

الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لطلبة التربية البدنية وعلوم

الرياضة/الجامعة المستنصرية

محمد عامر محمود¹ ا.م.د أسيل ناجي فهد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ mohammedamer@uomustansiriyah.edu.iq - ² seelnaji@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: تلقى الالعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول الى اعلى مستويات الاداء وتحقيق افضل الانجازات في المسابقات وفي مختلف الالعاب الرياضية، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة من إذ امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية، وتكمن أهمية البحث بتناول مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لهذه الدراسة ويعدان من الجوانب المهمة في أعداد طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

مشكلة البحث: من خلال خبرة الباحثان كونه طالب ماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ من الضرورة معرفة الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة والتفكير السلبي والايجابي وكذلك معرفه ان كان هناك علاقة بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي ومدى قوة هذه العلاقة لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية. اهداف البحث:

1- التعرف على مقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على مقياس التفكير السلبي والايجابي لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- التعرف على العلاقة بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

فرضا البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات مع التفكير السلبي والايجابي.

2- وجود فرق معنوي في التفكير السلبي والايجابي وحسب سنوات الدراسة ولصالح سنوات الدراسة الاكثر في المجال الرياضي.

منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المرتبطة لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة، لذا تم تحديد مجتمع البحث لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددهم (648) طالب واختار الباحثان العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددهم (50) طالب ليشكل عينة البحث وبنسبة (7.71%) من مجتمع البحث. عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها: النتائج تضمنت عرض جداول مع تحليلها التي تضمنت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج العلاقة الارتباطية.

الاستنتاجات والتوصيات: بعد ان وصل الباحثان الى نتائج الدراسة استنتج ما يلي:

1- وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لدى الطلاب .

وأوصى الباحثان بما يلي:

1- تطبيق مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي من قبل الكادر التدريسي والمختصين للوقوف على الصعوبات والمشكلات التي تواجه الطلبة بسبب ما يحتويانه المقياسين.

الكلمات المفتاحية: الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات-التفكير السلبي والايجابي.

1- المقدمة:

قدراته وإن مما يمكن الرياضي من الوصول إلى مراده أن يقوم في البداية بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه و عن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي رآته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته إن التفكير السلبي يقود إلى سوء توافق انفعالي، وأن الأفراد لديهم ميل قوي للتفكير والتصرف بشكل سلبي، كما أنهم أيضا لديهم المقدرة على التفكير بشكل ناقد حول سلوكهم، وتصحيح الأنماط غير المنطقية في تفكيرهم، والحكم على ما إذا كانت فرضياتهم تتسجم مع الواقع، وأن الفرد بإمكانه أن يخلص نفسه من تعاسته أو اضطرابه الانفعالي أو العقلي إذا تعلم أن يرتقي بتفكيره الإيجابي إلى الحد الأعلى، ويخفض تفكيره السلبي إلى الحد الأدنى، وبما أن اتجاهات الأفراد المضطربين انفعالية سلبية فإنه من الأفضل مهاجمة افكارهم هذه بشكل مباشر)، وتكمن أهمية البحث بتناول مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لهذه الدراسة ويعتبران من الجوانب المهمة في أعداد طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مشكلة البحث:

يعد التفكير الإيجابي والاستقلال النفسي لمواجهة التحديات بالنسبة للطالب الرياضي مطلوبة أساسية لتحقيق التفوق في التعلم من ناحية وإيجاد الصحة النفسية من ناحية أخرى، فالتفكير الإيجابي والاستقلال النفسي ليس مرادفا للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الأكبر بأنه الصحة النفسية بعينها فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة ومن أهم أهداف العملية الإرشادية ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي وتعمل على جعل شخصية الطالب متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجمة مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم غير منطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه ويتطلب من الطلاب الرياضيين معرفتهم بكيفية مواجهة المواقف والمشاكل التي تعترضهم، وحتى يكونوا موفقين لا بد من معرفتهم بذواتهم، والوعي بقدراتهم وميولهم وقيمهم، وتوفير وامتلاك المعلومات المعرفية الصحيحة عن عالم الرياضة، وبالتالي تكوين صورة متكاملة عن أنفسهم وعن العالم الرياضي، ولا

يعد موضوع الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات واحدا من بين الموضوعات النفسية المهمة سواء أكان للباحثين في علم النفس العام ام الباحثين في علم النفس الرياضي، لذلك يمكن ان تكون سمة الاستقلال (Independence trait) احدى السمات البارزة في الشخصية وان الشعور بالاستقلال هو ان يقلل اعتماد الفرد على الاخرين في تدبير شؤون حياته، ومعالجة المشكلات التي يتعرض لها وتزداد ثقته بنفسه ويصبح اكثر قدرة على اشباع حاجاته كي يصبح اكثر استقلالا وصمودا، لذا ينبغي ان تتضمن برامج الاعداد النفسي تطوير سمة الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات وان تعمل من خلال برامجها وانشطتها على تطوير شخصية طلبتهم وتأهيلهم لتحمل المسؤولية بما يمكنهم من التعامل مع متطلبات المسؤولية المناطة بهم ومواجهة التحديات ولديهم القدرة على التغيير والتطوير اذ يمكن تطوير شخصية الطالب وتنمية السمات الايجابية لديه. ويتطلب ذلك اولا معرفة درجة هذه السمة عندهم، ليتم في ضوءها توجيه البرامج والمناهج والانشطة بما يحقق تنمية هذه السمة او غرسها في شخصية الطالب. غير ان الكشف عن مثل هذه الشخصيات ومقياس سمة الاستقلال النفسي فيها يتطلب توافر مقياس موضوعي يمكن ان يؤدي هذا الدور ولاسيما وان المقاييس النفسية من اكثر الوسائل استخداما وفضلها في قياس الشخصية، اذا ما وضعت او صممت بدقة، فهي اكثر صدقا وثباتا وموضوعية من وسائل القياس الاخرى.

إن من أهم مقومات عملية الإعداد النفسي هو استخدام افضل الأساليب في الإرشاد والتوجيه للطلاب الرياضيين في تعلم كيفية التفكير في الأحداث التي يواجهها في أثناء التعلم سواء أكان تعلم كيفية التفكير الخططي أم تعلم الناحية المعرفية ام المهارية ، وإن الإرشاد النفسي هي الخطوة الأولى في الإعداد النفسي للرياضي وبعدها تأتي دافعية الطالب في التعلم. ونلاحظ أن الغالبية العظمى من الرياضيين ينظر اليهم على أنهم أسوياء ولكنهم يحتاجون إلى خدمات الإرشاد النفسي والى الرعاية النفسية لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي والذي يساعدهم في التغلب على المصاعب والمشكلات التي تعترضهم والتي تؤثر فيهم، وكذلك يساعده على كيفية التفكير في المواقف التي تواجهه في أثناء التعلم وفي الوقت نفسه الأداء بأفضل

المؤدي الى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة لكي تصل الى نتيجة مقبولة ومعلومة " (أزار عبود حسين الجوري: 1998، 65).

2-2 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية واختيار العينة بطريقة عشوائية لذا تم تحديد مجتمع البحث طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ بلغ عددهم (648) طالب من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة واختار الباحثان العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددهم (50) طالب ليشكل عينه البحث وبنسبة (7.71%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات: تم استخدام مجموعه من الوسائل المساعدة لإجراءات البحث وهي:

- استخدام الاستبيان والمقابلة كوسائل لجمع البيانات
- المصادر العربية والاجنبية
- استمارة استبانة لمقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات (ملحق 1)
- استمارة استبانة لمقياس التفكير السلبي والايجابي (ملحق 2)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس الاستقلال النفسي لمواجهة

التحديات (اسامه كامل راتب: 2005): تم بناء المقياس على البيئة العراقية عام (2022) من قبل الباحث (محمد عامر محمود) لقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم وقد تكون المقياس من (37) فقرة ولكل فقرة خمس بدائل او اختيارات وهي: (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابداء)، إذ بلغت اعلى درجة للمقياس (185) واقل درجة للمقياس (37) إذ بلغت درجة الحياد (92.5)، وترتب نتائج المقياس إذ الدرجات الاعلى من درجة الحياد تمثل استقلالا نفسيا (تاما) والدرجات الادنى من درجة الحياد تمثل استقلالا نفسيا (ضعيف)، وتتم الاجابة عن فقرات المقياس من خلال اختيار المجيب لأحدى هذه البدائل (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابداء).

2-4-2 مقياس التفكير السلبي والايجابي: مقياس (احمد محمود طعمه الجبوري، 2011) للتفكير السلبي والايجابي:

يتحقق ذلك إلا من خلال توجيههم توجيهها صحيحا من خلال البرامج المخططة والهادفة في الإرشاد والتوجيه الرياضي، ومن خلال خبرة الباحثان كونه طالب ماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ من الضرورة معرفة الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة والتفكير الايجابي وكذلك معرفه ان كان هناك علاقة بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير الايجابي ومدى قوة هذه العلاقة لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

اهداف البحث:

- 1- التعرف على مقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على مقياس التفكير السلبي والايجابي لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

فرضا البحث:

- 1- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات مع التفكير الايجابي.
- 2- وجود فرق معنوي في التفكير السلبي والايجابي وحسب سنوات الدراسة ولصالح سنوات الدراسة الاكثر في المجال الرياضي.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

المجال الزمني: تمت اجراءات البحث الميدانية خلال المدة من 3/5/2022 ولغاية 5/6/2022

المجال المكاني: القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المرتبطة لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة. " اذ يعد المنهج هو الطريق

6- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياسين إذ تراوح الزمن ما بين (15-20) دقيقة.

2-6 الأسس العلمية لمقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي:

2-6-1 صدق المقياسين:

الصدق الظاهري: لغرض استخراج الصدق للمقياسين تم عرض مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي على مجموعة من الخبراء والأساتذة في علم النفس وفي المجال الرياضي لبيان مدى صلاحية المقياسين لاستخدامهما على عينة البحث.

2-6-2 ثبات المقياسين:

يعد الثبات شرطاً أساسياً في الاختبارات النفسية والتربوية ذات النوعية الجيدة، لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات إذ يتم تطبيق المقياسين على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (10) طلاب وهم ليسوا من ضمن عينة التطبيق، وبعدها يقوم بأجراء التجربة الرئيسية على عينة التطبيق. الجدول (1) يبين معامل الثبات لمقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات معادلة الفا كرونباخ

ت	المقياس	الفاكرونباخ
1	الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات	.361

الجدول (2) يبين معامل الثبات لمقياس التفكير السلبي والايجابي معادلة الفا كرونباخ

ت	المقياس	الفاكرونباخ
1	التفكير السلبي والايجابي	.539

2-7 **التجربة الرئيسية:** قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية يوم الخميس المصادف 19/5/2022 على عينة البحث المتكونة من (50) طالب من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال توزيع مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي عن طريق استمارة الاستبيان عليهم لأبداء آرائهم.

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال حقيبة (SPSS) الإحصائية لاستخراج نتائج البحث وحسب متطلبات إجراءات البحث.

تم بناء المقياس في البيئة العراقية عام (2011) من قبل (احمد محمود طعمة الجبوري) والمقياس يتكون من (60) فقرة وعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها الفرد هي (180) و أقل درجة هي (60) لذا فإن درجة الحياد هي (120). علماً انه يتكون من (36) فقره سلبية و(24) فقرة ايجابية وترتب نتائج المقياس إذ الشخص الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد يكون تفكيره ذا طابع ايجابي ويتمتع بأفكار إيجابية، أما الأشخاص الذين تكون درجاتهم أقل من درجة الحياد يكون تفكيرهم ذا طابع سلبي ويتمتعون بأفكار سلبية، وبدائل الإجابة هي (تتطبق علي كثيرا) وتأخذ الوزن (3) و(تتطبق علي أحيانا) وتأخذ الوزن (2) و(لا تتطبق علي) تأخذ الوزن (1)، للفقرات الإيجابية، والفقرات الإيجابية هي: (3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 15، 18، 19، 20، 21، 22، 34، 35، 36، 41، 48، 49، 51، 55، 56).

وأما الفقرات السلبية فإن بدائل الإجابة هي (تتطبق علي كثيرا) وتأخذ الوزن (1) والبديل (تتطبق علي أحيانا) تأخذ الوزن (2) والبديل (لا تتطبق علي) فتأخذ الوزن (3). وارقام الفقرات السلبية هي: (60، 59، 58، 57، 54، 53، 52، 50، 47، 46، 45، 44، 43، 42، 40، 39، 38، 37، 33، 32، 31، 30، 29، 28، 27، 26، 25، 24، 23، 17، 16، 14، 13، 12، 2، 1).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 8/5/2022 على عينة قوامها (10) طلاب وهم جزء من مجتمع الاصلي للبحث وليس جزء من العينة في احدى قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية على المقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي واختيروا بصورة عشوائية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- 2- مدى وضوح الفقرات للطلاب ودرجة استجابتهم لها.
- 3- تجنب الفقرات الغير واضحة وتبديلها بفقرات ملائمة.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصاحب الباحثان.
- 5- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات

المقياس	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t محسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات	123.86	111	8.48	10.71	.000	معنوي

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي ومقداره (123.86) والوسط الفرضي قيمته (111) والانحراف المعياري (8.48) وقيمة (ت) (10.71) عند مستوى الخطأ (.000) وبدلالة معنوي لمقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات.

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس التفكير السلبي والايجابي

المقياس	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t محسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
التفكير السلبي والايجابي	118.58	120	9.30	1.07	.000	معنوي

الجدول (4) يبين قيمة الوسط الحسابي (118.58) والوسط الفرضي مقداره (120) وانحراف معياري قيمته (9.30) وقيمة (ت) المحسوبة (1.07) وعند مستوى الخطأ (.000) وبدلالة معنوي لمقياس التفكير السلبي والايجابي.

الجدول (5) يبين معاملات الارتباط بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي	972**	قوية	.000	معنوي

اذ يتبين من الجدول (5) وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج المتغير الاول والثاني اذ بلغ معامل الارتباط (**972) بمستوى خطأ (.000) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية، ويعزو الباحثان ذلك الى المتغيرات البحث، وعن طبيعة العلاقة بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي اتضح بأن هنالك علاقة طردية قوية بين هذين المتغيرين لكون طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم حب الانتماء والاحساس بالجدارة في هويتهم الرياضية لذا فظهر هنا ارتباط قوي بين كلا المتغيرين، إذ أن الأفراد عندما تكون لديهم انجازات واهداف يسعون إلى

تحقيقها يقودهم هذا إلى الإحساس بتقدير الذات والثقة العالية بالنفس وهذا يعزز شعورهم بالتفكير الايجابي اكثر من اجل تحقيق الاهداف التي يسعى اليها الطالب، كما وأظهرت النتائج إلى ان قابلية الرياضي على التحمل النفسي كانت جيدة في هذين الاختبارين ويعزو الباحثان ان سبب ذلك إلى أن الاهتمام بدراسة مفهوم الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي في عملية التعلم لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع الطالب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق افضل النتائج. وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس، 1981) إلى إن تحقيق رفع شدة الاستقلال النفسي المطلوبة في المجال الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية. فالاستقلال النفسي لمواجهة التحديات له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد بصورة غير مباشرة كما أن الاستقلال النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة.

4-الخاتمة:

بعد ان استخرج الباحثان النتائج الاحصائية استنتجا ما يلي:

1-وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي لدى الطلاب. وعلى ضوء الاستنتاجات يوصيان بالتالي:

1-تطبيق مقياسي الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات والتفكير السلبي والايجابي من قبل الكادر التدريسي والمختصين للوقوف على الصعوبات والمشكلات التي تواجه الطلبة بسبب ما يحتويه المقياسين.

المصادر:

- [1] احمد محمود طعمه الجبوري؛ تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تكريت، 2011).
- [2] ازهار عبود حسين الجوازي؛ بناء مقياس الشخصية الاستغالية لطلبة جامعة بغداد: (رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد، 1998).
- [3] اسامه كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين الإداريين اولياء الامور: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- [4] جلال سعيد؛ علم النفس الاجتماعي، ط2: (الاسكندرية، دار المعارف، 1984).
- [5] سعيد بن صالح الرقيب؛ اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنه النبوية: (المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع (تحديات وآفاق)، الجامعة الاسلامية بماليزيا، 2008).

19	أتوقع الفوز قبل المباراة
20	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء
21	اتحمل واصبر على المواقف الصعبة داخل الفريق
22	لا أستطيع قيادة الفريق أثناء اللعب
23	افهم مسؤولياتي أثناء المباريات
24	اتحمل انتقادات الجماهير لي بأعتزاز عند الاخفاق
25	اشجع على روح العمل وخلق منافسة قوية
26	اتمسك بمبادئتي في بعض المواقف داخل الفريق
27	اعمل على دعم اللاعبين الشباب في الفريق
28	اميل الى تحدي المنافسين الاقوياء
29	لا أفضل المواقف التي تعرضني الى الشعور بالخطر
30	اتحمل جميع المسؤولية عندما أخطأ
31	استطيع ان اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة
32	اتخذ قراراتتي بإرادتي حتى لو عارضت المدرب
33	اتخذ القرار اثناء المشاركة في اللعب ولو كان على حساب نفسي
34	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف
35	افقد صوابي اثناء وجود اخطاء من اللاعبين داخل الفريق
36	اشعر بالراحة عندما يكون المنافس في حالة انفعال
37	اجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي عند المواقف الحرجة

ملحق (2) مقياس التفكير السلبي والايجابي

ت	الفقرات	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي	لا تتطبق علي
1	أشعر بأني عديم الفائدة والقيمة			
2	انا لست جيدا بالدرجة الكافية			
3	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
4	أشعر بان اعمالي تمتاز بالدقة			
5	انا مقتنع بنفسي			
6	اعمل ما اعتقد بصحته			
7	اشعر انني قادر على تحقيق طموحاتي			
8	اتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحا			
9	ادرك قيمة وجودي في الحياة			
10	توجد في اشياء جميلة وجذابة			
11	اشعر انني انسان سعيد			
12	اتمنى لو كان مظهر جسمي افضل عما هو عليه الان			
13	اعاني الكثير من الازدحام حولي			
14	الناس يفكرون في انفسهم فقط			
15	احترم حق الآخرين في ان يكونوا			
16	من ليس معك فهو ضدك			

- [6] سهام درويش ابو عطية؛ **مبادئ الإرشاد النفسي**، ط1: (الكويت، دار القلم، 1988).
- [7] كامل طه الويس؛ **علم النفس الرياضي**: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- [8] محمد صبحي حسنين؛ **التقويم والقياس في التربية الرياضية**، ج1، ط3: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995).
- [9] محمد لطفي طه؛ **الاسس النفسية لانتقاء الرياضيين**: ب-ط (كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2002).
- [10] محمد نصر الدين رضوان؛ **الدخول الى القياس في التربية البدنية والرياضية**: ط1: (عمان، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- [11] مصطفى حسين باهي؛ **الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [12] موسى النبهان؛ **اساسيات القياس في العلوم السلوكية**، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004).
- [13] نبيل صالح سفیان؛ **برمجة مقياس التفكير السلبي والاحادي واثره على بعض المتغيرات**: (تعز، ب.م، ب.س).
- [14] نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ **دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، ب.م، 2004).

الملاحق:

ملحق (1) مقياس الاستقلال النفسي لمواجهة التحديات

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	يمكنني الاعتماد على نفسي دون مساعدة الاخرين					
2	اعتمد على نفسي في المواقف الرياضية					
3	اثق بنفسي التي تقودني إلى الفوز أو النجاح					
4	اشعر أن أدائي في الفريق اثناء المباراة افضل من أدائي أثناء التدريب					
5	اشعر كثيرا ان يتم اعتمادي كعضوا مهما في الفريق					
6	عدم استغلال أي فرصة للفوز في المباراة					
7	اعمل دائما من اجل وحدة الفريق					
8	اقدم افضل ما لدي ولا يهمني مستوى المنافس					
9	هدفي ان اكون مميزا في لعبتي					
10	احب العمل الذي يثير إعجاب الآخرين					
11	احافظ على دافعيته وحماسي للعديد من الانجازات الرياضية					
12	دائما اتحمس للعب الفردي بشكل كبير جدا					
13	اميل الى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي					
14	لا اشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي					
15	تثيرني المنافسة مع من هم أعلى مني بالمستوى					
16	ينخفض أدائي كلما زادت صعوبة المنافسة					
17	اتعامل مع زملائي بثقة					
18	تزداد روح المعنوية كلما اقترب موعد المنافسات					

57	ان الاخطاء التي حدثت لي بالماضي دمرت حياتي
58	لم يشعرني احد بالحب
59	سأظل على ما انا عليه بسبب تأثير الماضي ولا شيء يمكن ان يغير ذلك
60	ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن اصلاحه

17	اعتقد ان الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لي
18	اثق في الناس حتى وان عانيت من بعضهم
19	تؤرقني مشكلات الاخرين وتحزنني من الشعور بالسعادة
20	من غير الحق ان يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب
21	اعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به
22	اشعر بأن علاقتي ايجابية مع الاخرين
23	اشعر بعدم الراحة لمشاركة الاخرين مشاعرهم
24	اتردد في طلب المساعدة الاخرين
25	الناس من حولي يعاملونني كما لو كانت عدوا لهم
26	لم يعد احدا امنا هذه الايام
27	يخلو العالم من الاشياء الجيدة
28	اشعر بالقلق عندما اسافر الى مكان ما
29	اشعر ان العالم في حالة خطرة
30	الحياة مجرد مسلسل من المشكلات
31	العالم يكرر نفسه في كل مكان
32	الاحمق الذي تعرفه افضل من العاقل الذي لا تعرفه
33	الحياة مليئة بالغموض
34	انني اقيم واحترم حياتي وحياة الاخرين
35	انه لأمر جيد ان تكون حيا
36	انني اعتني بالعالم الذي اعيش فيه
37	اعتقد انني سوف افشل في حياتي الدراسية
38	اشعر ان الامور الحياتية لا تخدمني مستقبلا
39	اشعر بأن الحظ ان يحالفني
40	يؤرقني التفكير بمستقبلي
41	اتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل
42	اشعر ان حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة
43	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة
44	لن اصل الى ما اريد او اطمح اليه
45	انني اعرف ان المستقبل سيكون اسوأ من الحاضر
46	اشعر بأنني سأنتهي الى العيش وحيدا ومعزولا
47	الحياة اقصر من ان نضيعها في فراغ وتفاهات
48	لا يهم ماذا يحمل المستقبل فلان افقد رؤيتي للخير والمحبة
49	انني احظ بعناية لاستعمال فعال لوقتي الثمين
50	طفولتي كانت مليئة بالتعاسة
51	ارفض ان اكون خاضعا للماضي
52	لا يمكن للفرد ان يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك
53	اشغل نفسي في التفكير بالظروف القاسية والسيئة التي مررت بها اثناء طفولتي
54	اتمنى ان ارجع لحياة الطفولة هربا من ضغوط الحاضر
55	انني اتعلم من الماضي
56	الاجطاء والفضول التي مررت بها هي فروض للتعلم

