دراسة مقارنة بإعاقة الذات نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية في بغداد

أ.م.د. هلال عبد الكريم العبيدي وسام قاسم كاظم

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان وجود العوق النفسي والمتمثل في إعاقة الذات قد يكون من أهم الأسباب التي تكون حاجزا أمام ضعف أو عدم اتجاه الطالب نحو المشاركة الرياضية. من هنا تكمن أهمية البحث في كونه دراسة ميدانية علمية تبحث عن التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات كشف لحالة إعاقة الذات نتيجة ضعف الاتجاه النفسي وهو بلا شك خطر يتوجب دراسته من اجل تلافي تناميه، فقد يكون منتشراً في شكل حالات معينة أو يكون ظاهرة يصعب مع إهمالها إيجاد الحلول المناسبة لها، فعن طريقة الدراسة الميدانية يمكن الوقوف على حقيقة هذه الفروق وتبرز مشكلة البحث ومن خلال الملاحظات الكثيرة من المدرسين والمشرفين لاحظ أن هناك عدداً من الطلبة لا يميلون إلى المشاركة في الدرس أو في الأقل في الأداء واضعاً مبررات مختلفة يقنع بها نفسه والآخرين من الزملاء والمدرس استخدم الباحث المنهاج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من طلبة المدارس الإعدادية في مديريات تربية بغداد (الرصافة والكرخ) للمراحل الرابع والخامس الإعداد وبلغ عدد أفراد العينة على(490) طالباً وطالبة مقسمين على المدارس والمراحل الدراسية على وفق ما يرد في الجدول (1) وقد اشتملت العينة على (250) طالباً و(240) طالبة تم اعتماد (60) طالباً وطالبة لإجراءات التجربة الاستطلاعية واستخدم مقياس إعاقة الذات و أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات والطلاب للمرحلة الإعدادية يمتلكون مستوى متوسطاً بإعاقة الذات من قدراتهم وقابلياتهم. وعدم وجود تباين بين الطالبات والطلاب للمرحلة الإعدادية بإعاقة الذات للمرحلة الإعدادية.

Abstract

Comparative study on ADHD self towards the studied physical education in middle school students in Baghdad

The presence of psychiatric disability ADHD might be the main reasons for that are a barrier to the weakness or lack of student orientation towards sports participation. here lies the importance of research as a scientific field study looking to identify the differences between male and female students revealed lèse disabilities as a result of poor psychological trend is undoubtedly the risk study should avoid growing hooks, it may be In the form of certain situations or phenomena is difficult with discarded finding appropriate solutions, on how field study can find out these differences and highlight the problem of searching through the many observations of teachers and supervisors noted that there were a number of students do not tend to participate in the lesson or at least a different justification bearing performance convinces himself and other colleagues and the teacher researcher used descriptive survey method curriculum and comparative view of the appropriateness of the nature of the problem, research community modality are intentional and students Junior high school in Baghdad's(Rusafa and Karkh) for phases IV and v numbers and the number of respondents (490) students divided schools and grades to as shown in table (1) sample included (250) students and (240) student was adopted (60) students to experience and procedures use measure ADHD self and the results of the study showed that students of middle school have an average level of blocking of their abilities and their abilities and lack of contrast between the students and the students of the secondary disability of lower secondary Obstruction of middle school

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتفق المختصون في حقل التربية الرياضية على أن المدرسة اسس اكتشاف وصقل المواهب الرياضية والميدان الذي يبدأ به الرياضي بناء مستقبله وتبقى المشاكل والمعوقات في الرياضة قائمة طالما كان هناك خلل في الرياضة المدرسية لأي بلد كان، فالطالب قد يكون ذا موهبة عقلية وجسمية تسمح له بأن يكون بطلاً في فعالية ما، إلا أن عدم وجود الفرصة التي تتيح له المشاركة الرياضية الفعلية في درس التربية الرياضية، وخارجة تبقى ثروة رياضية غير مكتشفة بعيدة عن متناول المربين من مدرسين ومدربين. إن قلة أو انعدام وجود مثل هذه الفرص قد يعزى إلى طبيعة الدرس من حيث المنهج وأساليب التدريس، وقد يعزى إلى المدرس نفسه من حيث أسلوبه التدريسي الذي لا يتيح تنشيط الدافعية والاتجاه النفسي نحو المشاركة الفعلية في الدرس، وقد يعزى أيضاً إلى الطالب نفسه من حيث تركيبته الاجتماعية والنفسية والتي تتشكل بحيث تنشئ في داخله إعاقات نفسية تجعله يضع مبررات معينة قد لا تكون موجودة فعلاً أو أنها موجودة لكنها غير مرئية في بعض الأحيان وذلك لتبرير ضعفها وعدم أدائه في أثناء الدرس حفاظاً على

تقدير ذاته أو تقديره بين الآخرين من الزملاء، وبذلك فإن رؤيته ستكون ضعيفة نحو المشاركة الرياضية في الأساس، وهي أيضاً للأسباب نفسها فان وجود العوق النفسي والمتمثل في إعاقة الذات قد يكون من أهم الأسباب التي تكون حاجزا أمام ضعف أو عدم اتجاه الطالب نحو المشاركة الرياضية. من هنا تكمن أهمية البحث في كونه دراسة ميدانية علمية تبحث عن التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات كشف لحالة إعاقة الذات نتيجة ضعف الاتجاه النفسي وهو بلا شك خطر يتوجب دراسته من أجل تلافي تناميه، فقد يكون منتشراً في شكل حالات معينة أو يكون ظاهرة يصعب مع إهمالها إيجاد الحلول المناسبة لها، فعن طريقة الدراسة الميدانية يمكن الوقوف على حقيقة هذه الفروق وبالتالي إحاطتها من جميع الجوانب وإيجاد الحلول لما هو ضعيف منها وتطوير ما هو قوي.

1-2 مشكلة البحث:

إن متطلبات النهوض بالرياضة المدرسية كثيرة جداً، فمنها ما يتعلق بالأدوات والتجهيزات ومنها ما يتعلق بالمدرس ومنها ما يتعلق بالمنهج الدراسي وأخرى تتعلق بالطالب نفسه، لذلك فإن المشكلات قد تتعدد بتعدد المتطلبات نفسها. والذي يهمنا هنا هو ما يتعلق بالطالب من حيث قوة هذه المشاركة والمعوقات والمبررات النفسية التي تصيب الطالب او الطالبة وتؤدي إلى ضعفهما، فالوقوف دراسة هذه المقارنة نحو الممارسة الرياضية والمعوقات النفسية في الانتقاء الصحيح والتعلم والتطور والإنجاز الرياضي. وبناءً على ما ذكر سابقاً فإن الباحث لكونه مدرساً للتربية الرياضية ويعمل في الإشراف الرياضي، ومن خلال الملاحظات الكثيرة من المدرسين والمشرفين لاحظ أن هناك عدداً من الطلبة لا يميلون إلى المشاركة في الدرس أو في الأقل في الأداء واضعاً مبررات مختلفة يقنع بها نفسه والآخرين من الزملاء والمدرس بأنه يعاني من بعضا لأسباب التي تمنعه من الأداء الجيد في الوقت الحاضر، على الرغم من توفر الإمكانات البدنية اللازمة لأداء هؤلاء الطلبة، وذلك يعد مرضاً نفسياً يتمثل بإعاقة الذات التي تبعد الفرد عن المشاركة الفعلية في الأداء الرياضي، وإن تكرار هذه الحالة سيؤدي إلى ثباتها وتطورها إلى ظاهرة يتمثل بها الآخرون من الزملاء في درس التربية الرياضية،، ويؤدي إلى إرباك في الممارسة الرياضية المتعلقة بالطالب نفسه والمتعلقة بمسيرة الدرس وأهدافه، إذ يعد ذلك مشكلة أساسية قد يكون امتدادها على مدى حياة الرياضي أو في ضياع الفرصة لاكتشاف الموهبة الرياضية في أثناء الدرس، والتي قد يكون لها مستقبل باهر في الرياضة، وعليه فإن الباحث يحاول التعرف على الفروق بين الجنسين بإعاقة الذات نحو النشاط الرياضي ووضع الحلول اللازمة لمعالجتها على وفق النتائج.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- التعرف على مستوى الإعاقة الذاتية لطلبة المدارس الإعدادية في بغداد.
- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الإعاقة الذاتية لطلبة المدارس الإعدادية.

1-4 فروض البحث:

- هناك مستوى معين من الإعاقة الذاتية لدى طلبة المدارس الإعدادية في بغداد.
- لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الإعاقة الذاتية لطلبة المدارس الإعدادية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلبه المدارس الإعدادية في بغداد (ذكور وإناث).

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 2015/4/13 لغاية 2015/9/18.

1-5-3 المجال المكاني: المدارس الإعدادية في بغداد.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

2-1 إعاقة الذات:

إن كلمة معاق في اللغة الإنجليزية هي Handicapped، ويستخدم حاليا مصطلح disabled أي غير القادر، وهي حالة من الضرر البدني أو العجز، ويطلق هذا المصطلح على من تعوقه قدراته الخاصة عن النمو السوي إلاّ بمساعدة خاصة. والإعاقة تعني "عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة" (1: 31). ويعرف (عبد الحميد محمد) الإعاقة بأنها "تأثير انعكاسي نفسي أو اجتماعي أو انفعالي أو مركب يحدث للفرد نتيجة الاصابة بخلل أو عجز دون أداء الدور الذي يؤديه طبيعياً له وتبعا لسنه وجنسه وحالته الاجتماعية أو الثقافية، ويظهر ذلك في الفرق الشاسع بين الأداء الراهن لهذا الفرد عند مقارنته بالأداء المتوقع منه أو بأداء مجموعة أقرانه" (2: 31).وتنقل (أثمار شاكر مجيد) عن (فردي فاده) F.e. "أنها عملية تحدث لدى الفرد استجابة منه لتستخدمه فقدان ذاته مما ينتج عن ذلك احتماله عدم كفاية الأداء" (3: 19) ويرى الباحث أن إعاقة الذات هو نزعة سلبية للفرد باتجاه ممارسة النشاط البدني من أجل حماية ذاته.

2-2 وظيفة إعاقة الذات:

يعتقد ان إعاقة الذات "تؤدي وظيفة مثل تحايل في تقديم الفرد لذاته أو لحماية ذاته بصرف النظر عن نجاحها بوصفها مناورة لتقديم الذات"[1]، حيث يسعى الطالب أمام زملائه أن يظهر بمظهر البطل أو القوي وخوفه من نتائج الأداء المهارى والظهور بمظهر الضعيف أو غير القادر أو المتمكن يدفعه إلى حماية ذاته من خلال خلق الأعذار وقد تكون مبررات حقيقية أو مبررات غير حقيقية. وتبين من خلال الدراسات أن الأفراد يلجئون إلى أنماط سلوكية متعددة سواء كانت مكتسبة أم مزعومة، وأنهم يبتكرون تلك الحيل والمناورات بوصفها خططاً لإعاقة الذات. وتتعزز فرصة تجنب

(1) أثمار شاكر مجيد، إعاقة الذات وعلاقتها بالإنجاز الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية الآداب، 1999، ص40.

الفشل بعزوه إلى الخارج أو عزو سببه للداخل. كما أن النجاح المتحقق بعد أداء التمرين أو النشاط البدني بالرغم من تقديم الفرد للإعاقة فإنه يعزز تقدير الذات من خلال الصفات الشخصية القوية التي يملكها وبالتالي في المقدرة الشخصية نظراً لأن النجاح قد تحقق على الرغم من إعاقة الأداء.

2-3 درس التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية هي إحدى العمليات التربوية الأساسية التي تهدف إلى بناء الطالب بدنياً وروحياً واجتماعاً بناءً متكاملاً من خلال استخدام مجموعة من الأنشطة أو التمارين أو الالعاب البدنية خلال دروس خاصة بها وتؤدى بصورة جماعية لمجموعات من الطلبة ومجموع هذه الدروس تكون ضمن برنامج مخصص لمرحلة تعليمية معينة ضمن المنهج العام للمدرسة. و(يمثل الدرس المجال الزماني المخصص لتدريس موضوع ما، وهو محدد في التربية الرياضية تبعاً للخطة الدراسية ككل مؤسسة تعليمية، كما أنه يمثل الشكل الأساس للعملية التربوية بالمدرسة حيث يشترك فيه حوالي 95% من المتعلمين، إذ أنه غالباً ما يؤدي وظيفة المجتمع الذي يجعل الطلاب جميعاً يعتصمون بحبل واحد من الولاء المشترك وهذا الولاء يرتبط بالاعتزاز بالمجتمع المحلي والوطني) (5: 95).

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهاج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة،.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

1-2-3 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من طلبة المدارس الإعدادية في مديريات تربية بغداد (الرصافة والكرخ) للمراحل الرابع والخامس الإعدادي، ومجتمع البحث الذي تؤخذ العينة منه كونها (العينة): "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (6: 64). ويتألف المجتمع الخاص بهذا البحث من مديريات بغداد الستة (مديرية تربية الرصافة/1 ومديرية تربية الرصافة/2 ومديرية تربية الرصافة/3 ومديرية تربية الكرخ/1 ومديرية تربية الكرخ/2 ومديرية تربية الكرخ/3).

2-2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية واختيار (12) مدرسة بشكل عشوائي موزعة على المديريات، ومقسمة (6) مدارس للإناث و(6) مدارس للذكور، وبلغ عدد أفراد العينة على(490) طالباً وطالبة مقسمين على المدارس والمراحل الدراسية على وفق ما يرد في الجدول (1) وقد اشتملت العينة على (250) طالباً و(240) طالبة تم اعتماد

(60) طالباً وطالبة لإجراءات التجربة الاستطلاعية، وبلغت عينة البحث الرئيسة (400) طالب وطالبة، وتم استبعاد (30) استمارة لعدم الإجابة بصورة صحيحة، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (1)

يوضح عينة البحث

ت	المديرية	اسم الاعدادية	الجنس	العدد	المرحلة
1	الكرخ/1	المنصور	ذكور	35	الرابع
2	الكرخ/1	المنصور	ذكور	37	الخامس
3	الكرخ/1	المتميزات	إناث	34	الخامس
4	الكرخ/2	الشهيد محمد الباقر	ذكور	30	الخامس
5	الكرخ/2	السجى	إناث	28	الرابع
6	الكرخ/3	الكاظمية	ذكور	31	الرابع
7	الكرخ/3	الكوثر للمتميزات	إناث	30	الرابع
8	الرصافة/1	الاعظمية	ذكور	27	الخامس
9	الرصافة/1	الحريري	إناث	29	الخامس
10	الرصافة/2	عقبة بن نافع	ذكور	30	الرابع
11	الرصافة/2	ذات الصواري	إناث	27	الرابع
12	الرصافة/3	الصدرين للمتميزين	ذكور	30	الخامس
13	الرصافة/3	الفضيلة	إناث	32	الخامس

3-2-2-1 عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (60) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الأصل وقاموا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية للمقياس.

3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس.

- استمارة استبيان في تحديد مقياس إعاقة الذات.
- استمارة تفريغ البيانات خاص بقياس إعاقة الذات.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة الالكترونية.

3-3-3 فريق العمل المساعد:

تم الاستعانة بفريق عمل مساعد(*)

3-4 خطوات تنفيذ البحث:

3-4-1 تحديد المقاييس الخاصة بالبحث:

3-4-2 مقياس إعاقة الذات:

قام الباحث بتحديد فكرة المقياس بالاعتماد على المصادر العلمية واستخدم مقياس إعاقة الذات لـ (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الله رضوان) (7: 685) تم اعتماده من خلال تحديد هدفه المتمثل بالغرض المطلوب من وراء بناء المقياس وهو إيجاد وسيلة علمية للتعرف على إعاقة الذات لدى الطلبة.

3-4-3 المعاملات العلمية لمقياس إعاقة الذات:

أولاً: تحديد فقرات المقياس:

بعد الاطلاع على فقرات المقياس من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بموضوع إعاقة الذات، تم عرض مقياس إعاقة الذات المبين في الملحق (4) وعرضها على المجموعة من الخبراء(*) والمختصين للمقياس وطلب منهم إبداء آرائهم بمدى صلاحية فقراته وتعريفاتها وإضافة أي فقرة أو تعديلها والإفادة من أكبر عدد ممكن من الأفكار والخبرات المتعلقة بموضوع البحث، وقد أبدى السادة الخبراء موافقتهم على الفقرات وتعريفاتها بعد إجراء

(*) فريق العمل المساعد

1- فاضل ريسان، طالب ماجستير

2- محمد أياد، طالب ماجستير

3- قصي عبد القادر،مدير مدرسة

4- أياد نهاد، مصور

(*) الملحق (1).

بعض التعديلات الطفيفة ببعض فقراته وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم والتحقق من صلاحية مقياس التقدير السداسي (لا أوافق أبداً ولا أوافق بدرجة كبيرة ولا أوافق وأوافق قليلاً وأوافق بدرجة كبيرة وأوافق أحياناً)، وكان اتجاه الفقرات بصورة إيجابية وسلبية وقيمة الأوزان لكل عبارة وكما موضح في جدول (2).

جدول (2)

يوضح مقياسإعاقة الذات التقدير السداسي

	لا أوافق أبداً	لا أوافق بدرجة كبيرة	لا أوافق	أوافق قليلاً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق أحياناً
العبارة الايجابية	6	5	4	3	2	1
العبارة السلبية	1	2	3	4	5	6

ثالثاً: إعداد تعليمات المقياس

اعتمد الباحث التعليمات السابقة للمقياس نفسها.

1. **صدق المقياس:**

أ- صدق المحتوى (Content Validity)

وتحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة الخبراء نفسها للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس إعاقة الذات، وقد أجمعوا على أن الفقرات صالحة لذلك. أما المؤشر الثاني وهو الصدق المنطقي (Logical Validity) فقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف بمفهوم إعاقة الذات بالاستعانة بالمجموعة من الخبراء(*) نفسها.

ب- صدق البناء (Construct Validity)

أولاً: القوة التمييزية للفقرات

تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار" (8: 244)، إذ تعد القوة التمييزية "إحدى الخصائص السيكو مترية المهمة والتي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة في قياس السمة المراد قياسها. ولغرض الكشف عن القوة التمييزية للفقرات تم تفريغ إجابات جميع عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (60) طالباً، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا، و(27%) الدنيا لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس الـ(25)،وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0,05) بين

* – راجع الملحق (2)

الدرجات الدنيا والدرجات العليا التي تمثلت (27%) من العينة لكل مجموعة لأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات وكما يبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين القيم التائية القوة التمييزية لفقرات مقياس إعاقة الذات لعينة التجربة الاستطلاعية

الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
1	3.5625	1.5903	2.1875	1.1672	2.788	0,009	معنوي
2	3.5625	1.3149	1.5000	0,894	5.188	0,000	معنوي
3	4.2500	1.5275	1.6875	0,704	6.094	0,000	معنوي
4	4.0625	1.8427	2.6250	1.1474	2.649	0,013	معنوي
5	2.6875	1.1383	1.8750	0,885	2.254	0,032	معنوي
6	2.9375	1.4818	1.6875	1.0781	2.728	0,011	معنوي
7	4.1875	1.5585	2.2500	1.1254	4.031	0,000	معنوي
8	4.2500	1.4832	2.5000	1.2649	3.591	0,001	معنوي
9	3.6250	1.7464	1.8125	0,750	3.814	0,001	معنوي
10	3.8125	1.6419	2.1250	1.0247	3.488	0,002	معنوي
11	2.6875	1.7017	1.3125	0,478	3.111	0,004	معنوي
12	4.5625	1.5041	2.5625	1.4127	3.877	0,004	معنوي
13	3.0625	1.7689	1.6250	0,885	2.907	0,007	معنوي
14	3.0000	1.5916	1.8750	0,885	2.471	0,019	معنوي
15	2.8125	1.5585	1.1250	0,806	3.567	0,004	معنوي
16	4.1250	1.9621	2.3750	1.3102	2.967	0,006	معنوي
17	3.4375	1.5478	2.3125	0,946	2.480	0,019	معنوي
18	3.8125	1.7595	2.1875	0,910	3.281	0,003	معنوي
19	3.5625	1.8962	2.3750	1.0878	2.173	0,003	معنوي

الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
20	3.0625	1.6111	1.5000	0,632	3.611	0,001	معنوي
21	3.2500	1.8439	1.8125	0,910	2.796	0,009	معنوي
22	3.1875	1.7211	1.6250	1.0878	3.070	0,005	معنوي
23	4.1875	1.7211	1.9375	0,853	4.684	0,000	معنوي
24	4.0275	1.325	2.2300	1.224	4.231	0,000	معنوي
25	3.850	1.244	1.735	0,770	4.614	0,000	معنوي

عند درجة حرية (58) ومستوى خطا (0,05) وقيمة (ت) الجدولية (2,00)

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية)

استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي بصدق البناء وهو يقيس العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات كل فقرة لأن معامل التمييز لا يحدد تجانس كل فقرة مع القياس الكلي للمقياس تم تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغة (60) طالباً وطالبة، واتضح أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

الجدول (4)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس القوة التمييزية لفقرات مقياس إعاقة الذات لعينة التجربة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0.301	0,019	14	0,257	0,047
2	0,276	0,033	15	0,446	0,000
3	0,397	0,002	16	0,426	0,001
4	0,476	0,000	17	0,557	0,000
5	0,483	0,000	18	0,632	0,000
6	0,332	0,010	19	0,272	0,034
7	0,289	0,025	20	0,521	0,000
8	0,531	0,000	21	0,563	0,000

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
9	0,488	0,000	22	0,480	0,000
10	0,321	0,017	23	0,632	0,000
11	0,622	0,000	24	0,528	0,000
12	0,341	0,008	25	0,293	0,023
13	0,484	0.000			

2. ثبات المقياس:

اولاً: طريقة (معامل ألفا –كرونباخ)

حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس اعاقة الذات اعتمد الباحث على عينة بناء المقياس نفسها، وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.742) وقيمة ومستوى خطأ (0,05) وهو معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه.

3. موضوعية المقياس:

بعد أن تم تفريغ البيانات من الاختبار وإعادته اتضح بأن جميع العبارات كانت واضحة للعينة، كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة، والملحق (2) يوضح المقياس.

3-4-4 التجربة الرئيسة:

تم إجراء التجربة الرئيسة للمدة الزمنية من (يوم الأحد 2015/4/26) لغاية (يوم الأربعاء المصادف 2015/5/27) حيث قام الباحث بتوزيع المقياس بمساعدة فريق العمل المساعد على الطلاب والطالبات وعددهم (430) طالباً وطالبة، وقد اشتملت العينة على (220) طالب و(210) طالبة تم اعتماد (400) طالباً وطالبة واستبعاد (30) استمارة لعدم الإجابة بصورة صحيحة.

3-5 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) الحقيبة الاحصائية

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

4-1 عرض النتائج بمقياس إعاقة الذات:

4-1-1 عرض النتائج بمقياس إعاقة الذات للذكور:

قام الباحث بعرض نتائج الطلاب الذكور بمقياس إعاقة الذات نحو ممارسة درس التربية الرياضية، من خلال الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي المرجح، ومجموع التكرارات والأهمية النسبية. والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

يبين تكرارات البدائل ونسبها المئوية والوسط الحسابي المرجح والأهمية النسبية للفقرات الخاصة بمقياس إعاقة الذات للذكور

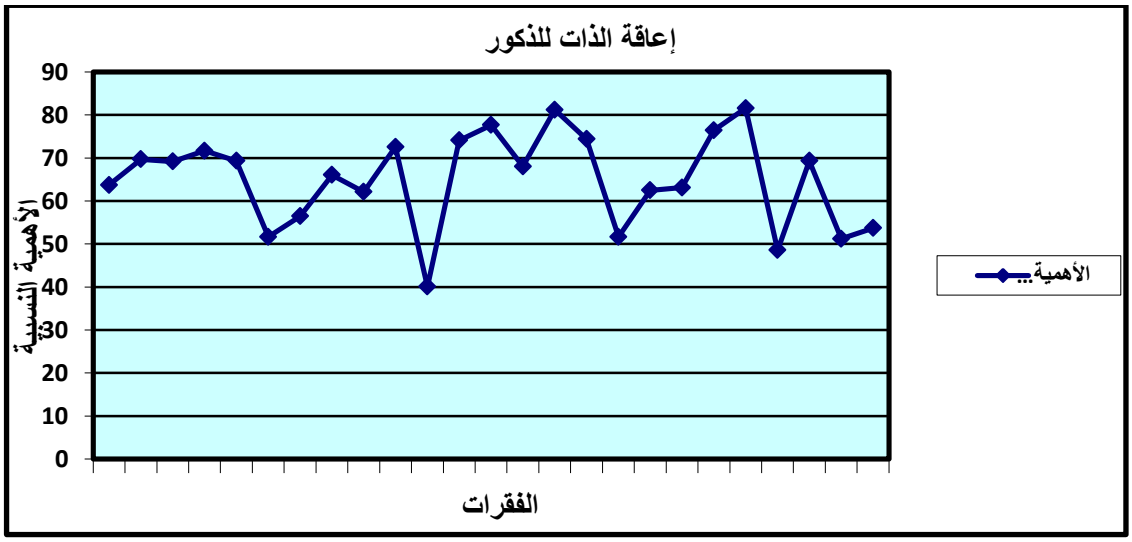
ت	الاتجاه	البدائل												المعالم الإحصائية			
		لا أوافق أبداً		لا أوافق بدرجة كبيرة		لا أوافق		أو افق قليلاً		أوافق بدرجة كبيرة		أوافق جداً		س	± ع	س لمرجح	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
1	سلبي	55	25.000	14	6.364	33	15.000	82	37.273	17	7.727	19	8.636	3.22	1.576	3.223	53.712
2	سلبي	53	24.091	18	8.182	53	24.091	63	28.636	22	10.000	11	5.000	3.07	1.479	3.073	51.212
3	سلبي	17	7.727	13	5.909	28	12.727	63	28.636	58	26.364	41	18.636	4.16	1.433	4.159	69.318
4	سلبي	64	29.091	32	14.545	42	19.091	43	19.545	19	8.636	20	9.091	2.19	1.635	2.914	48.561
5	إيجابي	87	39.545	71	32.273	34	15.455	15	6.818	6	2.727	7	3.182	2.10	1.254	4.895	81.591
6	إيجابي	69	31.364	74	33.636	38	17.273	10	4.545	14	6.364	15	6.818	2.14	1.473	4.586	76.439
7	سلبي	28	12.727	24	10.909	25	11.364	69	31.364	38	17.273	36	16.364	3.79	1.577	3.786	63.106
8	سلبي	29	13.182	26	11.818	30	13.636	55	25.000	46	20.909	34	15.455	3.75	1.604	3.750	62.500
9	سلبي	64	29.091	29	13.182	32	14.545	38	17.273	30	13.636	27	12.273	3.10	1.767	3.100	51.667
10	سلبي	16	7.273	13	5.909	17	7.727	41	18.636	73	33.182	60	27.273	4.46	1.478	4.464	74.394
11	إيجابي	92	41.818	77	35.000	17	7.727	9	4.091	15	6.818	10	4.545	2.11	1.390	4.873	81.212
12	سلبي	20	9.091	23	10.455	22	10.000	55	25.000	54	24.545	46	20.909	4.08	1.556	4.082	68.030
13	إيجابي	69	31.364	76	34.545	40	18.182	13	5.909	10	4.545	12	5.455	2.34	1.381	4.659	77.652
14	إيجابي	59	26.818	60	27.273	58	26.364	16	7.273	17	7.727	10	4.545	2.55	1.395	4.445	74.091
15	سلبي	91	41.364	42	19.091	31	14.091	31	14.091	13	5.909	12	5.455	2.40	1.539	2.405	40.076
16	سلبي	22	10.000	13	5.909	14	6.364	44	20.000	70	31.818	57	25.909	4.35	1.562	4.355	72.576
17	إيجابي	29	13.182	55	25.000	45	20.455	39	17.727	22	10.000	30	13.636	3.27	1.587	3.727	62.121
18	إيجابي	33	15.000	45	20.455	74	33.636	32	14.545	21	9.545	15	6.818	3.04	1.398	3.964	66.061
19	سلبي	34	15.455	33	15.000	45	20.455	54	24.545	30	13.636	24	10.909	3.39	1.550	3.386	56.439
20	سلبي	53	24.091	40	18.182	26	11.818	53	24.091	29	13.182	19	8.636	3.10	1.641	3.100	51.667
21	إيجابي	61	27.727	65	29.545	28	12.727	13	5.909	20	9.091	33	15.000	2.84	1.779	4.159	69.318
22	إيجابي	54	24.545	56	25.455	57	25.909	26	11.818	9	4.091	18	8.182	2.70	1.475	4.300	71.667
23	إيجابي	47	21.364	62	28.182	56	25.455	14	6.364	14	6.364	27	12.273	2.85	1.596	4.150	69.167
24	إيجابي	45	20.455	66	30.000	49	22.273	23	10.455	18	8.182	19	8.636	2.82	1.518	4.182	69.697
25	سلبي	35	15.909	19	8.636	27	12.273	45	20.455	57	25.909	37	16.818	3.82	1.677	3.823	63.712

ن= 220، درجة الحدة = 21 ÷ 6 = 3,5درجة

يتضح من الجدول في أعلاه إن أعلى أهمية نسبية في مقياس إعاقة الذات للذكور كانت في الفقرة الخامسة (أحاول دائماً القيام بأحسنهما يمكن النظر عما تكون علية المهمة) إذ بلغت (81,591%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة (4,895)، كما بلغ مجموع تكرارات البدائل (لا أوافق أبداً – لا أوافق بدرجة كبيرة – لا أوافق – أوافق قليلاً – أوافق بدرجة كبيرة – أوافق جداً) (87) (71) (34) (16) (6) (7) وبنسبة مئوية مقدارها (39,545) (32,273) (15,455) (6,818) (2,727) (3,182)% على التوالي.

في حين أن أقل أهمية نسبية في مقياس إعاقة الذات للذكور كانت في الفقرة الخامسة عشرة (أشعر في بعض الأحيان بالراحة عندما أكون مريضاً أو أكثر لأن هذا يبعد المسؤولية عني) إذ بلغت (40,076%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة (2,405)، كما بلغ مجموع تكرارات البدائل (لا أوافق أبداً – لا أوافق بدرجة كبيرة – لا أوافق – أوافق قليلاً – أوافق بدرجة كبيرة – أوافق جداً) (91) (42) (31) (31) (13) (12) وبنسبة مئوية مقدارها (41,346) (19,091) (14,091) (14,091) (5,909) (5,455)% على التوالي.

كما يتضح من الجدول إن الفقرات رقم (1، 2، 4، 9، 15، 20) كانت أوساطها الحسابية تحت مؤشر درجة الحدة البالغ (3,5) درجة، إذ تراوحت أوساطها الحسابية المرجحة بين (2,405–3,223) درجة، في حين إن باقي فقرات المقياس (19) فقرة كانت فوق مؤشر درجة الحدة، وتراوحت أوساطها الحسابية المرجحة بين (3,386–4,895) درجة.



الشكل (1)

يبين الأهمية النسبية لفقرات مقياس إعاقة الذات للذكور

4-1-2 عرض النتائج بمقياس إعاقة الذات للإناث:

قام الباحث بعرض نتائج الطالبات الإناث بمقياس إعاقة الذات نحو ممارسة درس التربية الرياضية، من خلال الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي المرجح، ومجموع التكرارات والأهمية النسبية. والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

يبين تكرارات البدائل ونسبها المئوية والوسط الحسابي المرجح والأهمية النسبية للفقرات الخاصة بمقياس إعاقة الذات للإناث

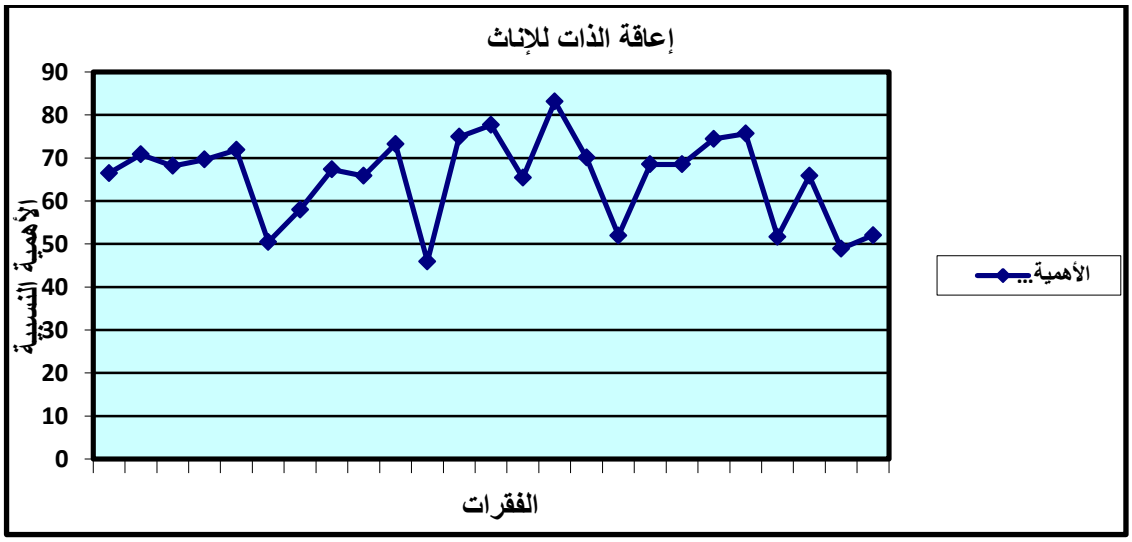
ت	الاتجاه	البدائل												المعالم الإحصائية			
		لا أوافق أبداً		لا أوافق بدرجة كبيرة		لا أوافق		أوافق قليلاً		أوافق بدرجة كبيرة		أوافق جداً		س	± ع	س المرجح	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
1	سلبي	41	22.778	17	9.444	31	17.222	73	40.556	6	3.333	12	6.667	3.12	1.463	3.122	52.037
2	سلبي	55	30.556	16	8.889	34	18.889	47	26.111	17	9.444	11	6.111	2.93	1.584	2.933	48.889
3	سلبي	18	10.000	19	10.556	18	10.000	53	29.444	43	23.889	29	16.111	3.95	1.522	3.950	65.833
4	سلبي	43	23.889	19	10.556	50	27.778	30	16.667	21	11.667	17	9.444	3.00	1.596	3.100	51.667
5	إيجابي	49	27.222	68	37.778	29	16.111	9	5.000	15	8.333	10	5.556	2.00	1.439	4.539	75.648
6	إيجابي	57	31.667	58	32.222	23	12.778	14	7.778	10	5.556	18	10.000	2.00	1.608	4.467	74.444
7	سلبي	16	8.889	18	10.000	14	7.778	48	26.667	50	27.778	34	18.889	4.00	1.520	4.111	68.519
8	سلبي	20	11.111	11	6.111	22	12.222	41	22.778	48	26.667	38	21.111	4.11	1.575	4.111	68.519
9	سلبي	46	25.556	28	15.556	25	13.889	38	21.111	26	14.444	17	9.444	3.12	1.679	3.117	51.944
10	سلبي	18	10.000	15	8.333	19	10.556	35	19.444	46	25.556	47	26.111	4.21	1.616	4.206	70.093
11	إيجابي	80	44.444	65	36.111	13	7.222	6	3.333	7	3.889	9	5.000	2.01	1.345	4.989	83.148
12	سلبي	23	12.778	14	7.778	15	8.333	57	31.667	44	24.444	27	15.000	3.92	1.548	3.922	65.370
13	إيجابي	53	29.444	67	37.222	32	17.778	12	6.667	6	3.333	10	5.556	2.34	1.350	4.661	77.685
14	إيجابي	54	30.000	55	30.556	35	19.444	12	6.667	10	5.556	14	7.778	2.51	1.504	4.494	74.907
15	سلبي	53	29.444	40	22.222	31	17.222	23	12.778	20	11.111	13	7.222	2.76	1.605	2.756	45.926
16	سلبي	15	8.333	12	6.667	9	5.000	39	21.667	61	33.889	44	24.444	4.39	1.497	4.394	73.241
17	إيجابي	31	17.222	41	22.778	53	29.444	19	10.556	15	8.333	21	11.667	3.05	1.555	3.950	65.833
18	إيجابي	34	18.889	43	23.889	47	26.111	26	14.444	12	6.667	18	10.000	2.96	1.522	4.039	67.315
19	سلبي	28	15.556	23	12.778	37	20.556	48	26.667	15	8.333	29	16.111	3.48	1.608	3.478	57.963
20	سلبي	45	25.000	25	13.889	39	21.667	36	20.000	21	11.667	14	7.778	3.03	1.587	3.028	50.463
21	إيجابي	58	32.222	44	24.444	28	15.556	16	8.889	14	7.778	20	11.111	2.69	1.689	4.311	71.852
22	إيجابي	45	25.000	44	24.444	39	21.667	18	10.000	18	10.000	16	8.889	2.82	1.590	4.178	69.630
23	إيجابي	42	23.333	47	26.111	35	19.444	19	10.556	15	8.333	22	12.222	2.91	1.655	4.089	68.148
24	إيجابي	41	22.778	50	27.778	44	24.444	17	9.444	14	7.778	14	7.778	2.00	1.498	4.250	70.833
25	سلبي	24	13.333	13	7.222	20	11.111	41	22.778	48	26.667	34	18.889	4.00	1.624	3.989	66.481

ن= 180، درجة الحدة = 21 ÷ 6 = 3,5درجة

يتضح من الجدول في أعلاه أن أعلى أهمية نسبية في مقياس إعاقة الذات للإناث كانت في الفقرة الحادية عشرة (أدائي سيكون أفضل إذا بذلت مجهوداً كبيراً) إذ بلغت (81,591%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة (4,989)، كما بلغ مجموع تكرارات البدائل (لا أوافق أبداً – لا أوافق بدرجة كبيرة – لا أوافق – أوافق قليلاً – أوافق بدرجة كبيرة – أوافق جداً) (80)(65)(13)(6)(7)(9) وبنسبة مئوية مقدارها (44,444) (36,111) (7,222) (3,333) (3,889) (5,000)% على التوالي.

في حين بلغ أقل أهمية نسبية في مقياس إعاقة الذات للإناث في الفقرة الخامسة عشرة (أشعر في بعض الأحيان بالراحة عندما أكون مريضاً أو أكثر لأن هذا يبعد المسؤولية عني) إذ بلغت (40,926%) في حين بلغ المتوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة (2,756)، كما بلغ مجموع تكرارات البدائل (لا أوافق ابداً – لا أوافق بدرجة كبيرة – لا أوافق – أوافق قليلاً – أوافق بدرجة كبيرة – أوافق جداً) (53) (40) (31) (23) (20) (13) وبنسبة مئوية مقدارها (29,444) (22,222) (17,222) (12,778) (11,111) (7,222)% على التوالي.

كما يتضح من الجدول إن الفقرات رقم (1، 2، 4، 9، 15، 19، 20) كانت أوساطها الحسابية تحت مؤشر درجة الحدة البالغ (3.5) درجة، إذ تراوحت أوساطها الحسابية المرجحة بين (2,756–3,478) درجة، في حين إن باقي فقرات المقياس (18) فقرة كانت فوق مؤشر درجة الحدة، وتراوحت أوساطها الحسابية المرجحة بين (3,922–4,989) درجة.



الشكل (2)

يبين الأهمية النسبية لفقرات مقياس إعاقة الذات للإناث

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الذكور والإناث بمقياس إعاقة الذات:

قام الباحث بعرض نتائج الفروق بين الطلاب و الطالبات بمقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة درس التربية الرياضية ومقياس إعاقة الذات، من خلال الوسط الحسابي، وقيمة (t) المحسوبة.والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث الذكور والإناث في مقياس إعاقة الذات

المقياس	وحدة القياس	الذكور		الإناث		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
إعاقة الذات	درجة	3.147	0.397	3.170	0.401	0.548	0.560	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0,05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0,05).

* درجة الحرية (220 + 180 – 2 = 398).

من الجدول في أعلاه يتبين: في مقياس إعاقة الذات: عشوائية الفروق في نتائج اختبار (t) بين مجموعتي البحث الذكور والإناث، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (0,548)،في حين كان مستوى الخطأ (0,560)، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الذكور والإناث عند مستوى الخطأ (0,05) وأمام درجة حرية (398).

4-2 مناقشة نتائج مقياس إعاقة الذات والفروق بمتغير الجنس

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بمتغير نوع الجنس بمقياس إعاقة الذات، وأظهرت النتائج حصول المجموعتين الطالبات والطلاب على مستوى متوسط، وكانت الدرجات متقاربة.

ويرى الباحث أن من المنطقي أن تكون النتائج بهذا المستوى لاختلاف النشأة الاجتماعية للطالبات والطلاب واختلاف تربيتهم واختلاف قدراتهم وقابلياتهم البدنية مما ينعكس على شخصية الطالب والطالبة، ولذلك كان هناك تباين بإجابات الطالبات والطلاب، فمنهم من تكون لدية قوة وإصرار، ويتحلى بالشجاعة، وهم سيدركون أن أداء المهارات الرياضية المختلفة التي يريد القيام بها بوصفها فرصة لإبراز قدراتهم أو صفاتهم، وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لشخصيته أو يريد الظهور والبروز وعلى خلافهم، فهناك طلبة يكون وضع الإعاقة عند أو قبل أداء المهارات يوفر تبريراً أو دفاعاً مسبقاً قبل حدوث الفشل، أو منهم من يخشون الفشل عند أداء المهارات، أو عدم امتلاكهم قدرات وعدم ممارستهم الرياضة، وإذا نجحوا عند الأداء فذلك يعزز من قدراتهم، فضلاً عن ذلك أن هؤلاء الطلبة لم يمتلكوا خبرات النجاح بأداء التمارين خلال مراحل الدراسة مما يسبب قلة في الدافعية أو انخفاضاً في فاعلية الذات، وهنا ينقل (أحمد لطيف عن دافيدوف) "إن توقعات الفشل ومشاعر اليأس تكمن وراء الإنجازات المنخفضة المستوى" (4: 5)، فلذلك من المنطقي أن يكون تباين بالنتائج وظهور النتائج بصورة منطقية.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث، خلص الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات والطلاب للمرحلة الإعدادية يمتلكون مستوى متوسطاً بإعاقة الذات من قدراتهم وقابلياتهم.
2. عدم وجود تباين بين الطالبات والطلاب للمرحلة الإعدادية بإعاقة الذات للمرحلة الإعدادية.

5-2 التوصيات:

في ضوء الدراسة التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

1. زيادة ارشاد وتوعية الطلبة لزيادة الدوافع باتجاه درس التربية الرياضية من خلال التأكيد على أهمية درس التربية الرياضية.
2. العمل على تقليل إعاقة الذات لطلاب المرحلة الإعدادية ورفع الثقة بالنفس.
3. العمل على تعزيز التفاعل بين المدرس والطالب خلال الدرس وبث روح الحب والشجاعة.
4. إجراء دراسات ميدانية مشابهة على محافظات أخرى للتحقق من مدى إمكانية تعميم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة في مجتمعنا.

المصادر.

1. حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحان، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988م)،
2. عبد الحميد محمد الزيد، دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص وطبيعية تباينها عند قياسها (الأسوياء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الجادرية، 1999م،
3. أثمار شاكر مجيد، إعاقة الذات وعلاقتها بالإنجاز الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية الآداب، 1999،
4. أحمد لطيف جاسم، دافع الانجاز وعلاقته بإعاقة الذات لدى الرياضيين المعوقين، بحث مقدم إلى الندوة العلمية الأولى لكلية التربية الرياضية، الجمهورية العربية السورية، ص8.
5. مكارم حلمي أبو حرجة، محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، ط1،(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)،

6. محمد زاهر السماك وآخرون، أصول البحث العلمي، ط1، (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986)،
7. محمد حسن علاوي محمد نصر الله رضوان، الاختبار اتالمهارية والنفسية في المجال الرياضي،(القاهرة، دار الفكر العربي،1987)،
8. محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية الرياضية والبدنية، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)،
9. صلاح الدين محمود علام، القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته، تطبيقاته، توجيهاته المعاصرة، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)،
10. ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)،

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقاييس إليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. علي يوسف	أستاذ	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2	د. صالح راضي	أستاذ	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3	د. عبدالله هزاع	أستاذ	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
4	د. بيداء كيلان	أستاذ مساعد	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
5	د. هويدة اسماعيل	أستاذ مساعد	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
6	د. تماضر عبد العزيز	أستاذ مساعد	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
7	د. علي صبحي	أستاذ مساعد	علم النفس	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

ملحق (2)

مقياس إعاقة الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	لا أوافق أبداً	لا أوافق بدرجة كبيرة	لا أوافق	أوافق قليلاً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق أحياناً
1	عندما افشل في أي اداء رياضي اول ما الوم الظروف						
2	اميل الى تأجيل دوري في الاداء حتى اللحظة الاخيرة						
3	اميل الى الاستعداد المفرط (الزائد)عندما يكون لدى أي نوع من الاداء						
4	الشعور بالمرض اكثر من معظم الناس						
5	احاول دائما القيام بأحسنها يمكن النظر عما تكون علية المهمة						
6	قبل ان انوي القيام باي نشاط رياضي مهم أتأكد ان لدي الاستعداد والخلفية المناسبة						
7	اكون قلقا جدا قبل أي اداء						
8	عندما احاول الاداء تتشتت افكاري بسهولة بسبب الضجيج						
9	احاول ان لا اشترك كثيرا في المسابقات الرياضية لكي لا اشعر بالأذى اذا ما خسرت وكان ادائي سيئا						
10	ارغب بتلقي الاحترام من زملائي على ما اقوم به بدلا من تلقي الاعجاب بإمكانياتي						
11	ادائي سيكون افضل اذا بذلت مجهودا كبيرا						
12	افضل في الرياضة المتع الصغيرة						

ت	الفقرات	لا أوافق أبداً	لا أوافق بدرجة كبيرة	لا أوافق	أوافق قليلاً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق أحياناً
	الحاضرة على المتع الاكبر في المستقبل الغامض وكما يقال عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة						
13	انا عموما افضل ان اكون في احسن الاحوال عند الاداء الرياضي						
14	يوما ما سأنجز كل ما اريد من مهارات رياضية						
15	اشعر في بعض الاحيان بالراحة عندما اكون مريضا او اكثر لان هذا يبعد المسؤولية عني						
16	مؤدي الحركات الرياضية بشكل افضل اذا تمكنت من السيطرة على انفعالاتي						
17	حينما يكون ادائي سيئا في مهارة (حركة) ما فاني اواسي نفسي في اني جيد في امور اخرى						
18	اعترف اني احاول ان اكون متعقلا عندما تكون حياتي ليست بمستوى توقعات الاخرين						
19	عندما امارس الرياضة او الالعاب التسلية او المواهب الاخرى فغالبا ما يرافقني الحظ السيء						
20	انغس بإفراط في الطعام والشراب اكثر مما يجب						
21	افضل ان لا اتناول أي دواء يؤثر على قدرتي في التفكير بوضوح والاداء السليم						
22	عندما يكون هناك شيء مهم مثل الاداء						

ت	الفقرات	لا أوافق أبداً	لا أوافق بدرجة كبيرة	لا أوافق	أوافق قليلاً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق أحياناً
	او مقابلة من اجل وظيفة فاتا احاول النوم في الليلة التي تسبقها أكبر قدر ممكن						
23	لا اسمح مطلقا للمشكلات (النفسية)الانفعالية في جانب من حياتي ان تتدخل في اموري الحقيقية الاخرى						
24	عندما اقلق بخصوص ضرورة الجودة في اداء رياضي معين فإنني انجزها بشكل افضل						
25	احيانا تنابتي الكأبة بحيث تصبح الحركات السهلة صعبة علية						