

الالتزام الرياضي وعلاقته بالكفاح الشخصي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضية

م.د. محمد حسن الوزني/العراق . كلية الصفوة الجامعة

أ.د. محمد نعمة حسن/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محمد حسين ولاء/العراق . كلية الصفوة الجامعة

الملخص

ان هذه الدراسة تسعى لتقديم اضافة علمية جديدة من خلال تناولها موضوع الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية . بهدف الكشف والتعرف على ما يتحلى به الطلبة فضلا عن معرفة العلاقة بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لدى الطلبة , وتم التوصل الى استنتاج بان طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022) بدرجة من الالتزام الرياضي وكذلك بالكفاح الشخصي وبتميز . وكما تم الاستنتاج بوجود علاقة ارتباطية بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لدى طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022).

الكلمات المفتاحية : الالتزام الرياضي , الكفاح الشخصي , طلبة

Sports commitment and its relationship to personal struggle among students of physical education and sports sciences

Mr. Dr. Muhammad Nima Hassan / Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

M.D. Muhammad Hassan Al-Wazani, Muhammad Hussain Walaa/Iraq. Al Safwa University College

Summary

This study seeks to provide a new scientific addition by addressing the issue of sports commitment and personal struggle among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. With the aim of detecting and identifying what students possess as well as knowing the relationship between sports commitment and personal struggle among students, a conclusion was reached that students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Babylon University for the academic year

with a degree of commitment to sports as well as to personal 2021-2022 struggle and excellence

It was also concluded that there is a correlation between sports commitment and personal struggle among male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Babylon University for the academic year 2021-2022

Keywords: sports commitment, personal struggle, students

1- المقدمة:

ان لممارسة الرياضة أثر إيجابية على كثير من الأمراض ومنها المشكلات النفسية مثل (الاكتئاب ، التوتر ، القلق ، عدم الاسترخاء وغيرها) وكل هذه المشكلات يمكن للفرد أن يتخلص منها إذا ما قام بممارسة الأنشطة الرياضية يوميا ،حتى وان كانت لفترات زمنية قليلة فيروح بها عن نفسه ويتخلص من الشعور النفسي السيء ويشعر بالثقة والاطمئنان، إن الصفات البدنية التي يمتلكها اللاعب ليس بالضرورة تمثيل كمية ونوع التدريبات الرياضية التي تلقاها اللاعب فحسب بل تتعدى الى العوامل النفسية الاخرى ومنها (الكفاح الشخصي الالتزام الرياضي) والتي بدورها تؤثر على الصفات البدنية للاعب ؟ويتأثر جسم الانسان كثيرا بطبيعة الحياة التي يمارسها والاعمال التي يؤديها ويعتبر مفهوم الالتزام من المفاهيم النظرية الهامة في مجال علم النفس بصفة عامة وفي مجال علم نفس الرياضة بصفة خاصة ، نظرا لأنه يصف العوامل المختلفة التي تساعد على إيضاح أسباب إصرار الأفراد على استمرار اشتراكهم في البرامج الرياضية النظرية والعملية المختلفة ، ويركز مفهوم الالتزام الرياضي على الادراكات التي تشكل التزام الشخصي للموضوعات المدروسة ، وفي حقيقة الامر نحن نتوقع أن يكون للالتزام الرياضي تأثير دال علي إصرار في الاستمرار في مسيرة النجاح والتقدم . وبهذا الصدد فان الكفاح الشخصي يعمل بوصفه عاملا دفاعيا له تأثيرا مهما في الشخصية بغض النظر عن كونه نتاجا اجتماعيا يمكن ان يكون ، وان التوقعات النفسية للأفراد تؤدي الى التطور او المعاناة نتيجة الصراع في مستوى معين فقد يكافح الشخص من اجل ان يكون مستقلا او السعي لا دوار وظيفية محددة كأن يكون لاعبا نجم بمعنى اكافح من اجل ان تكون ذاتي جميلة والكفاح هو مخطط سلوكي مبني على اسس هادفة مقصودة ويكون هدف مقبول ومفهوم ومقصود من قبل الشخص يسعى اليه في حياته ولكون ان عينه البحث تمثل بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي سعى الباحثون من اختيارهم من بين طلبة الجامعة من اجل اخضاعهم للمقياسين الالتزام الرياضي والكفاح الشخص .وعلى هذا الأساس تكمن أهميه البحث في وصف الحالة النفسية والحالة الالتزامين لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال معرفة تحليلهم بالالتزام الرياضي والكفاح الشخصي الذي بدورهما الذي ينعكس بالنفع والفائدة وإعطاء نتائج إيجابية لطلاب في حياتهم الجامعية والمستقبلية .يشكل تحسن الحالة النفسية لطلاب أهمية كبيرة وخاصة في تنفيذ التوجيهات الخاصة والواجبات بالرغم من الأعباء البدنية والنفسية الملقاة على عاتق رياضي (طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة) ويعكس وصف الحالة النفسية مدى التفاعل بين التصرف الشخصي والمواقف التي يقوم بها الرياضي ولكي ينجح الرياضي في عمله يتطلب منه أن يكون على قدر معين من الالتزام الرياضي و الكفاح الشخصي الذي يمكنه من إداء المهام الموكلة إليه بنجاح وتميز ، من خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحثون مع طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة تبني

الخوض في الكشف عن ما يشعر به الطلبة اتجاه هذين المتغيرين (الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي) لما لهما من تأثير على عملهم وانجازاتهم ونجاحهم المستقبلي وبالتالي ،لذا حدد الباحثون مشكلة البحث بالتساؤل الاتية:

هل توجد علاقة بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على وصف درجة الالتزام الرياضي و الكفاح الشخصي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على علاقات الارتباطية بين وصف الحالة الالتزام الرياضي وبين الكفاح الشخصي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- فروض البحث:
- توجد علاقة ارتباطية بين حالة الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢) وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وبالغلة (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠) طالبة (٢٠) طالب من طلبة المراحل الدراسة الاربعة وبواقع (٥) طالب (٥) طالبة لكل مرحلة .

2-3 الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:

2-3-1 ادوات البحث:

- الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي (ملحق 1)

- الاستبيان .

2-3-2 الاجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية نوع Pentum 4 .

- ساعة توقيت نوع Casio .

- اوراق واقلام .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اجراءات اعداد مقياسي الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي:

بعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأى الباحثون استخدام مقياس الالتزام الرياضي (علي ابراهيم مالك ، 2021) والكفاح الشخصي (اياد رمضان ، 2021) كونه من المقاييس الحديثة .

2-4-2 تحديد صلاحية المقياس:

تم عرض فقرات المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس * وذلك لبيان صلاحيتها وصلاحية بدائل الإجابة وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (كا²) اظهرت النتائج بأن جميع الفقرات صالحة كون القيمة المحسوبة والبالغة (٦) وهي اكبر من الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبهذا تم قبول جميع الفقرات وللمقياسي .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بعد ان انتهى الباحثون من اخذ صلاحية الفقرات اراد الباحثون التأكد من وضوح الفقرات والكشف عن الفقرات الغامضة او غير الواضحة في المقياس فقد تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة البحث المقصودة ، وتبين للباحث ان فقرات وبدائل الإجابة للمقياس كانت واضحة ومفهومة لدى جميع الطلبة وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث .

2-4-4 أسلوب تصحيح المقياسي الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي:

إن مقياس الالتزام الرياضي صيغت فقراته باتجاه إيجابي وبخمس بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (١-٥) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الإيجابية ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الالتزام الرياضي تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس) (عامر سعيد الخيكاني ، 2002 ، ص54)

وحسب ما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين أوزان الفقرات بالاتجاهين الإيجابي والسلبي

بدائل الإجابة / الاتجاه	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
الاتجاه الإيجابي	٥	٤	٣	٢	١

اما بالنسبة لمقياس الكفاح الشخصي للتعلم أعطيت للفقرات الايجابية والتي كانت الإجابة عنها بخمسة بدائل متنوعة هي (كبيرة جدا , كبيرة , متوسطة , قليلة , قليلة جدا) أعطيت أوزان تراوحت بين (١-٥) حسب تسلسل الإجابة أما الفقرات ذات الطابع السلبي فأعطيت أوزان تراوحت (٥-١) وحسب تسلسل الإجابة ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الدافعية للتعلم تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين أوزان الفقرات بالاتجاه الإيجابي والسلبي

بدائل الإجابة / الاتجاه	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
ايجابي	٥	٤	٣	٢	١
سلبي	١	٢	٣	٤	٥

2-4-5 حساب الدرجة الكلية للمقياس:

كون مقياس الالتزام الرياضي يتكون من (٥٨) فقرة ايجابية لذا فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (٢٩٠) درجة وأدنى درجة (٥٨) درجة وبهذا يكون الوسط النظري للمقياس هو (١٧٤) درجة لكل بعد حيث كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري أو الفرضي دل ذلك على أن الطالب يمتلك صفة ذلك البعد . اما بالنسبة لمقياس الكفاح الشخصي للتعلم يتكون من (٤٤) فقرة وبواقع (٣٦) فقرة ايجابية و(٨) سلبية وهي (٢٠، ١٥، ٢٢، ٢٣، ٣٢، ٣٣، ٤٢، ٥٢) لذا فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (٢٢٠) درجة وأدنى درجة (٤٤) درجة وبهذا يكون الوسط النظري للمقياس هو (١٣٢) درجة لكل بعد حيث كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري أو الفرضي دل ذلك على أن الطالب يمتلك صفة ذلك البعد

2-4-6 الخصائص الساكيومترية للمقياس:-

1- الصدق:

يعرف الصدق بأنه تقرير لمعرفة ماذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه له ولا شيء غير ما نريد أم لا . وان الصدق الظاهري نوع من أنواع الصدق حيث انه المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس العقلي ويطلق على هذا النوع من الهدف أيضا ، الهدف السطحي

(زكريا محمد الظاهر وآخرون ، 1999 ، ص140)

وقد تم التحقيق من هذا النوع من الهدف من خلال الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وظهر بأن هنالك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات .

2- الثبات:

يعتبر الثبات شرط أساسي من شروط أدوات القياس الفعال إن علامة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار ويعبر عنه بأنه معمل ارتباط بين علامات الأفراد بين مرات إجراء الاختبارات المختلفة حيث تم التحقيق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية

(زكريا محمد الظاهر وآخرون ، 1999 ، ص140)

حيث وجد أن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (٠.٩٠) لمقياس القيم الخلقية وبلغت (٠.٨٨) لمقياس الدافعية للتعلم مما يدل على ان الثبات عالي .

2-5 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق مقياس تفسيرات الذات على عينة البحث المقصودة والمتمثلة بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وللمراحل الدراسية الاربعة حيث تم اخذ (٥) طالب و(٥) طالبة من كل مرحلة وبذلك بلغ عدد الطلاب (٢٠) طالب و(٢٠) طالبة.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- النسبة المئوية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار كا²

- اختبار التائي لعينة واحدة

- معامل الارتباط بيرسون (محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم ، 2001 ، ص84)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

3-1 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على الالتزام الرياضي لدى الطلبة:-

فيما يتعلق بالهدف الثاني للبحث والمتمثل بالتعرف على الدافعية للتعلم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على (٢٩٠) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (٥٨) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ (١٧٤) درجة والجدول أدناه يبين ذلك .

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة التائي لعينة واحدة للطلاب وعلى المقياس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البعد
	Sig	محسوبة					
معنوي	٠.٠٠٠٠	٣.٥٧٥	١٩	١٧٤	٣١.٩٥٧	١٩٩.٥٥٠	طالبات
معنوي	٠.٠٠٠٠	٥.٧٠٢	١٩	١٧٤	٣٢.٨٢٣	٢١٥.٨٥٠	طلاب

يتبين من الجدول (3) بان قيمة الوسط الحسابي للطلاب وطالبات في المقياس هو اكبر من الوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بان القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللمراحل الدراسية الاربعة وللطلاب والطالبات معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني ان جميع افراد العينة لديهم مستوى متميز في الالتزام الرياضي

3-2 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على الكفاح الشخصي لدى الطلبة:-

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على الكفاح الشخصي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على (٢٢٠) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (٤٤) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ (١٣٢) درجة والجدول أدناه يبين ذلك .

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة التائي لعينة واحدة للطلاب وعلى ابعاد المقياس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البعد
	Sig	محسوبة					
معنوي	٠.٠٠٠٢	٣.٥٧٥	١٩	١٣٢	٣١.٩٥٧	١٤٧	طالبات
معنوي	٠.٠٠٠٠	٥.٧٠٢	١٩	١٣٢	٣٢.٨٢٣	١٤٧	طلاب

يتبين من الجدول (4) بان قيمة الوسط الحسابي للطلاب وطالبات في المقياس هو اكبر من الوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بان القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللمراحل الدراسية الاربعة وللطلاب والطالبات معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني ان جميع افراد العينة لديهم كفاح شخصي متميز .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على العلاقة بين الكفاح الشخصي والالتزام الرياضي:-
فيما يتعلق بالهدف الثالث للبحث والمتمثل بالتعرف على العلاقة بين الكفاح الشخصي والالتزام الرياضي للتعلم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل التجئ الباحثون الى استخدام تطبيق قانون احصائي يتلاءم مع ما مطلوب تحقيقه لذا تم ذلك من خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي ينتج عنه ايجاد العلاقة الارتباطية والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين العلاقة بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي للتعلم لدى الطلبة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig	نوع الارتباط
1	الالتزام الرياضي	0.913	٣٨	٠.٠٠٠٠	معنوي
2	الكفاح الشخصي				

يتبين لنا من الجدول (5) إن الارتباط بين متغيري البحث هو ارتباط معنوي أي هو ارتباط موجب وقوي بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي

4- الاستنتاجات والتوصيات:**4-1 الاستنتاجات:**

1- فاعلية مقياسي الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي التي تدل على قدرة المقياسي على قياس لدى افراد العينة .

2- تمتع افراد العينة بالالتزام الرياضي والكفاح الشخصي بدرجة متميزة

3- هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي .

4-2 التوصيات:

1- اعتماد مقياسي الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي في القياس والتقويم عند اجراء بحوث مشابهة. 2- اجراء دراسات اخرى عن الالتزام الرياضي والكفاح الشخصي لدى لاعبي والفرق الرياضية اخرى

المصادر

- اياد رمضان: وصف الحالة البدنية بدلالة الكفاح الشخصي والوعي الصحي والبيئي للاعبي بعض الألعاب الفرقية في مديريات التدريب البدني والعب الشرطة. رسالة ماجستير , جامعة بابل ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2021.

- زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، عمان - مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999.

- عامر سعيد الخيكاني: بناء مقياس للعوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002

- علي ابراهيم مالك : المعرفة الرياضية وعلاقتها بالالتزام الرياضي واللياقة النفسية لدى منتسبي مديريات التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط , رسالة ماجستير , جامعة بابل ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2021 .

- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية ومجالات البحوث التربوية ، ط ، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع ، 2001.

ملحق(1)

مقياس الالتزام الرياضي

عزيز الطالب/الطالبة

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات اتمنى الاجابة عليها بكل دقة خدمة للبحث العلمي مع الشكر

ت	الفقرات	بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
1.	أنا ملتزم بمواصلة ممارسة هذه الرياضة .				
2.	إنني على استعداد للتغلب على أي عقبة لمواصلة ممارسة هذه الرياضة .				
3.	أنا مصمم على الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة .				
4.	أنا متشبهت جداً بهذه الرياضة .				
5.	سأستمر في ممارسة هذه الرياضة طالما استطعت				
6.	أنا مستعد لفعل أي شيء تقريباً لمواصلة ممارسة هذه الرياضة .				
7.	البقاء في هذه الرياضة هو ضرورة أكثر من الرغبة .				
8.	أشعر بأنني محاصر في هذه الرياضة .				
9.	على الرغم من أنني أفكر في ترك هذه الرياضة ، إلا أنني أشعر أنني يجب أن أستمّر في اللعب.				
10.	أشعر أنني مجبر على الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة.				
11.	أشعر أن علي الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة ، على الرغم من أنني لا أريد ذلك.				
12.	لعب هذه الرياضة متعة .				
13.	أحب لعب هذه الرياضة.				
14.	أحب ممارسة هذه الرياضة.				
15.	ممارسة هذه الرياضة ممتعة للغاية.				
16.	إن ممارسة هذه الرياضة تجعلني سعيداً.				
17.	هناك أحداث مستقبلية في هذه الرياضة سأفتقدها حقاً إذا لم أقم بذلك لعبت أطول.				
18.	سأفتقد حقاً تجارب السفر التي أمتلكها إذا لم أعد أَلعب هذه الرياضة.				
19.	سأفتقد الأشياء التي أتعلّمها في هذه الرياضة إذا لم أَلعب.				
20.	سأفتقد المنافسة في هذه الرياضة إذا لم أعد أَلعب.				
21.	أشياء أخرى في حياتي تجعل من الصعب ممارسة هذه الرياضة.				

22.	لقد ابتعدت عن هذه الرياضة أشياء أخرى في حياتي.				
23.	يكاد يكون من المستحيل ممارسة هذه الرياضة بسبب أشياء أخرى في حياتي				
24.	هناك أشياء أخرى في حياتي تحد من مشاركتي في هذه الرياضة.				
25.	تتنافس أشياء أخرى في حياتي مع هذه الرياضة.				
26.	إن الجهد العقلي الذي بذلته في هذه الرياضة يجعل من الصعب التوقف عن اللعب.				
27.	إن الجهد البدني الذي بذلته في هذه الرياضة يجعل من الصعب التوقف عن اللعب.				
28.	الوقت الذي قضيته في هذه الرياضة يجعل من الصعب التوقف عن اللعب.				
29.	من الصعب التوقف عن اللعب بسبب الانضباط الشخصي الذي أمتلكه حافظ في هذه الرياضة.				
30.	من الصعب التوقف عن اللعب بسبب التدريب الذي مارسته في هذه الرياضة.				
31.	لقد قضيت الكثير من الوقت في هذه الرياضة.				
32.	في هذه الرياضة ، لقد تلقيت الكثير من التدريب.				
33.	لقد بذلت الكثير من الجهد العقلي في هذه الرياضة.				
34.	لقد بذلت الكثير من الجهد البدني في هذه الرياضة.				
35.	سيشعر الناس بالضيق إذا لم أستمّر في ممارسة هذه الرياضة لأنهم فعلوا ذلك استثمرت كثيرا .				
36.	سيصاب الناس بخيبة أمل إذا لم أستمّر في ممارسة هذه الرياضة.				
37.	لأن الأشخاص المهمين لي يلعبون هذه الرياضة ، يفترض التي سأستمّر في اللعب بها.				
38.	الناس المهمون لي يتوقعون مني الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة.				
39.	يحضر الأشخاص المهمون بالنسبة لي غالبية منافساتي في هذه الرياضة.				
40.	الأشخاص المهمون بالنسبة لي موجودون من أجلي بعد أن أؤدي بشكل سيئ في هذه الرياضة				
41.	عندما تصبح الأمور صعبة في هذه الرياضة ، فإن الأشخاص المهمين بالنسبة لي يوفرّون الراحة				

42.	عندما أتتافس في هذه الرياضة ، يسعدني الأشخاص المهمون بالنسبة لي .				
43.	لدي مرشد يقدم التوجيه في هذه الرياضة				
44.	يعلمني الناس المهمون استراتيجيات هذه الرياضة				
45.	يعلمني الأشخاص المهمون بالنسبة للجانب العقلي لهذه الرياضة.				
46.	يعطيني الناس نصيحة جديرة بالثقة حول هذه الرياضة .				
47.	في هذه الرياضة ، يقدم الناس تعليمات مفيدة لتحسين أدائي .				
48.	في هذه الرياضة ، أحاول باستمرار تحسين مهاراتي .				
49.	بمجرد أن أحقق هدفا في هذه الرياضة ، أتحدى نفسي لمواصلة التحسن.				
50.	أحاول باستمرار التعلم من أخطائي في هذه الرياضة.				
51.	في هذه الرياضة ، أسعى جاهداً لتحسين كل جانب من جوانب أدائي.				
52.	أدفع نفسي للوصول إلى كامل إمكاناتي في هذه الرياضة.				
53.	من أجل تحسين هذه الرياضة ، أدفع نفسي لتحقيق الأهداف التي حددتها.				
54.	أحاول الهيمنة على هذه الرياضة .				
55.	في هذه الرياضة ، أعمل جاهدا من أجل الأداء المثالي .				
56.	في هذه الرياضة ، أسعى لأن أكون أفضل من خصومي .				
57.	أدفع نفسي للفوز في كل مرة أتتافس فيها في هذه الرياضة .				
58.	في هذه الرياضة ، أتحدى نفسي أن أكون أفضل من أي شخص آخر				

ملحق(2)

مقياس الكفاح الشخصي

ت	الفقرات	بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
1.	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة.				
2.	يبتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل.				
3.	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة .				
4.	طموحي أن أحقق أفضل مراتب الامتياز في أعمالي وحياتي				
5.	أريد أن تزداد معرفتي بالعالم.				
6.	اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم				
7.	يستهيوني انجاز كل ما يواجهني من أعمال بهدف التطوير .				
8.	حاول إصلاح ذات البين مع أسرتي.				
9.	يعجبني أن أكون منفتحا على الآخرين.				
10.	ارغب في أن يعاملني أصدقائي كما أعاملهم.				
11.	أتمنى الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل.				
12.	اقضي الكثير من الوقت مع أصدقائي وأحبائي وعائلتي.				
13.	حب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين				
14.	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس.				
15.	حاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي				
16.	مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعتة على نفسي				
17.	شرف لي ان احمي ابناء بلدي.				
18.	يخيفني ألا امتلك القدرة على الإقناع فهذا دليل على ضعفي.				
19.	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم				
20.	لتنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل.				
21.	دعمي المادي والمعنوي للمشاريع والأعمال الخيرية يشعرني بانني أقوى من الآخرين.				
22.	مازلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي البدنية				
23.	احرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لا رتقي معرفيا.				
24.	استمتع بكل دقيقة تمر علي وأنا أمارس خبرة فنية على المستوى الذاتي.				
25.	ابذل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي				

					والصحي.	
					اهتم بمظهري الخارجي لانه جزء من شخصيتي.	26.
					اشعر إن انفعالاتي سلبية وأقرأها في عيون الآخرين.	27.
					أنا بحاجة لتحسين صورتي في عيون الآخرين وترك انطبعا مفضلا عني لديهم.	28.
					أقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي.	29.
					أتنجب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين	30.
					ستبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا ينبذني الآخرون	31.
					اسعى الى تأسيس اسرة تكون امتدادني على الأرض	32.
					بذل جهودا لابتكار أشياء لها تأثير تقع للآخرين	33.
					اشعر أن لي دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع	34.
					دي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي	35.
					الترزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل.	36.
					أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية.	37.
					حرص على أن تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية.	38.
					لدي صبرا في السراء والضراء	39.
					اعتقد إنني اعرف مواطن ضعفي وقوتي	40.
					اشعر بانني أكثر حكمة من الآخرين.	41.
					اذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة.	42.
					ألهو مع أقراني للقضاء على الضجر في حياتي	43.
					أحاول أن أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة.	44.