	٠.٠٠٠٠	٠.٥٣٣	٣
٠.٠٠٠٠	٠.٧٢٩	٢٣	٠.٠٠٠٠	٠.٧٢٤	٤
٠.٠٠٠٠	٠.٤١٥	٢٤	٠.٠٠٠٠	٠.٥٩٠	٥
٠.٠٠٠٠	٠.٥٥٩	٢٥	٠.٠٠٠٠	٠.٦٩٨	٦
٠.٠٠٠٠	٠.٦٠٩	٢٦	٠.٠٠٠٠	٠.٤٠١	٧
٠.٠٠٠٠	٠.٥٦٦	٢٧	٠.٠٠٠٠	٠.٧٨٠	٨
٠.٠٠٠٠	٠.٦٢١	٢٨	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٩	٩
٠.٠٠٠٠	٠.٤٧١	٢٩	٠.٠٠٠٠	٠.٧٠٧	١٠
٠.٠٠٠٠	٠.٧٢٥	٣٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٠٧	١١
٠.٠٠٠٠	٠.٣٨١	٣١	٠.٠٠٠٠	٠.٥٣٢	١٢
٠.٠٠٠٠	٠.٦٨٢	٣٢	٠.٠٠٠٠	٠.٧٦٣	١٣
٠.٠٠٠٠	٠.٤٩٦	٣٣	٠.٠٠٠٠	٠.٥٨٩	١٤
٠.٠٠٠٠	٠.٦٥٨	٣٤	٠.٠٠٠٠	٠.٧٦٩	١٥
٠.٠٠٠٠	٠.٤١٣	٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٦٦٣	١٦
٠.٠٠٠٠	٠.٥١٩	٣٦	٠.٠٠٠٠	٠.٧٠٦	١٧
٠.٠٠٠٠	٠.٥٠٦	٣٧	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٧	١٨
٠.٠٠٠٠	٠.٦٨٣	٣٨	٠.٠٠٠٠	٠.٦٦٩	١٩
٠.٠٠٠٠	٠.٦٤١	٣٩			
٠.٠٠٠٠	٠.٤١٢	٤٠			

يتبين من الجدول (١٠) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد اقتربت بين (٠.٤٠١ - ٠.٧٨٠) وقيمة (sig) اقتربت بين (٠.٠٠٠٠ - ٠.٠٠٠٠)، وهي قيم اصغر من نسبة احتمالية (٠.٠٥) نجد في هذا التحليل الاحصائي ان جميع فقرات المقياس تتمتع باتساق داخلي ، وبالتالي استقرت فقرات المقياس على (٣٩) فقرة . وكما في الملحق (٣).

٣-١-٥ ثبات المقياس:

- طريقة التجزئة النصفية

ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، اذ تم تصحيح (٣٠) استمارة شملت عينة التمييز، بعد ان حذفت الفقرات غير المميزة من المقياس، ثم قسمت الى نصفين، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية،

والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس.

فظهرت قيمة (ر) تساوي (٠,٦٧٤)، ولكي نحصل على قيمة الثبات لكامل المقياس تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) وبلغت قيمة الثبات الكلي لمقياس حيوية الضمير (٠,٨٠٥).

٣-٢-٦ وصف مقياس حيوية الضمير

بعد الإجراءات التي قام بها الباحثان في الخطوات السابقة، أصبح مقياس حيوية الضمير في صيغته النهائية مكوناً من (٣٩) فقرة. وكما موضح في الملحق (٣).

، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

وقد شملت فقرات المقياس عبارات ايجابية وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي واعطيت الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية و الجدول (٥) يبين الفقرات الإيجابية و السلبية للمقياس، واقتربت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٩-١٩٥) درجة بمتوسط فرضي* (١١٧)، ويشير هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير إلى وجود درجة مرتفع من حيوية الضمير لدى اللاعب، وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى وجود درجة منخفض من حيوية الضمير لدى اللاعب، وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الملحق (٣).

جدول (٥)

يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس حيوية الضمير

الفقرات	رقم الفقرة	البدائل ودرجاتها				
		أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الفقرات الإيجابية	١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٨، ١٠، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٨، ٣٩	١	٢	٣	٤	٥
الفقرات السلبية	٣، ٧، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٥، ٢١، ٢٣، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٦	٥	٤	٣	٢	١

٣-٤ التطبيق النهائي للمقياس

بعد التأكد من الإجراءات المذكورة آنفاً تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٩) لاعباً

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من اجل تحقيق أهداف البحث تم إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول الى النتائج الحالية وتفسيرها:

٤-١ الهدف الأول

التعرف على حيوية الضمير لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى".

الجدول (٦)

يبين القيم الإحصائية في قياس حيوية الضمير لأفراد عينة البحث

المقياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	الاحتمالية Sig
حيوية الضمير	٥٩	١٢٩.٧٨	٢٢.٦٧٢	١١٧	٤.٣٣٠	٠.٠٠٠

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول (٦) أن الوسط الحسابي بلغ (١٣٢.٩٨) ، بانحراف معياري قدره (١٥.٩٥٨) ، والمتوسط الفرضي قد بلغ (١١٧) ، أما القيمة التائية المحسوبة فقد بلغت (٧.٦٩٣) ، ومستوى الاحتمالية (sig) فقد بلغت (٠.٠٠٠) ، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٥).

يعزو الباحثان سبب ذلك على ان افراد عينة البحث من لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى يتميزون بسمة حيوية الضمير، وهذا يتضح ان هؤلاء اللاعبين لديهم من الصفات التي يمكن ان تتناسق مع متطلبات و واجبات الموكلة بهم في اثناء التدريب و المنافسات وهي بلا شك تعبر عن مدى حرص اللاعبين على الاستعداد الجيد في التعامل مع الظروف الحياتية كافة بشكل يعكس التزامهم الأخلاقي والانضباط في التدريب وتحقيق مستوى الإنجاز عند مشاركتهم في المنافسات الرياضية بشكل يعكس مستوى الطموح لكل لاعب في الألعاب الجماعية، وهذا ما اكده عليه المصادر العلمية بان من يملك هذه السمة فهي تكون موجهة نحو الإنجاز وذلك من خلال تمتعها بالإحساس القوي بالواجب والالتزام الأخلاقي نحو الفريق في اثناء التدريب و المنافسات وبالتالي فان هؤلاء اللاعبين يميلون الى المثابرة و الجدية في العمل وصولا الى تحقيق الأهداف المنشودة. اذ ان الرياضي الذي يتمتع بهذه الصفة لا يخالف القواعد والنظم المقررة او يحاول تطويعها لأغراضه الخاصة وهو يضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية (علاوي، ١٩٩٨، ١٩٠) وفي هذا الصدد يؤكد (Marth & Firedman 2007) بان من متطلبات و صفات سمة الضمير لدى الفرد بان يكون موجهها نحو الإنجاز وحذرا في اتخاذ قراراته ولديه إحساس قوي بالواجب والالتزام والوفاء كما يمتلك الدقة والتنظيم في العمل والجدية في المثابرة في أصعب الأوقات ولديه الثقة الكاملة في قدرته على الوصول الى أهدافه بنجاح. (Marth & Firedman 2007, 428) وتتفق هذه النتيجة مع (هريدي، شوقي، ٢٠٠٢) بان حيوية الضمير تتضمن سلوكا موجهها نحو الهدف من قبل الفعالية ومراعاة القانون والوفاء بالواجبات على الوجه الاكمل والكفاح في انجاز وتهذيب الشخصية والمثابرة والتنظيم. (هريدي، شوقي، ٢٠٠٢، ٤٦)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- يمتلك لاعبو بعض الأندية الرياضية افراد عينة البحث في محافظة نينوى سمة الضمير الحي بشكل فعال.

التوصيات

- إعطاء برامج ارشادية يحث اللاعبين على مواصلة الالتزام بالقوانين والأنظمة الرياضية والحث على التعاون ما بين أعضاء الفريق.

المصادر

١. الحسيني، هشام حبيب (٢٠٠٤): نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: التحليل النظري والقياس (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢. رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): " المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية "، مركز الكتاب للنشر، ط (١)، القاهرة، مصر.
٣. رستم، خالد عبد الغفور، علي، خشان حسن (٢٠١٨): حيوية الضمير لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٤)، العدد (٤)، لسنة ٢٠١٨.
٤. الظاهر، زكريا محمد وآخرون (١٩٩٩): " مبادئ القياس والتقويم في التربية "، ط١، مكتبة دار الثقافة للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
٥. العبيدي، زهور محمد سعيد (٢٠١٣) أنماط الشخصية وفقا لنظرية ديفيد كيرسي وعلاقته بحيوية الضمير لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الموصل.
٦. عبد الله، حيدر ثابت (٢٠١٢) دراسة مقارنة في التلکؤ الأكاديمي على وفق حيوية الضمير لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب الجامعة المستنصرية.
٧. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. هريدي، عادل محمد، شوقي، فرج طريف (٢٠٠٢): مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، القاهرة، مجلة علم النفس.

References:

1. Alhusseini, Husham Habeeb (2004): The model of the significant five factors of personality: the theoretical analysis and measurement, unpublished PhD thesis, college of education, Ain Shams University.
2. Radhwan, Mohammed Nasiruddin (2006): Introduction to measurement in physical education and sport, Alkitab Center for publication, 1st edition, Cairo, Egypt.

3. Rustom, Khalid Abdulghafoor, Ali, Khashman Hasan (2018): The vitality of conscience of Mosul University students, Journal of Researches College of Basic Education, Vol. 14, Issue 4, 2018.
4. Aldhahir, Zakaria Mohammed and others (1999): Principles of measurements and evaluation in education, 1st edition, Darul Thaqafah Library for printing and publication, Amman, Jordan.
5. Alonaid, Zuhoor Mohammed Saeed (2013): Types of personality according to David Cursi Theory and its relation with the vitality of conscience of Mosul University students, an unpublished M.A. research paper, College of Arts, Almustansiriyah University.
6. Abdullah, Hayder Thabit (2012): A comparative study in the academic reluctance following conscience vitality of university students, an unpublished M.A research, College of Arts, Almustansariyah University.
7. Allawi, Mohammed Hasan (1998): The Encyclopedia of Athletes Psychological Tests, Alkitab Center for Publication, Cairo.
8. Hareedi, Adel Mohammed, Shawqi, Faraj Tareef (2002): Sources of realized happiness in the light of the five significant personality factors and religiousness, and some other variables, Cairo, Journal of Psychology
9. Martin LR, Friedman HS, Schwartz JE (2007), personality and mortality risk across the life span: the importance of conscientiousness as a biopsychosocial attribute. Health psychol. 2007; 26(4). 428-36.
10. Thompson, E.R. (October 2008). "**Development and Validation of an International English Big-Five Mini-Markers**". *Personality and Individual Differences*. 45 (6): 542–548. [doi:10.1016/j.paid.2008.06.013](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.013)

ملحق (١)

قائمة بأسماء الخبراء

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د. عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.د. نبراس محمد يونس	علم النفس الرياضي	تربية بنات/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.د. ثامر محمود الحمداني	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٠	أ.د. وليد خالد رجب	قياس وتقويم	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١١	أ.د. سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٢	أ.د. مسلم حسب الله ابراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٣	أ.د. سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٤	أ.د. نغم خالد نجيب الخفاف	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٥	أ.م.د. ياسر محفوظ حامد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ رئيس قسم علم نفس/تربية إنسانية
١٦	أ.م.د. وليد ذنون	علم النفس	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٧	أ.م.د. رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٨	أ.م.د. علي حسين علي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٩	أ.م.د. إسماعيل عبد الجبار	علم النفس	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٠	أ.م.د. محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢١	أ.م.د. سعاد خيرري كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٢	م.د. فلاح سعدون عمر	علم النفس الرياضي	جامعة دهوك/تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢)

مقياس حيوية الضمير مع التعديلات المقترحة

ت	الفقرات أصل المقياس	الفقرات المعدلة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أرى نفسي عاقلا وحكيما	كما هي			
٢	احرص على ان اتخذ قرارات صائبة	كما هي			
٣	اشعر بالصدمة عندما واجه مواقف جديدة	كما هي			
٤	احكامي صحيحة ودقيقة	كما هي			
٥	اكافح للوصول الى الامتياز في أي شي أقوم به	كما هي			
٦	اعتبر نفسي كفوء في دراستي	كما هي			
٧	أفضل ان تكون اختياراتي مفتوحة بدلا من التخطيط لكل شيء	كما هي			
٨	احتفظ بحاجياتي انيقة ونظيفة	كما هي			
٩	يصفني الاخرين بأني كثير المطالب	كما هي			
١٠	أحب ان ابقى كل شيء في مكانه الصحيح	كما هي			
١١	يبدو انني غير قادر على ان أكون شخصا منضما	كما هي			
١٢	اعتقد اني صعب الارضاء	كما هي			
١٣	انجز كل المهام التي أكلف بها وفقا لما يمليه عليه ضميري	انجز كل المهام الرياضية التي أكلف بها وفقا لما يمليه عليه ضميري			
١٤	اقتضي انجاز المهام التي اكلف بها وفقا لما يمليه الاخرون على ضميري	اقتضي انجاز المهام الرياضية التي اكلف بها وفقا لما يمليه الاخرون على ضميري			
١٥	اعتقد اني لست جديرا بثقة الاخرين	كما هي			
١٦	ادفع ديوني فورا و بشكل كامل	كما هي			

ت	الفقرات أصل المقياس	الفقرات المعدلة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١٧	أعيش في اللعبة عندما اتسلى فيها	كما هي			
١٨	عندما اتعهد بعمل ما فلأنني اتواصل معه حتى النهاية	كما هي			
١٩	اتقيد بالمبادئ الأخلاقية	كما هي			
٢٠	أحاول القيام بالمهمات التي اكلف بها بدقة	كما هي			
٢١	اشعر بالحزن إذا ما فاتني عمل يوم	كما هي			
٢٢	لست نشيطا وتعورني الحيوية لتحقيق اهدافي	كما هي			
٢٣	اعمل على تحقيق الأهداف بشكل منظم	كما هي			
٢٤	عندما ابدأ ببرنامج لتحسين ذاتي اتركه ولا أحاول اكماله	كما هي			
٢٥	ابذل جهدا للوصول الى هدفي	كما هي			
٢٦	اكافح لتحقيق كل ما أستطيع إنجازه	اكافح لتحقيق كل ما أستطيع إنجازه رياضيا			
٢٧	أحاول ان أكون شخص مولع بالعمل	أحاول ان أكون شخص مولع بالعمل الرياضي			
٢٨	أبدع في ابراز كفاءتي في عمل الأشياء كي انجزها في الوقت المناسب	أبدع في ابراز كفاءتي الرياضية في عمل الأشياء كي انجزها في الوقت المناسب			
٢٩	انا شخص منتج وممن ينجز العمل	انا شخص منتج وممن ينجز المهام الرياضية			
٣٠	اجد صعوبة في حمل نفسي على القيام بما يجب ان أقوم به	كما هي			
٣١	اتجاهل الاعمال الصغيرة واتركها دون تنفيذ	كما هي			
٣٢	عندما يصبح المشروع الذي اعلم عليه صعب جدا فأنتني اميل الى	عندما يصبح الإنجاز الذي اعلم عليه صعب			

ت	الفقرات أصل المقياس	الفقرات المعدلة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	البدء بمشروع جديد	جدا فأنتني اميل الى البدء بالتدريب من جديد			
٣٣	امتلاك القدرة على الضبط الذاتي	كما هي			
٣٤	اتمعن في الأشياء قبل ان اصدر أي قرار	كما هي			
٣٥	في بعض الأحيان اتصرف أولاً ثم افكر	كما هي			
٣٦	افكر في عواقب الأفعال قبل القيام بها	كما هي			
٣٧	افعل الأشياء بسرعة وبدون تفكير	كما هي			
٣٨	اتجنب اتخاذ قرارات سريعة	كما هي			
٣٩	اخطط مسبقا وبدقة عندما اسعى الى انجاز مهمة	اخطط مسبقا وبدقة عندما اسعى الى انجاز المهام الرياضية			
٤٠	افكر قبل ان اجب على السؤال	كما هي			

ملحق (٣)

مقياس حيوية الضمير بصيغته المعدلة النهائية

ت	الفقرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
١	أرى نفسي عاقلا وحكيما					
٢	احرص على ان اتخذ قرارات صائبة					
٣	اشعر بالصدمة عندما واجه مواقف جديدة					
٤	احكامي صحيحة ودقيقة					
٥	اكافح للوصول الى الامتياز في المنافسات					
٦	اعتبر نفسي كفوء في رياضي					
٧	أفضل ان تكون اختياراتي مفتوحة بدلا من التخطيط لكل شيء					
٨	احتفظ بجابياتي انيقة ونظيفة					
٩	يصفني الاخرين بأني كثير المطالب					

١٠	أحب ان ابقى كل شيء في مكانه الصحيح
١١	أرى نفسي دائما غير قادر على تنظيم اوضاعي
١٢	اعتقد اني صعب الاقتناع ببعض القرارات
١٣	انجز كل المهام التي أكلف بها وفقا لما يمليه عليه ضميري
١٤	اقتضي انجاز المهام التي اكلف بها وفقا لما يمليه الآخرون على ضميري
١٥	اعتقد اني لست جديرا بثقة الآخرين
١٦	ادفع ديوني فورا وبشكل كامل
١٧	احب اللعبة التي اتسلى فيها كثيرا
١٨	عندما اتعهد بعمل رياضي ما فأني اتواصل معه حتى النهاية
١٩	اتقيد بالمبادئ الأخلاقية
٢٠	أحاول القيام بالمهام التدريبية التي أكلف بها بدقة
٢١	اشعر بانني اقل نشاطا وتنقصني الحيوية لتحقيق اهدافي
٢٢	اعمل على تحقيق اهدافي بشكل منظم
٢٣	عندما ابدأ ببرنامج لتحسين ذاتي اتركه ولا أحاول اكماله
٢٤	ابذل جهدا للوصول الى هدفي
٢٥	اكافح لتحقيق كل ما أستطيع إنجازه
٢٦	أحاول ان أكون شخص مولع بالرياضة
٢٧	أبدع في ابراز كفاءتي في التدريبات كي انجزها في الوقت المناسب
٢٨	انجز أي مهمة رياضية اكلف بها
٢٩	أجد صعوبة في تحميل نفسي أكثر من طاقتها خلال المباريات
٣٠	اتجاهل الاعمال الصغيرة واتركها دون تنفيذ
٣١	عندما تصبح المهمة الرياضية التي اعلم عليها صعبة جدا فأني اميل الى البدء بالتدريب الجيد ومن جديد
٣٢	امتلك القدرة على الضبط الذاتي
٣٣	اتمعن في الأشياء قبل ان اصدر أي قرار
٣٤	في بعض الأحيان اتصرف أولا ثم افكر

					أفكر في عواقب الأفعال قبل القيام بها	٣٥
					افعل الأشياء بسرعة وبدون تفكير	٣٦
					اتجنب اتخاذ قرارات سريعة	٣٧
					اخطط مسبقا وبدقة عندما اسعى الى تحقيق أي انجاز مستقبلا	٣٨
					أفكر قبل ان اجب على السؤال	٣٩