



رأس المال النفسي وعلاقته بالتوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

إعداد

د/ منصور عبد الله فالح المطيري

معلم تربية بدنية - مدرسه شجاع بن الأسلم ثانويه بنين، الكويت

رأس المال النفسي وعلاقته بالتوجه نحو التفوق الرياضي

لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

منصور عبد الله فالح المطيري

معلم تربية بدنية، مدرسه شجاع بن الأسلم ثانويه بنين، الكويت.

البريد الالكتروني: KWT55000001@gmail.com

ملخص:

هدف البحث إلى التعرف على: مستوي رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مستوي التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. العلاقة بين رأس المال النفسي، والتوجه نحو التفوق الرياضي. استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (90) طالبا بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت وتم تقسمهم إلى (60) طالبا لإجراء الدراسة الأساسية، (30) طالبا من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية. وأبرز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج: أن ممارسة أي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكلوجية تحتاج إلى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الطالب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي. أنه امتلاك الأفراد إلى رأس المال النفسي الإيجابي يتأثر بالعوامل البيئية الخاصة بالفرد فكلما توافرت البيئة الثقافية والاجتماعية الملائمة كلما زاد امتلاك الأفراد لرأس المال النفسي الإيجابي. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين رأس المال النفسي، التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، التفوق الرياضي، طلاب المرحلة الثانوية.



Psychological Capital and Its Correlation with the Attitude towards Sports Excellence among High School Students in the State of Kuwait

Mansour Abdullah Faleh Al-Mutairi

Physical Education Teacher, Shuja Bin Al-Aslam Secondary School for Boys, Kuwait.

E-mail: KWT55000001@gmail.com

ABSTRACT

The present research aimed to identify the level of psychological capital of high school students in the State of Kuwait. The level of attitude towards sports excellence among high school students in the State of Kuwait. The correlation between psychological capital and the attitude towards sports excellence. The researcher made use of the descriptive survey method taking into account its steps and procedures due to its relevance to the nature of the research. The research sample was chosen randomly consisting of (90) high school students in the State of Kuwait, and they were divided into (60) students to participate in the basic study, and (30) students from the research community and apart from the basic study sample to participate in the exploratory study. The most prominent results of the study revealed that the practice of any sporting activity from a psychological point of view needs many psychological requirements in order for the student to properly respond to the changing situations during the practice of sports activity. Individuals' possession of positive psychological capital is affected by the individual's environmental factors. The more appropriate cultural and social environment is available, the greater the individual's ownership of positive psychological capital. There was a statistically significant correlation between psychological capital and the attitude towards sports excellence among secondary school students in the State of Kuwait.

Keywords: Psychological Capital, Sports Excellence, Secondary School Students.

المقدمة:

تعد الألعاب الرياضية إحدى المجالات البارزة في حياة الأفراد وخاصة الشباب منهم لذلك نالت اهتمام علماء التربية وعلم النفس والرياضة في محاولة منهم لفهم ما الذي يؤدي بالشباب إلى اختيار نشاط رياضي معين وبذل الجهد والمثابرة في ممارسته. (Smith, et al, 2006)

وموضوع السلوك البشري وما يزال المحور الرئيسي الذي يدور حوله الاهتمام من مختلف العلوم وأنواعها على مر العصور، فمنذ القدم بدأ هذا الاهتمام يظهر بصيغة تأملات فلسفية ذات طابع ما ورائي في فهم السلوك البشري وتفسيره، وصولاً للعصور للحديثة التي صُنِّفت وتخصصت فيها العلوم المختلفة وبدأت تسلط الضوء على السلوك الإنساني بطريقة استخدمت الأساليب العلمية التجريبية أداة لها وعونا لتفسيره وخلق القدرة على تعديله والتنبؤ به.

وأشار البيرتو وماريسا Alberto, Marisa (2018، 390) إلى أنه هناك توجه لعلماء النفس في العصر الحالي إلى مجالات فهم المشاعر النفسية الايجابية، فبدأ الاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل التفاؤل والأمل والإيمان والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة وغيرها معتقدين أن هذه الجوانب لها انعكاسا جيدا علي الأداء.

كما ذكر اينفك Enrick (2004، 13) أنه قد بدأ مارتن سليجمان Martin Seligman بدعوة علماء النفس إلى دراسة نقاط القوة الإنسانية والمشاعر الايجابية والارتقاء، ونتيجة هذه الدراسات ظهر مفهوم رأس المال النفسي.

كما شهدت بعض المجتمعات الحديثة في ظل الوعي الرياضي الواقع عالميا مثل هذا النوع من التفوق، وهو التوجه نحو التفوق الرياضي، وذلك في فترات مختلفة من فترات تاريخ البشرية، خاصة إذا شعرت هذه المجتمعات بأن الحياة تتغير وتعدل وأن هذا التغيير يستدعي إعادة النظر في بعض أو كل المكونات والأسس والنظريات التربوية والرياضية والعلمية، فإذا شعر المجتمع بذلك فقد يضم بين جنباته العديد من الأفراد المتميزين والمتفوقين رياضيا ويصبح المتفوق رياضيا من وجهة نظر هذه المجتمعات هو كل ما يستطيع ان يقدم كل ما هو جديد وأصيل في رياضته أو تخصصه الرياضي. (علاوي، 2002، 67)

وفي هذا الصدد أشار حسن (2006، 65) أنه قد شهدت السنوات الأخيرة بداية ظهور نظرة جديدة إلى التفوق الرياضي خاصة في البلاد المتقدمة رياضيا، وظهر نوع من التعاريف يؤكد على مستويات أداء فعلية يصل إليها الفرد، وقد ذكرت الجمعية الأمريكية القومية للدراسات الرياضية التربوية، أن الفرد المتفوق رياضيا هو ما يظهر امتيازا مستمرا في أدائه في أي لعبة أو نشاط يحبه وله قيمة بالنسبة له ومن

ثم يشمل التفوق الرياضي أولئك الأفراد الذين يتميزون بقدرات بدنية ووظيفية وعقلية ونفسية تساعدهم في تحصيلهم الرياضي إلى مستوى أداء مرتفع. (2: 65)

وأشار سعيد نزار سعيد (2011م، 3) إلى أنه هناك مصطلحات مرتبطة بالتفوق مثل الموهبة والعبقرية وتعتبر هذه المصطلحات أكثر شيوعاً واستعمالاً حيث يمكننا اعتبار مصطلح التفوق حديث الاستعمال إذا ما قورن ببقية المصطلحات، والتفوق من الناحية اللغوية هو العلو والارتفاع في الشيء، والتفوق من الناحية الاصطلاحية يختص بالتفوق العقلي والمتفوق عقلياً هو الشخص الذي يتفوق على أقرانه في النشاطات التي يقوم بها العقل.

ويشير علاوى (2002م، 331) إلى أن التفوق الرياضي يأتي من مواظبة الرياضي على التدريب وبذل الجهد بمظهر لائق لتحقيق أحسن النتائج، كما أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي، ويعتبر محاولة تحسين مستوى الأداء والمكاسب الشخصية معنوية كانت أو مادية أيضاً من أهم دوافع التفوق. (8: 331)

ويرى ميلادي (2003م، 48) أنه يعتبر التفوق الرياضي ظاهرة نسبية حيث إن مفهوم التفوق الرياضي والمرتبط بالتفوق العقلي مفهوم نسبي إلى حد كبير إذ نراهما يختلفان من فرد إلى آخر، ومن زمن إلى زمن، فليس هناك تفوق رياضي مطلق، وإنما يعتبر التفوق الرياضي ظاهرة نسبية ترتبط بنوع الحياة التي يحيها الفرد.

والفكرة الرئيسية للمكونات الدافعية الخاصة بتوجهات أهداف الإنجاز تدور حول معتقدات الأفراد عن أنفسهم والتي تعتبر المسؤولة عن الأداء الخاص بهم في المهام الموكلة إليهم. (Miltiadou & Savenye 2003)

وقد أكد العديد من الباحثين على أن نمط التوجه الذي يتم اختياره في بداية النشاط يخلق إطاراً يحدد للأفراد كيف يُقيموا ويُفسروا ويتصرفوا ويكتسبوا الخبرة من خلال مواقف الأداء، فاختيار الأفراد لهدف الإتقان يتصف بتفضيل اختيار المهام ذات التحدي المعتدل، والمثابرة في مواجهة الفشل والحالة الانفعالية الموجبة، وزيادة التمتع بالمهمة أو النشاط، في حين أن اختيار الأفراد لهدف الأداء يجعل الأفراد يفضلوا المهام السهلة، وينخفض جهدهم في مواجهة الفشل، ويعززون فشلهم إلى نقص القدرة، ويقل تمتعهم بالمهمة. (Elliot & Harackiewicz 1996)

وذكر (Lehmann 2002) أن الطلاب الذين يركزون على كفاية ومناسبة قدرتهم يكونون موجهين نحو هدف الأداء ولذلك يسعون إلى إظهار قدرتهم العالية ويتجنبوا إظهار النقص في القدرة، وعلى العكس فإن الطلاب الذين يركزون

على الجهد يكونون موجهين نحو أهداف الإتقان، ولذا يسعون إلى تنمية قدرتهم وكفاءتهم، وهذا يتماشى مع ما أظهرته بعد نتائج الأبحاث من أن الإعزاض التي تؤكد على الجهد لها علاقة بهدف الإتقان في حين أن الاعزاض التي تؤكد على القدرة لها علاقة بهدف الأداء.

مشكلة البحث:

يشير عبد المنعم ميلادي (2003م، 2) إلى أن المؤلفات الخاصة بالمتفوقين رياضياً قليلة إذا ما قورنت بغيرها التي تتناول موضوع التفوق الدراسي أو الأكاديمي في ارتباطه بالتفوق العقلي من خلال المستويات المرتفعة للذكاء والتفكير، لكنها تصب في النهاية كلها في اتجاه واحد ألا وهو ضرورة العناية بهذه الفئة في الوسط الأسرى والاجتماعي من أجل مساعدتهم على النبوغ والامتياز أكثر في المجال الذي تنشط فيه وحالياً اتجهت العديد من الدول إلى الاهتمام بالمتفوقين رياضياً من خلال تخصيص المدارس والأكاديميات من أجل العناية بهذه الفئة أكثر ومساعدتهم على التفوق منذ المراحل العمرية المبكرة فنجد الثانوية الرياضية وأقسام دراسة الرياضة في الأطوار التعليمية الأخرى التي تعتنى بتكوين الطلاب الذين يملكون مؤهلات وقدرات رياضية، من أجل إعدادهم بالشكل اللازم للبروز في مختلف التخصصات الرياضية بهدف الرفع من مستوى الرياضة وتحقيق نتائج إيجابية.

ولاحظ الباحث في حدود علمه ومن خلال اطلاعه على الدراسات السابقة وعلى الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) عدم وجود دراسة عربية تطرقت إلى الربط بين رأس المال النفسي الإيجابي، التوجه نحو التفوق الرياضي مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوي رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
2. ما مستوي التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
3. ما العلاقة بين رأس المال النفسي، والتوجه نحو التفوق الرياضي.

أهداف البحث: هدف البحث إلى التعرف على:

1. مستوي رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
2. مستوي التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
3. العلاقة بين رأس المال النفسي، والتوجه نحو التفوق الرياضي.

أهمية البحث:

- تظهر أهمية البحث نظرياً وتطبيقياً من خلال عدة نقاط أبرزها ما يلي:
1. ندرة الكتابات في مجال التفوق الرياضي ورأس المال النفسي بصفة عامة مقارنة بغيرهما من المجالات.
 2. أهمية مجال التفوق الرياضي وضرورة تقديم مزيد من لدعم والدراسات حول من ينتمون إليه بصفة عامة ومن الطلاب بصفة خاصة.
 3. أهمية المرحلة الثانوية وتعدد ما يحيط بطلابها من متغيرات وما يواجههم من تحديات بصفة عامة ومن تحديات تتعلق بالتفوق الرياضي والجوانب النفسية بصفة خاصة.
 4. يمكن للدراسة أن تفيد المسؤولين عن تطوير وتخطيط المناهج والبرامج الدراسية بالمرحلة الثانوية بما تسفر عنه من نتائج يؤخذ بها في عمليات التطوير والتخطيط بما يعمق دورها في تعزيز التفوق الرياضي والتغلب على بعض التحديات التي تواجه الجانب النفسي للطلاب بالمرحلة الثانوية.
 5. يمكن للدراسة أن تفيد معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية من خلال إدراك العلاقة بين التفوق الرياضي ورأس المال النفسي ومن ثم العمل على تعزيزهما لدى الطلاب.

حدود البحث: اقتصر البحث على الحدود التالية:

1. الحدود الموضوعية: رأس المال النفسي وعلاقته بالتوجه نحو التفوق.
2. الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية المحددين بعين البحث.
3. الحدود المكانية: المدارس الثانوية بالكويت.
4. الحدود الزمانية: العام الدراسي 2020م.

مصطلحات البحث:

رأس المال النفسي:

أشار لوثانس Luthans (2010م، 41) إلى أن مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي علي أنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد التي تتصف بالكفاءة الذاتية وهي قابلة للتطوير.

التفوق الرياضي:

التفوق الرياضي هو إعداد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً إعداداً عالياً المستوى في مجال النشاط التخصصي، من أجل تحقيق الهدف (علاوي، 2002).

الإطار النظري:**أولاً: رأس المال النفسي:**

أشار كلا من كولي (Cole 2007م، 2)، سيتن (Cetin 2011م، 13) إلى أن مفهوم رأس المال النفسي هي تلك السمات الشخصية التي تسهم في زيادة كفاءة الفرد، ومواجهة التحديات الراهنة، وهذه السمات يجب أن تكون متوفرة لدى الفرد.

واختلف الباحثون مثل لوثانس (Luthans 2004م)، بانج ودونوهيو (Page & Donohue 2004م)، سيتون (Seaton 2011م) (علي تحديد أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي إلا أن أغلب وجهات النظر حددت أربعة أبعاد رئيسية هي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة)، بينما أشار آخرون إلى أبعاد أخرى مثل (الاجابية، القابلية للتطوير، الحالة النفسية، التسامح، الاعتقاد الذاتي، الثقة، والإصرار).

وأشار اينفيك (Envik 2004م، 14) إلى أن الكفاءة الذاتية Self-efficacy هي إيمان الفرد بقابليته على أداء نشاط محدد والنجاح في انجاز هذا النشاط، وذلك من خلال تعزيز الدافعية واستخدام الطرق المناسبة لانجاز هذا النشاط بكفاءة.

كما اتفق كلا سنايدر وآخرون (Snyder et al 2000م، 74) ماك جي (McGee 2001م)، تشن ولايم (Chen & Lim 2001م، 3)، واينفك (Envik 2004م، 811) على أن الأمل Hope هو توقعات ايجابية أو حالة إدراكية يستخدمها الفرد لتحفيز نفسه عن طريق قوة التفكير لوضع استراتيجيات تمكنه من تحقيق الأهداف، وهو حالة مصحوبة بتوقع الانجاز.

وذكر بيترسون (Peterson et al 2000م، 44) أن التفاؤل Optimism هو صفة شخصية أو ميل عام لدى الفرد لتوقع النتائج الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، وهو صفة ذاتية تدفع إلى التوجه الايجابي للأحداث المستقبلية، مع زيادة احتمالية الأحداث الإيجابية أكثر من السلبية.

ويرى ماك كان (McCann 2009م، 45) أن المرونة احد مفاهيم علم النفس الايجابي وهي تعتبر سمة تتضمن سلوكيات وأفكارا ومعتقدات يمكن تطويرها لدى الفرد، وهي عملية ديناميكية يدعمها التفكير الايجابي والقدرة علي التكيف، والتعامل مع المستجدات الحياتية، والتفاعل الجيد مع الآخرين.

ويشير (راتب، 1999، 392) إلى أن المشكلات المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتدريب الرياضي المكثف قد تكسب الناشئ أعراض القلق غير الصحي، وتنقص من خبرة الاستمتاع بالممارسة ... وإذا استمرت هذه المشكلات فترة طويلة فقد تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي Psychological Burnout وانسحاب الناشئ من الرياضة وفي المقابل فإن المشكلات المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تساعد الناشئ على المواجهة والتعامل مع مواقف الحياة التنافسية والضاغطة بكفاءة وتمتع.

هذا بالرغم من أن المنافسة الرياضية للنشء قد تزايدت بشكل ملحوظ خلال العقدين الآخرين، فإنه صاحب ذلك زيادة ظاهرة المشكلات النفسية Psychological Stress وتأثيرها على حدوث الاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة لدى النشء.

أصبح من الشائع استخدام مصطلحات كثيرة في مراجع أو أدبيات التخصص لرياضة الناشئين - مثل الممارسة الخاطئة للطفل Child Abuse، الصدمة النفسية Psychological Trauma... أو طرح تساؤلات تعبر عن نفس المضمون مثل كم يتكلف الفوز How much does victory cost لذلك لم يكن من المستغرب أن يحتل موضوع تأثيرات المشكلات النفسية ومعرفة مصادرها أهمية لدى الباحثين المهتمين بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للنشء الرياضي (أبو عبيدة، 1993، 15).

فالصحة النفسية حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية (نجيب، 1994، 28).

ويشير (راتب، 1997، 3) إلى أن زيادة مصادر المشكلات النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي - وما يطلق عليه الاحتراق لدى الرياضيين - مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط. ويرى "موراى" Murray أن هناك مصادر ثلاثة للمشكلات المرتبطة بحدوث ظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي هي:

1- مشكلات مرتبطة بتحقيق المكسب.

2- مشكلات الحمل التدريبي الزائد والافتقاد إلى المتعة.

3- مشكلات الافتقاد إلى المساندة الاجتماعية.

ويشير أسامة (راتب، 1997، 25) إلى المعنى السابق من حيث تزايد مصادر المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين وخاصة النشء الرياضي من خلال الدراسة المرجعية لمصادر المشكلات التي تواجه الرياضيين ويحدد أهمها فيما يلي:

- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- الارتفاع المبالغ فيه لأحمال التدريب.
- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضي.
- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.
- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية.
- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعبين.
- الوعي بالنتائج السلبية لمشكلات التدريب.

ثانياً: التفوق الرياضي:

يذكر قادر (2007م، 3) أنه يعتبر التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز أو تفوق أو ارتفاع في مستوى الأداء لدى فرد أو بعض أفراد الجماعة بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنية وذلك في مجال لعبة أو نشاط رياضي اختاره الفرد طواعية أو وجه إليه من قبل المسؤولين.

ويؤكد علاوى (2002م، 65) ان مفهوم التفوق الرياضي، مثله في ذلك مثل غيره من المفاهيم التي نستخدمها في مجال علم النفس الرياضي، وهو مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر باختلاف مستويات الممارسة وما يتطلبه الوصول إلى هذه المستويات من طاقات بدنية ووظيفية وتشريحية، ونفسية وعقلية، ولهذا لا يمكن أن يأتي التعريف بصورة أكثر تحديدا فالمتفوقون رياضياً هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة في أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية، والمحك الذي نلاحظه هنا هو المستوى الذي وصل إليه الفرد في أدائه في لعبة أو نشاط رياضي، مع ملاحظة أن المسؤولين من المتخصصين في هذا النشاط هم الذين يحددون المستوى الذي وصل إليه المتفوق رياضياً.

الدراسات السابقة:

جاءت دراسة قادر (2007م) بعنوان دراسة مقارنة في التوجه نحو التفوق الرياضي لدى بعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية مع لاعبي رياضة المعاقين، بهدف التعرف على الفروق بين لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية، استخدم الباحث المنهج الوصفي للملاءمة وطبيعة البحث، أما العينة المستخدمة فاستخدم الباحث مجموعة من لاعبي رياضة المعوقين وبعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية واستخدم الباحث مقياس التوجه نحو التفوق الرياضي، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية أن لاعبي رياضة المعوقين والألعاب الفردية أكثر اتجاهًا نحو التفوق الرياضي وأبعاده من لاعبي الألعاب الجماعية.

اهتمت دراسة لاتويا مالون LATOYA D. MALONE (2010م) بعنوان الفروق الفردية وتفاعلات الضغط كمؤشرات للأداء في المتدربين الطيارين، بهدف التعرف على الفروق الفردية بين الطلاب في مدى امتلاكهم لمواصفات رأس المال الايجابي وتأثيره على عملية التنبؤ الجيد للأداء الخاص بهم، وتم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس رأس المال النفسي، ومقياس أنماط الشخصية، مقياس الضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من (175) طالب متوسط العمر الزمني لهم (22.4 سنة)، وكانت أهم النتائج أن خصائص الشخصية الإيجابية كانت مؤشراً مهماً للتنبؤ بالأداء - حتى بعد التحكم في التجربة والإجهاد الذاتي.

تناولت دراسة سعيد (2011م) بعنوان المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، بهدف التعرف على المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، شملت عينة الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كوردستان -العراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وكانت أهم النتائج هي عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين التوجه نحو التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية فيما عدا بعض الأبعاد.

جاءت دراسة صواش (2012م) بعنوان مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة، يستهدف هذا البحث معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور التعليمي المتوسط، استخدم الباحث باستخدام مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي على عينة حجمها (72) من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية المسيلة خلال الموسم الدراسي 2013/2012م، وخلص البحث إلى تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

اهتمت دراسة حسو، وإبراهيم، ومحمد (2012م) بعنوان العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة، بهدف التعرف على مستوى الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة، التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، تم اختيار (105) لاعبة من لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالطريقة العمدية، استخدم مقياس الطلاقة النفسية إعداد حسن عبده، استخدم مقياس أبعاد التفوق الرياضي إعداد محمد حسن علاوى - أثبتت النتائج امتلاك لاعبات أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة مستويات جيدة من الطلاقة النفسية فضلاً عن التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، تحقق وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة.

كانت دراسة وانج، تشين، هس Wang, Chen, Hsu (2014م) عن حالة عن رأس المال النفسي وفعالية التدريس في المدارس الابتدائية، بهدف دراسة الوضع الحالي لرأس المال النفسي لمعلمي المدارس الابتدائية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (274) معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية والعمر الزمني لهم (33- 40) سنة، وتم تطبيق مقياس رأس المال النفسي، وكانت أهم نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين رأس المال النفسي والأداء التدريسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

تناولت دراسة خوجة، وصواش (2016م) المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة، يهدف البحث إلى معرفة مستوى كل من المهارات النفسية وكذا التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، تكونت عينة الدراسة من (184) تلميذ من بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من الجنسين والذين يمارسون رياضات تخصصية فردية وجماعية خلال الموسم الدراسي (2015/2016)، واستخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كأدوات للقياس، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى: تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وبتجاهات ايجابية نحو أبعاد التفوق الرياضي، وكذا وجود علاقة ذات دلالة معنوية عند المستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

جاءت دراسة البيروتو اورتيجا وماريسا سلانوف Alberto Ortega & Marisa Salanov. (2018م) بعنوان رأس المال النفسي والأداء بين الطلاب الجامعيين، بهدف التعرف على العلاقات التنبؤية بين رأس المال النفسي (PsyCap)، التأقلم المركز

على المعنى، الرضا والأداء بين طلبة البكالوريوس، تكونت عينة الدراسة من (ن = 682) طالب جامعي، تم تطبيق استبيان الرفاهية الأكاديمية، واستبيان رأس المال النفسي (PsyCap)، والتكيف الاستراتيجيات، والرضا الأكاديمي، وكانت أهم النتائج أن رأس المال النفسي له علاقة مباشرة بالأداء الأكاديمي للطلاب، وباستبيان الرضا الأكاديمي لدى الطلاب.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (90) طالبا بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت وتم تقسمهم إلى (60) طالبا لإجراء الدراسة الأساسية، (30) طالبا من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1) توصيف عينة البحث

المتغيرات	العدد
العينة الاستطلاعية	(30) طالب، طالبة بالمرحلة الثانوية
العينة الأساسية	(35) طالب بالمرحلة الثانوية (25) طالبة بالمرحلة الثانوية
العدد الكلي	(90) طالب، طالبة بالمرحلة الثانوية

أدوات جمع البيانات:

1- مقياس رأس المال النفسي الايجابي إعداد ليوثانس وآخرون Psychological Capital (PsyCap) Questionnaire (PCQ) Fred Luthans, Bruce J. Avolio & James B. Avey. (2007م) تعريب الباحث، يتكون (24) عبارة، تتكون من (4) مجاور هي (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان سداسي التقدير من نوع ليكرت (1= لا أوافق بشدة إلى 6= أوافق بشدة).

2- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي إعداد محمد حسن علاوى (2008م) وضعه في الأصل دونالد دل Donald Dell، وقد أقتبسه محمد حسن علاوى (2008م)، ويقيس هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي (التوجه نحو ضبط النفس - التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية - التوجه نحو احترام الآخرين) فضلا عن الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، وقد احتوى المقياس على (54) فقرة مقسمة على المحاور الثلاثة بواقع (18) فقرة لكل محور، ويتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ميزان خماسي (أوافق بشدة - أوافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (30) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية طالبا بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، وذلك بغرض تحقيق الآتي:

- التأكد من مناسبة العبارات لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة.
- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تحدث أثناء التطبيق.
- تدريب المساعدين على إدارة وتنظيم التطبيق.
- التعرف على الاستخدام الأمثل للاستبيان وتسجيل البيانات.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستبيان العزيمة النفسية والدافعية للإنجاز.

المعاملات العلمية لمقياس رأس المال النفسي الإيجابي:

أولاً: معامل الصدق لمقياس رأس المال النفسي.

قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، والجدولين رقم (2)، (3) يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

(ن=30)

الكفاءة الذاتية		التفاؤل		الأمل		المرونة	
رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط
1	0.572	1	0.435	1	0.420	1	0.621
2	0.768	2	0.795	2	0.680	2	0.642
3	0.527	3	0.673	3	0.507	3	0.663
4	0.787	4	0.692	4	0.360	4	0.598
5	0.810	5	0.655	5	0.573	5	0.580
6	0.638	6	0.352	6	0.626	6	0.721

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)=0.288

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات أبعاد مقياس رأس المال النفسي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد المنتمية له وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن كل بعد من أبعاد القائمة.

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

(ن=30)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	الكفاءة الذاتية	0.791
2	التفاؤل	0.802
3	الأمل	0.753
4	المرونة	0.890
	المقياس ككل	0.791

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)=0.288

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على اتساق داخلي بين المقياس وأبعاده.

ثانياً: معامل الثبات لمقياس رأس المال النفسي.

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4) قيم معامل الثبات لمقياس رأس المال النفسي
(ن=30)

م	البعد	معامل الثبات	معامل الثبات
		التجزئة النصفية	الفاكرونباخ
1	الكفاءة الذاتية	0.801	0.711
2	التفاؤل	0.703	0.775
3	الأمل	0.822	0.891
4	المرونة	0.888	0.744
	المقياس ككل	0.862	0.890

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)=0.288

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم المعاملات للثبات تتراوح ما بين (0.703، 0.891) مما يدل على ثبات مقياس رأس المال النفسي.

المعاملات العلمية لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي:

أولاً: معامل الصدق لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي.

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي (ن=30)

التوجه نحو ضبط النفس		التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية		التوجه نحو احترام الآخرين	
رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
7	0.572	1	0.435	2	0.420
11	0.768	3	0.795	4	0.680
17	0.527	5	0.673	9	0.507



التوجه نحو ضبط النفس		التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية		التوجه نحو احترام الآخرين	
رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
12	0.787	6	0.692	10	0.360
20	0.810	8	0.655	13	0.573
21	0.638	14	0.352	15	0.626
24	0.578	19	0.543	16	0.652
28	0.666	26	0.559	18	0.548
31	0.645	29	0.587	22	0.555
37	0.458	32	0.641	23	0.588
38	0.578	33	0.623	25	0.644
40	0.589	35	0.591	27	0.581
42	0.658	39	0.573	30	0.564
43	0.661	41	0.560	34	0.541
44	0.673	46	0.673	36	0.553
47	0.590	48	0.642	45	0.651
51	0.677	50	0.656	49	0.559
52	0.701	54	0.644	53	0.611

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 0.288$

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات أبعاد قائمة التوجه نحو التفوق الرياضي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد المنتمية له وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن كل بعد من أبعاد القائمة.

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي

(ن=30)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	التوجه نحو ضبط النفس	0.791
2	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	0.802
3	التوجه نحو احترام الآخرين	0.753
	المقياس ككل	0.799

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.288$

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس التوجه نحو التفوق الرياضي، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على اتساق داخلي بين المقياس وأبعاده.

ثانياً: معامل الثبات لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي.

جدول (7) قيم معامل الثبات لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي

(ن=30)

م	البعد	معامل الثبات	التجزئة النصفية	الفاكرونباخ
1	التوجه نحو ضبط النفس	0.691	0.693	
2	التوجه نحو الأحساس بالمسؤولية	0.677	0.687	
3	التوجه نحو احترام الآخرين	0.752	0.670	
	المقياس ككل	0.858	0.893	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.288$

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم المعاملات للثبات تتراوح ما بين $(0.670, 0.891)$ مما يدل على ثبات مقياس التوجه نحو التفوق الرياضي.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتحليل البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، بحيث تم تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية لها كالآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T.
- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج:

نتائج السؤال الأول الذي نص على ما يلي: "ما مستوي رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

م	محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب المحاور
1	الكفاءة الذاتية	60.15	81.1	1
2	التفاؤل	22.13	93.1	3
3	الأمل	41.14	58.1	2
4	المرونة	75.12	23.2	4
	الدرجة الكلية للمقياس	52.45	16.6	

❖ دال عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (8) أن محور الكفاءة الذاتية قد جاء في الترتيب الأول، ثم محور الأمل في الترتيب الثاني، ثم محور التفاؤل في الترتيب الثالث، أما محور المرونة فقد جاء في الترتيب الرابع، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (52.45) وهى درجة توضح تمتع طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت برأس المال النفسي.

ويري الباحث أنه يتأثر امتلاك الأفراد إلي رأس المال النفسي الإيجابي إلى العوامل البيئية الخاصة بالفرد فكلما توافرت البيئة الثقافية والاجتماعية الملائمة كلما زاد امتلاك الأفراد لرأس المال النفسي الإيجابي.

وفي هذا الصدد أشار البيرتو وماريسا Alberto, Marisa (2018م، 390) الي انه هناك توجه لعلماء النفس في العصر الحالي إلى مجالات فهم المشاعر النفسية الايجابية، فبدأ الاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل التفاؤل والأمل والإيمان والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة وغيرها معتقدين أن هذه الجوانب لها انعكاسا جيدا علي الأداء.

وأشار لوثانس Luthans (2010م، 41) إلى أن مفهوم رأس المال النفسي الايجابي علي انه الحالة النفسية الايجابية للفرد التي تتصف بالكفاءة الذاتية وهي قابلة للتطوير.

وأشار كلا من كولي Cole (2007م، 2)، سيتن Cetin (2011م، 13) إلى أن مفهوم رأس المال النفسي هي تلك السمات الشخصية التي تسهم في زيادة كفاءة الفرد، ومواجهة التحديات الراهنة، وهذه السمات يجب أن تكون متوفرة لدى الفرد.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة وانج، تشين، هس Wang, Chen, Hsu (2014م) (27) البيرتو اورتيجا وماريسا سالانوف Alberto Ortega & Marisa Salanov. (2018م) (11) وكانت أهم نتائج الدراسة أن هناك مستويات متفاوتة من سمة رأس المال النفسي، وتأثير رأس المال النفسي علي الأداء الخاص بالأفراد.

نتائج: التساؤل الثاني الذي ينص علي "ما مستوي التوجه نحو التفوق الرياضي لدي طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

(ن=60)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب المحاور
1	التوجه نحو ضبط النفس	53.20	3.69	1
2	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	48.90	2.71	3
3	التوجه نحو احترام الآخرين	51.50	2.42	2
	الدرجة الكلية للمقياس	153.61	6.41	

❖ دال عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (8) أن بعد التوجه نحو ضبط النفس قد جاء في الترتيب الأول، ثم بعد التوجه نحو احترام الآخرين في الترتيب الثاني، ثم بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في الترتيب الثالث أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ المتوسط الحسابي (153.61) وهي درجة توضح تمتع طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت بالتوجه نحو التفوق الرياضي.

ويري الباحث أن ممارسة أي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكلوجية تحتاج إلى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الطالب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

ويري عبد المنعم ميلادي (2003م، 48) أنه يعتبر التفوق الرياضي ظاهرة نسبية حيث إن مفهوم التفوق الرياضي والمرتببط بالتفوق العقلي مفهوم نسبي إلى حد كبير إذ نراهما يختلفان من فرد إلى آخر، ومن زمن إلى زمن، فليس هناك تفوق رياضي مطلق، وإنما يعتبر التفوق الرياضي ظاهرة نسبية ترتبط بنوع الحياة التي يحياها الفرد.

ويذكر عبد القادر محمود (2007م، 3) أنه يعتبر التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز أو تفوق أو ارتفاع في مستوى الأداء لدى فرد أو بعض أفراد الجماعة بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنية وذلك في مجال لعبة أو نشاط رياضي اختاره الفرد طواعية أو وجه إليه من قبل المسؤولين.

ويشير راتب (2000م، 512) إلى أن الرياضي يحتاج إلى الوصول لمرحلة التكيف النفسي لملائمة المواقف ويتحدد طبقا لذلك مستواه وفاعليته في الأنشطة الرياضية وبالتالي ينعكس ذلك على تفوقه الرياضي.

وتتفق النتيجة السابقة مع دراسة عيسى صواش (2012م) ودراسة، عادل خوجة، عيسى صواش (2016م) والتي توصلت نتائجها إلى تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وبتجاهات ايجابية نحو أبعاد التفوق الرياضي.

نتائج التساؤل الثالث الذي ينص علي "ما العلاقة بين رأس المال النفسي، والتوجه نحو التفوق الرياضي".

جدول (10) معامل الارتباط بين رأس المال النفسي، التوجه نحو التفوق الرياضي

لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

(ن=60)

التوجه نحو التفوق الرياضي				
م	رأس المال النفسي	التوجه نحو ضبط النفس	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو احترام الآخرين
1	الكفاءة الذاتية	0.568	0.862	0.641
2	التفاؤل	0.659	0.658	0.542
3	الأمل	0.869	0.853	0.658
4	المرونة	0.666	0.576	0.720

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.273

يتضح من جدول (9) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي، التوجه نحو التفوق الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

ويري الباحث أن هذه العلاقة الارتباطية ترجع إلى الحالة النفسية للفرد، فالحالة النفسية الجيدة تدفع الفرد إلى زيادة إنتاجيته وزيادة دوافعه لتطوير ذاته والتفوق في المجالات الخاصة به، وينطبق ذلك علي النشاط الرياضي أيضاً.

وفي هذا الصدد أكد البيرتو وماريسا Alberto, Marisa (2018م، 390) إلى أنه هناك توجه لعلماء النفس في العصر الحالي إلى مجالات فهم المشاعر النفسية الايجابية، فبدأ الاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل التفاؤل والأمل والإيمان والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة وغيرها معتقدين أن هذه الجوانب لها انعكاسا جيدا على الأداء.

وأشار اينفيك Envick (2004م، 14) إلى أن الكفاءة الذاتية Self-efficacy هي ايمان الفرد بقابليته علي أداء نشاط محدد والنجاح في انجاز هذا النشاط، وذلك من خلال تعزيز الدافعية واستخدام الطرق المناسبة لانجاز هذا النشاط بكفاءة. (12: 14)

كما اتفق كلا سنايدر وآخرون Snyder et al (2000م، 74) ماك جي McGee. (2001م)، تشن ولايم Chen & Lim (2001م، 3)، واينفك Ennick (2004م، 811) على أن الأمل Hope هو توقعات ايجابية أو حالة إدراكية يستخدمها الفرد لتحفيز نفسه عن طريق قوة التفكير لوضع استراتيجيات تمكنه من تحقيق الأهداف، وهو حالة مصحوبة بتوقع الانجاز.

وذكر بيترسون Peterson et al (2000م، 44) أن التفاؤل Optimism هو صفة شخصية أو ميل عام لدي الفرد لتوقع النتائج الايجابية أكثر من الأحداث السلبية، وهو صفة ذاتية تدفع إلى التوجه الايجابي للأحداث المستقبلية، مع زيادة احتمالية الأحداث الايجابية أكثر من السلبية.

ويري ماك كان McCann (2009م، 45) أن المرونة احد مفاهيم علم النفس الايجابي وهي تعتبر سمة تتضمن سلوكيات وأفكار ومعتقدات يمكن تطويرها لدي الفرد، وهي عملية ديناميكية يدعمها التفكير الايجابي والقدرة علي التكيف، والتعامل مع المستجدات الحياتية، والتفاعل الجيد مع الآخرين.

ويشير عبد المنعم ميلادي (2003م، 2) إلى أن المؤلفات الخاصة بالمتفوقين رياضيا قليلة إذا ما قورنت بغيرها التي تتناول موضوع التفوق الدراسي أو الأكاديمي في ارتباطه بالتفوق العقلي من خلال المستويات المرتفعة للذكاء والتفكير، لكنها تصب في النهاية كلها في اتجاه واحد ألا وهو ضرورة العناية بهذه الفئة في الوسط الأسرى والاجتماعي من أجل مساعدتهم على النبوغ والامتياز أكثر في المجال الذي تنشط فيه وحاليا اتجهت العديد من الدول إلى الاهتمام بالمتفوقين رياضيا من خلال تخصيص المدارس والأكاديميات من أجل العناية بهذه الفئة أكثر ومساعدتهم على التفوق منذ المراحل العمرية المبكرة فنجد الثانوية الرياضية وأقسام دراسة الرياضة في الأطوار التعليمية الأخرى التي تعتني بتكوين الطلاب الذين يملكون مؤهلات وقدرات رياضية، من أجل إعدادهم بالشكل اللازم للبروز في مختلف التخصصات الرياضية بهدف الرفع من مستوى الرياضة وتحقيق نتائج إيجابية.

ويشير علاوى (2002م، 331) إلى أن التفوق الرياضي يأتي من مواظبة الرياضي على التدريب وبذل الجهد بمظهر لائق لتحقيق أحسن النتائج، كما أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي، ويعتبر محاولة تحسين مستوى الأداء والمكاسب الشخصية معنوية كانت أو مادية أيضا من أهم دوافع التفوق.

ويؤكد علاوى (2002م، 65) أن مفهوم التفوق الرياضي، مثله في ذلك مثل غيره من المفاهيم التي نستخدمها في مجال علم النفس الرياضي، وهو مفهوم نسبي

يختلف من فرد لآخر باختلاف مستويات الممارسة وما يتطلبه الوصول إلى هذه المستويات من طاقات بدنية ووظيفية وتشريحية، ونفسية وعقلية، ولهذا لا يمكن أن يأتي التعريف بصورة أكثر تحديداً فالمتفوقون رياضياً هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة في أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية، والمحرك الذي نلاحظه هنا هو المستوى الذي وصل إليه الفرد في أدائه في لعبة أو نشاط رياضي، مع ملاحظة أن المسئولون من المتخصصين في هذا النشاط هم الذين يحددون المستوى الذي وصل إليه المتفوق رياضياً.

التوصيات:

1. تطبيق مقياس رأس المال النفسي على طلاب المراحل العمرية المختلفة وفي بيئات متنوعة بدولة الكويت.
2. تدريب معلمي المرحلة الثانوية خاصة معلمي التربية الرياضية على كيفية تعزيز التوجه نحو التفوق لدى طلابهم.
3. تقديم مزيد التطوير والتحديث للبرامج الدراسية بما يعزز رأس المال النفسي لدى الطلاب بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية بوجه خاص.
4. مراعاة العوامل النفسية الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية ودعمها وتطويرها.
5. إجراء مثل هذه الدراسة للمقارنة بين البنين والبنات في مستوى رأس المال النفسي والتوجه نحو التفوق الرياضي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو عبيدة (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم. *المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية، جامعة حلوان*.
- حسن، ذكي محمد (2006). *التفوق الرياضي (المفهوم – الجوانب الأساسية – الرعاية – الانتقاء)*. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسو، مؤيد عبد الرازق (2012). *العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة*. كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.
- خوجة، عادل؛ وطواش، عيسى (2015). *المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة*. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 9(1).
- راغب، أسامة كامل (1997). *احتراق الرياضي بين اختبارات التدريب والإجهاد الانفعالي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي.
- راغب، أسامة كامل (1999). *النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)*. دار الفكر العربي.
- راغب، أسامة كامل، وآخرون (2008). *الإعداد النفسي للبطل الرياضي*. دار الفكر العربي.
- سعيد، نزار سعيد (2011). *المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي*. بحث منشور بمجلة علوم التربية الرياضية، 4(2).
- صواش، عيسى (2012). *مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة، مجلة التحدي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة لجامعة العربي بن مهيدي*، 9(1).
- علاوي، محمد حسن (2002). *علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية*. دار الفكر العربي.
- قادر، عبد القادر محمود (2007). *دراسة مقارنة في التوجه نحو التفوق الرياضي لدى بعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية مع لاعبي رياضة المعاقين*. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 5(4).
- قطامي، يوسف؛ وعدس، عبد الرحمن (2002). *علم النفس العام*. دار الفكر للطباعة والنشر.
- الميلادي، عبد المنعم محمد (2003). *المتفوقون، الموهوبون، المبدعون، آفاق الرعاية والتأهيل*. مؤسسة شباب الجامعة.

نجيب، محمد السيد (1994). الاختبارات النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهه الضبط لدى عينة من معلمى المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

المراجع العربية مترجمة:

- Abu Ubaida. (1993). Studying the correlation between competitive sports anxiety trait and some sources of psychological stress among footballers. *The Scientific Journal of Sports Physical Education, Helwan University*.
- Hassan, Z. M. (2006). *Mathematical excellence: Concept - basic aspects - care - selection*. Egyptian Library for Printing, Publishing and Distribution.
- Hesso, M. A. (2012). *The relationship between psychological fluency and the orientation towards dimensions of sporting excellence for female volleyball clubs in the premium class*. College of Physical Education at the University of Mosul.
- Khoga, A.; Tawash, I. (2015). Psychological skills and their correlation with the orientation towards the dimensions of sports excellence among students of sports departments. *Journal of the Sciences and Technologies of Sports Physical Activity*, 9.(1)
- Ratib, O. K. (1997). *Sports Burnout between training tests and emotive stress, the Arab thought series in physical education and sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ratib, O. K. (1999). *Motor development (An introduction to the integral development of the child and adolescent)*. Dar Al-Fikr Arabi.
- Ratib, Osama Kamel, et al (2008). *The psychological preparation of the sports hero*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Saeed, N. S. (2011). Psychological skills of handball players and their correlation with the dimensions of sports excellence. *Research published in the Journal of Physical Education Sciences*, 4.(2)
- Sawash, I. (2012). The level of orientation towards the dimensions of sports excellence among students of sports departments. *Tahadi Journal, Institute of Sciences and Techniques of Physical Activities and Sports of Al-Arabi Bin Mahidi University*, 9.(1)



-
- Allawi, M. H. (2002). *Psychology of sports training and competition*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Kader, A. M. (2007). A comparative study in the trend towards sports excellence for some individual and team players with disabled sports players. *College of Basic Education Research Journal*, 5.(4)
- Qatami, Y.; & Adas, A. (2002). *General psychology*. Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Al-Milady, A. M. (2003). *Outstanding, talented, creative, and creative for care and rehabilitation*. University Youth Foundation.
- Naguib, M. E. (1994). *Psychological tests and their relationship to self-realization and the exact aspect of a sample of secondary school teachers (Unpublished master's thesis)*. College of Education, Ain Shams University.

ثانيا الدراسات الأجنبية:

- Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2018). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction. *Teaching in Higher Education*, 23(3), 390-402.
- Çetin, F. (2011). The effects of the organizational psychological capital on the attitudes of commitment and satisfaction: A public sample in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 21(3), 373-380.
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811-839.
- Cole, K. (2007). Good for the soul: the relationship between work, wellbeing and psychological capital (PhD in Economics). *University of Canberra*.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of personality and social psychology*, 70(3), 461.

- Envick, B. R. (2005). Beyond human and social capital: The importance of positive psychological capital for entrepreneurial success. *The Entrepreneurial Executive*, 10, 41-52.
- Wang, J. H., Chen, Y. T., & Hsu, M. H. (2014). A case study on psychological capital and teaching effectiveness in elementary schools. *International Journal of Engineering and Technology*, 6(4), 331.
- Malone, L. D. (2010). *Individual differences and stress reactions as predictors of performance in pilot trainees* (Doctoral dissertation, Kansas State University). Kansas State University, Manhattan, Kansas.
- Lehmann, R. L. (2002, April). Enhancing the valuing of and commitment to effortful achievement: An achievement goal approach. In *Proceeding of the AERA Annual Meeting* (pp. 1-19).
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33 (2), 1-5.
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209-221.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*, 21(1), 41-67.
- McCann, J., Selsky, J., & Lee, J. (2009). Building agility, resilience and performance in turbulent environments. *People & Strategy*, 32(3), 44-51.
- McGee, E. A. (2011). *An examination of the stability of positive psychological capital using frequency-based measurement* (Doctoral dissertation). University of Tennessee, Knoxville.



-
- Miltiadou, M., & Savenye, W. C. (2003). Applying social cognitive constructs of motivation to enhance student success in online distance education. *AACE journal*, 11(1), 78-95.
- Page, L. F., & Donohue, R. (2004). *Positive psychological capital: A preliminary exploration of the construct*.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Seaton, G. A. (2012). *Belonging uncertainty and psychological capital: An investigation of antecedents of the leaky pipeline in STEM (Doctoral dissertation)*. Purdue University graduate school.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive therapy and Research*, 24(6), 747-762.

قائمة المرفقات

- مرفق (1) مقياس رأس المال النفسي باللغة العربية والانجليزية.
- مرفق (2) مقياس التوجه نحو التفوق الرياضي.

مرفق (1)

مقياس رأس المال النفسي

فريد لوثانس وبروس جيه أفوليو وجيمس بي آفي

Fred Luthans, Bruce J. Avolio & James B. Avey

رقم المشارك: _____ التاريخ: _____ :

التعليمات: فيما يلي عبارات تصف كيف قد تفكر في نفسك الآن. استخدم المقياس التالي للإشارة إلى مستوى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة.

لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا أوافق إلى حد ما	أوافق إلى حد ما	أوافق	أوافق بشدة
1	2	3	4	5	6

م	العبارات	1	2	3	4	5	6
1	أشعر بالثقة في تحليل مشكلة طويلة الأمد لإيجاد حل						
2	أشعر بالثقة في تمثيل أدائي في الاجتماعات مع المدرسين / الزملاء						
3	أشعر بالثقة في المساهمة في المناقشات أثناء التواجد في الفصل						
4	أشعر بالثقة في المساعدة في تحديد الأهداف / الأهداف لنفسني.						
5	أشعر بالثقة في الاتصال بأشخاص خارج الفصل (على سبيل المثال، زملاء آخرون، مدير المدرسة) لمناقشة المشكلات						
6	أشعر بالثقة في تقديم المعلومات إلى مجموعة من الزملاء						
7	إذا وجدت نفسي في مازق، يمكنني التفكير في طرق عديدة للخروج منه						
8	في الوقت الحالي، أتابع بنشاط الأهداف الخاصة بي						
9	هناك العديد من الطرق لحل أي مشكلة						
10	أرى نفسي الآن ناجحاً جداً في الحياة						



م	العبارات	1	2	3	4	5	6
11	يمكنني التفكير في العديد من الطرق للوصول إلى الأهداف الحالية الخاصة بي						
12	في هذا الوقت، أحقق الأهداف التي حددتها لنفسي						
13	عندما أواجه انتكاسة في الفصل أجد صعوبة في التعافي منها، والمضي قدماً						
14	عادة ما أتعامل مع الصعوبات بطريقة أو بأخرى						
15	أستطيع أن أتعامل مع الصعوبات بمفردي						
16	عادة ما أتعامل مع مواقف الحياة المجهدة بخطى سريعة						
17	يمكنني تجاوز الأوقات الصعبة لأنني واجهت صعوبة من قبل						
18	أشعر أنني أستطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد أثناء						
19	عندما تكون الأمور غير مؤكدة بالنسبة لي في الفصل، أتوقع الأفضل دائماً						
20	إذا حدث شيء بالخطأ بالعادة سيحدث. (أنا متقبل)						
21	أنا دائماً أنظر إلى الجانب المشرق للأشياء المتعلقة الخاصة بي						
22	أنا متفائل بما سيحدث لي في المستقبل فيما يتعلق بالحياة						
23	كطالب، لا أفسر الأمور أبداً بالطريقة التي أريدها.						
24	أتعامل مع مجالات الحياة أن كل مشكلة لها جانب إيجابي						

Appendix B - Psychological Capital Questionnaire**Fred Luthans, Bruce J. Avolio & James B. Avey**

Participant No.: _____ Date: _____

Instructions: Below are statements that describe how you may think about yourself right now. Use the following scale to indicate your level of agreement or disagreement with each statement.

Strongly Disagree 1	Disagree 2	Somewhat Disagree 3	Somewhat Agree 4	Agree 5	Strongly Agree 6
------------------------	---------------	------------------------	---------------------	------------	---------------------

1	I feel confident analyzing a long-term problem to find a solution	1	2	3	4	5	6
2	I feel confident in representing my performance in meetings with instructors/faculty						
3	I feel confident contributing to discussions during class instruction						
4	I feel confident helping to set targets/goals for myself.						
5	I feel confident contacting people outside the class (e.g., other instructors, head of the KSU Aviation Department) to discuss problems.						
6	I feel confident presenting information to a group of colleagues						
7	If I should find myself in a jam, I could think of many ways to get out of it						
8	At the present time, I am energetically pursuing my training goals.						
9	There are lots of ways around any problem.						
10	Right now I see myself as being pretty successful in training						
11	I can think of many ways to reach my current aviation training goals.						
12	At this time, I am meeting the goals that I have set for myself.						
13	When I have a setback in class/in the						



	flight simulator/flying, I have trouble recovering from it, moving on.						
14	I usually manage difficulties one way or another during training						
15	. If I have to, I can be “on my own,” so to speak, when flying.						
16	I usually take stressful flight situations in stride						
17	I can get through difficult times in training because I have experienced difficulty before						
18	I feel I can handle many things at a time during flight situations.						
19	When things are uncertain for me in class/in flight simulator/in the air, I usually expect the best.						
20	. If something can go wrong for me training-wise, it will.						
21	I always look on the bright side of things regarding my training process.						
22	I’m optimistic about what will happen to me in the future as it pertains to flying.						
23	As a trainee, things never work out the way I want them to.						
24	I approach pilot training as if “every cloud has a silver lining.”						

Psychological Capital (PsyCap) Questionnaire (PCQ) Fred Luthans, Bruce J. Avolio & James B. Avey. All Rights Reserved in all medium. Distributed by Mind Garden, Inc. www.mindgarden.com.

مرفق (2)

مقياس أبعاد التفوق الرياضي

إعداد "محمد حسن علاوى"

مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي وأبعاد القياس في الصورة هي: -

1- التوجه نحو ضبط النفس.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسئولية.

3- التوجه نحو احترام الآخرين.

التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية ، والمطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية: -

- إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ارسم دائرة على الرقم (1).
- إذا كنت توافق على العبارة ارسم دائرة حول الرقم (2).
- إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافقة ارسم دائرة حول الرقم (3).
- إذا كنت غير موافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم (4).
- إذا كنت غير موافق بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم (5).

أبعاد التفوق الرياضي

م	العبارة	الدرجة
1	أجد الصعوبة في الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي.	1 2 3 4 5
2	أرفع الكلفة بيني وبين المدرب بحيث أستطيع أن أناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء.	1 2 3 4 5
3	أنتهز الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني.	1 2 3 4 5
4	نقد المدرب لك يعنى أنه يتحدأك.	1 2 3 4 5
5	أشعر بعدم مسؤوليتي في ترتيب حجرة الملابس كما كانت.	1 2 3 4 5
6	أترأخى في اللعب إذا كان فريقي متقدماً على الفريق الآخر.	1 2 3 4 5
7	أشعر بالغضب إذا استبدلني المدرب بلاعب آخر قبل أن أثبت وجودي في الملعب	1 2 3 4 5
8	أخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط.	1 2 3 4 5
9	أتجاهل زميلي في الملعب وخارجه إذا كنت لا أفضله.	1 2 3 4 5



م	العبارة	الدرجة
10	أحترم جميع المدربين ويجب على كل رياضي ذلك.	1 2 3 4 5
11	أتحكم في انفعالاتي مما يقلل من مستوى لعبي.	1 2 3 4 5
12	أفقد أعصابي بسبب المتفرجون أو الجمهور.	1 2 3 4 5
13	أشعر بأن الحكام أحيانا يتسببون في هزيمة الفرق الرياضية.	1 2 3 4 5
14	معرفة الرياضي مستوى قدراته البدنية شيء هام بالنسبة له.	1 2 3 4 5
15	أشعر بأن المنافس في اللعب لا يمكن أبدا أن أعتبره صديقي.	1 2 3 4 5
16	أحارب الآخرين لكي أكون لاعبا ناجحا.	1 2 3 4 5
17	أفرغ انفعالاتي من خلال السباب والشتائم.	1 2 3 4 5
18	أحس أن نقدي لزملائي بقسوة واجب على.	1 2 3 4 5
19	أستبدل الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكرر بكل سهولة.	1 2 3 4 5
20	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي نحو إلقاء المنافس في معظم الأحيان.	1 2 3 4 5
21	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه ينبغي اشتراكه غالبا في المباريات.	1 2 3 4 5
22	أعتبر اللاعب شجاعا عندما يتعمد إصابة منافسه.	1 2 3 4 5
23	أشعر بأنني لاعب ماهر عندما أبتعد عن اللاعبين الأقل مني في مستوى اللعب.	1 2 3 4 5
24	أشعر بأنني لاعب جيد عندما أتحكم في انفعالاتي أثناء المواقف العصبية في المباراة.	1 2 3 4 5
25	يطلب مني المدربون دائما طلبات غير معقولة.	1 2 3 4 5
26	أجد أنه على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب.	1 2 3 4 5
27	أرى أن اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط.	1 2 3 4 5
28	أجد أن اللاعب الماهر يرتبك كثيرا عندما تشتت الرقابة عليه من المنافسين.	1 2 3 4 5
29	أشعر أنني رياضي ممتاز عندما أكسب المباراة بدون أي جهد يذكر.	1 2 3 4 5
30	أشعر بأن الشخص الذي يحترم الآخرين لا يستطيع غالبا أن يكون رياضي ناجح.	1 2 3 4 5
31	أتمسك بالصبر وضبط النفس لأنهما من مميزات اللاعب المتفوق.	1 2 3 4 5
32	أجد اللاعب الناجح لا يعتني غالبا بملابس اللعب.	1 2 3 4 5
33	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب التوسط لتحسين درجاتي.	1 2 3 4 5

م	العبارة	الدرجة
34	يحتسب الحكام أخطاء ضدي لم ارتكبتها في غالب الأمر.	1 2 3 4 5
35	أفضل اللعب حتى لو كنت مريضاً.	1 2 3 4 5
36	أشعر بأنه من الأنسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين.	1 2 3 4 5
37	أسقط غضب زميلي في اللعب عندما يتور على المنافسين.	1 2 3 4 5
38	أخطأ عندما من أقبل الهزيمة بروح طيبة.	1 2 3 4 5
39	اكتساب المعارف والمعلومات النظرية في الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللعب.	1 2 3 4 5
40	أفقد أعصابي عند مواجهة الهزيمة كرياضي ناجح.	1 2 3 4 5
41	أجد صعوبة في الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل نظراً لقضاء الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات.	1 2 3 4 5
42	أفقد المنافس سيطرته على أعصابه عندما أبدل فصاري جهدي.	1 2 3 4 5
43	أعتبر اللاعب لاعباً جيداً عندما يسهل استنثارته.	1 2 3 4 5
44	أنتهز الفرصة المناسبة لكي أهاجم المنافس بخشونة أكثر من خشونته عندما يهاجمني.	1 2 3 4 5
45	أجد أنه على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم لأنها ضمن واجباتهم.	1 2 3 4 5
46	أشعر أن هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعب.	1 2 3 4 5
47	أظهر غضبي بصورة واضحة إذا استبدلني المدرب بلاعب آخر.	1 2 3 4 5
48	أرى أن نقدي لنفسي ذاتياً من واجباتي.	1 2 3 4 5
49	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب.	1 2 3 4 5
50	ألقى المسؤولية على الآخرين عندما تتأزم الأمور في المنافسة.	1 2 3 4 5
51	أحسن أدائي عندما يقوم اللاعب باستفزازي.	1 2 3 4 5
52	أوقف المتفرجين عند حدهم بصورة قاسية إذا سخر أحدهم مني.	1 2 3 4 5
53	أحترم جميع زملائي في الفريق وهذا واجب على.	1 2 3 4 5
54	أبدل أقصى جهد في الملعب وهذا من واجباتي الأساسية.	1 2 3 4 5