



المتغيرات الشخصية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. علي عبد الكاظم

جامعة القاسم الخضراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.aliabid@sport.uoqasim.edu.iq

الملخص:

تكمن أهميه البحث في إن العامل الأساسي في تحقيق إنجازات رياضية هو قدرة الطالب وفي نفس الوقت هو اللاعب على السيطرة على انفعالاته والتفاؤل في إحراز الفوز من خلال إيجاد بدائل الحلول بالنسبة للموقف التنافسي خلال المباراة باستخدامه المهارات الأساسية التي يمتلكها واكتسبها خلال التعليم والتدريب، وبالإضافة إلى ابتعاده عن الجوانب التي تثير فيه التشاؤم خاصة في بعض المواقف التي يتقدم عليه المنافس.

أما مشكلة البحث الباحث يطرح تساؤل ويحاول الإجابة عليه من خلال إجراءه لهذه الدراسة فيما يتعلق هل المتغيرات الشخصية ومن ضمنها الاتزان الانفعالي عند طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة له علاقة بالتفاؤل والتشاؤم أثناء اللعب والمباريات والمنافسات . واستخدم الباحث المنهج الوصفي في أسلوب العلاقات الارتباط لملاءمته مشكلة البحث وهدفه، أما عينة البحث فقد اشتملت على طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل والبالغ عددهم (78) طالباً ، أما أدوات البحث فكانت مقياسي الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم ، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية في برنامج (SPSS) لمعالجة كافة البيانات والحصول على نتائج ومن خلال هذه البيانات تم الوصول إلى أهم الأستنتاجات وهي إن المتغيرات الشخصية الاتزان الانفعالي لها تأثير إيجابي من خلال علاقته الارتباطيه المعنويه



بالتفأؤل لى الطلاب. وىوصى البآآ بضروة إآراء أبحآ آآرى آآص الآوانب النفسىة
لما لها من آآآىرات مآآلفة فى آىاة الطلبة كآفة.

الكلمات المفتاحىة : المآآىرات الشآصىة , التفأؤل والآشأؤم , طلاب.



Personal variables and their relationship to optimism and pessimism among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr.. Ali Abdul-Kadhim

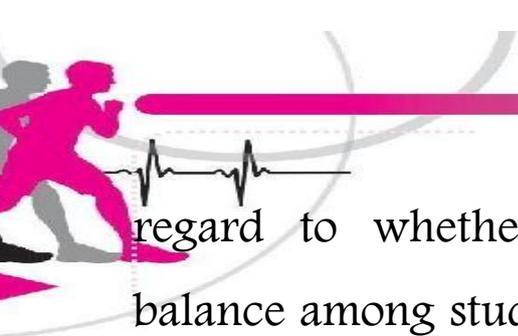
Al-Qasim Green University College of Physical Education and Sports Sciences

dr.aliabid@sport.uoqasim.edu.iq

Abstract:

The importance of the research lies in the fact that the main factor in achieving sporting achievements is the student's ability and at the same time is the player to control his emotions and optimism about winning by finding alternative solutions to the competitive situation in terms of the competitive situation and by actively winning skills during the game. Aspects that give rise to pessimism, especially in some situations that the competitor is ahead of.

As for the problem of the research, the researcher poses a question and tries to answer it by conducting this study with



regard to whether personal variables, including emotional balance among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, have any effect on gender, differences, and relationships, The objectives of the research were to identify personal variables, emotional balance, and its relationship to optimism and pessimism among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, As for the research sample, it included the students of the fourth stage, the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, whose number is (78) students , The researcher- used the statistical package (SPSS) to process the data and obtain the results, and through it he reached the most important conclusions, namely, that the personal variables of emotional balance have a positive effect through the covariance of the covariance , The researcher recommends the necessity of conducting other research related to psychological aspects because of their different effects on the lives of all students.

Keywords: personality variables, optimism and pessimism, students.



1- التعرّيق بالبحث:

1-1 مقدمه واهميه البحث :

تلعب المتغيرات النفسية دوراً هاماً في حياة الطالب بشكل عام أثناء ممارسة الحياة العامة وأثناء المباريات والمنافسات والتدريب ومنها التفاؤل والتشاؤم الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على الأداء الطالب الرياضي والذي يؤثر بعد ذلك على النتائج والانجازات الرياضية لكونه سمة من سمات الشخصية، إذ إن لكل شخص له شخصية مختلفة ومتباينة عن الآخر ويختلف في ردود فعله نحو المتغيرات الشخصية والاتزان الانفعالي والأداء المهاري لجميع الالعب ، أذ احياناً نجد احدهم يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الامور ببساطة ويتعامل مع الاخرين بكل تلقائية وفرح، وعلى العكس نجد شخصاً آخر يختلف عنه اختلافاً كلياً فنجدته متشائماً من كل شيء ولا يرى من الامور الا الجانب السلبي. فالتفاؤل "هو الاعتقاد بإمكانية تحقيق افضل النتائج ، وان التشاؤم هو الاعتقاد باستمالة ذلك، اما تحسينه فتشتمل من خلال الاعتقاد بان افضل النتائج هي اقل ما يمكن تحقيقه". (Bird,1986, p153)

وتعد دراسة موضوع التفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب الرياضيين في الكلية لكون هذه الفئة الرياضية والتي تعتمد نتائجها على الامكانيات والقدرات التي يمتلكها الرياضي ويوظفها خلال المباريات لأداء المهارات الأساسية وتطبيق الخطط المناسبة لتحقيق الفوز على المنافس ، ويرى (كوليفان واخرون 1994) بأن التفاؤل والتشاؤم "سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتعطي الانتباه بالصحة النفسية والجسدية لهؤلاء الافراد ومدى مستويات التحصيل وفعالية الذات". (www.eparam.org) ويؤثر الاتزان الانفعالي على مستوى الطالب الرياضي في الأداء أثناء الوحدات التدريبية أو المنافسات، وعلى المدرب أن يراقب الأسباب والمشاكل مثل القلق والخوف من الفشل وقلة التركيز والاندفاع الزائد لتسجيل اللمسات التي تواجه الطالب الرياضي خلال المباراة والعمل على حلها بالتعاون بينه وبين اللاعب لكي لا ينعكس ذلك سلباً على الأداء المهاري والخططي للاعب أثناء وقبل المنافسة.

حينما يكن الطالب الرياضي متزناً نفسياً من خلال امتلاكه رؤية واضحة عما يدور في دواخله أو ذاته ينتابه شعور الارتياح والرضا والثقة بالنفس في المواقف المختلفة بالمباريات،



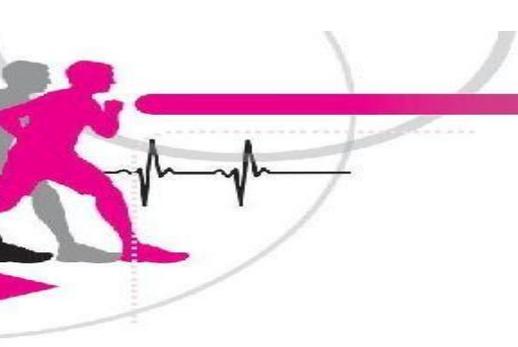
ويكسبه القدرة على تحمل الضغوطات التي تواجهه والتي تؤدي إلى رفع مستواه البدني والمهاري والخططي ويوفر استعدادات إيجابية حتى يتمكن من تحقيق نتائج جيدة ومرجوة منه في المنافسة.

إن الاستقرار النفسي هو الوصول الى الغاية وينشد الوصول لجميع الأفراد اليها وهذا الوصول لا يتم إلا من خلال المتغيرات الشخصية ومنها الاتزان الانفعالي، باعتباره الوسيلة الرئيسة في تحقيق ذلك فالاتزان الانفعالي هو " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة للتعبير عن هذه الانفعالات حسب نوع ما يقتضي الظرف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تتطلب مثل هذه الأنواع من الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة. (أحمد عبد مطيع، 2010، ص 49)

ولاحل للمشكلة المبحوثة إلا من خلال ولتحقق الهدف هو التعرف على السمات الشخصية والاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث.

وتكمن أهمية ألبحث في إن العامل الأساسي في تحقيق إنجاز رياضي هو قدرة اللاعب على السيطرة على انفعالاته والتفاؤل في إحراز الفوز من خلال إيجاد بدائل الحلول بالنسبة للموقف التنافسي خلال المباراة باستخدامه المهارات الاساسية التي يكسبها ويمتلكها خلال فترة التدريب، وبالإضافة إلى ابتعاده عن الجوانب التي تثير فيه التشاؤم خاصة في بعض المواقف التي يتقدم عليه المنافس.

أما مشكلة البحث الباحث يطرح تسائل ويحاول الإجابة عليه من خلال إجراء هذه الدراسة فيما يتعلق هل المتغيرات الشخصية ومن ضمنها الاتزان الانفعالي عند طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة له علاقة في التفاؤل والتشاؤم أثناء اللعب والمباريات والمنافسات .
اما مجالات البحث كانت عينة البحث متمثلة في طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2020-2021 والبالغ عدد المجتمع (78) طالب والعينة بلغت من (20) طالب حيث تم اجراء الاختبارات الرئيسية في 2021/3/11.



2- منهج البحث واجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الأرتباطيه لملائمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع ونوع البحث على طلبة المرحلة الرابعه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل والبالغ عددهم (78) طالباً اختار الباحث عينة الى البحث في الطريقة العشوائي المنتظم إذ بلغت (20) طالب بالإضافة إلى (6) طلاب كعينة استطلاعية.

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2 - المقابلات الشخصية .

3 - الأختبارات والقياسات.

4-2 مقياس التفاؤل والتشاؤم :

استعان الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده وقننه على البيئة العراقية الباحث (محمد نعمة حسن، 2008) معتمداً في بناءه على مقياس ذات العلاقة بالمقياس الحالي ومنها(اختبار شايدر وكافر(اختبار النزعة (الميل) للتفاؤل (1994)، اختبار محمد حسن علاوي (اختبار النزعة (الميل) للتفاؤل في الرياضة (1998)، مقياس بدر محمد الانصاري (التفاؤل والتشاؤم (1998)، مقياس نجوى اليحفوفي وبدر محمد الانصاري (التفاؤل والتشاؤم (2002)، مقياس انتصار حيدر علي (التفاؤل والتشاؤم (2005) ، ويتكون المقياس من (35) فقرة على خمسة مجالات وبدائل اجابة خماسية هي (قليل جداً, قليل, متوسط, كبير, كبير جداً) وبقيم حسب التتابع (1-2-3-4-5), وبهذا فأن اعلى درجة يمكن الحصول عليه (175) وادنى درجة تحصل على (35).



5-2 مقياس الاتزان الانفعالي :

استخدم الباحث المقياس في الاتزان الانفعالي الذي أعدته (الباحثة سندس محمد سعيد) والذي يتكون هذا المقياس المستخدم من (50) فقرة والتي يتم القياس للمدى في الاتزان الانفعالي وتوجد في المقياس مجموعة من البدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جداً) و(تنطبق بدرجة كبيرة) و(بدرجة متوسط) و(بدرجة قليل) و(بدرجة قليل جداً) وهذه الفقرات تكون مقسمة مجموعة منها سلبية ويبلغ عددها (34) فقره ومجموعة منها إيجابية ويبلغ عددها (16) فقره وأعلى درجة (250) وأقل درجة (50) وسطه الفرضي (150) فإذا كانت درجة اللاعب أعلى من وسطه فإن اللاعب ذو اتزان عالي أما إذا كانت أقل فهو ذو اتزان منخفض.

6-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/4 حيث قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة من طلاب المرحلة الرابعة وبواقع (6) طلاب وبعد استطلاع آراء الطلاب حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لفقراتهما فيما إذا كانت مفهومة أم لا أو صعوبة الإجابة وإن كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة فقراتهما. ومعرفة الوقت المخصص للإجابة ومعرفة الفريق المساعد على الواجبات التي تقع على عاتقه في التنفيذ.

7-2 تطبيق التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق تجربته الرئيسية حيث قام مع فريقه المساعد بتوزيع المقاييس على عينة الدراسة في يوم الخميس الموافق 2021/ 3/11 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية الكبرى بجامعة بابل في التربية البدنية علوم الرياضة .

8-2 الوسائل والنتائج الاحصائية:

أستخدم ألباحث البرنامج في النتائج البحثية الحقيبة الإحصائية ، (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج الى الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة لمقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب عينة البحث وتحليلها:

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للطلاب

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات |
|-------------------|---------------|-------------------|
| 12,867 | 152,250 | الاتزان الانفعالي |
| 7,037 | 105,500 | التفاؤل والتشاؤم |

الجدول (2) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الاتزان الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم للطلاب

| المتغيرات | قيمة (ر) المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة الاحصائية بمستوى 0,05 |
|------------------|---------------------|------------|-------------------------------|
| التفاؤل والتشاؤم | 0,476 | 0,034 | معنوي |

من خلال الجدول (2) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار مقياس الاتزان الانفعالي واختبار مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث والتي بلغت قيمتها (0,476) ونسبة خطأ (0,034) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05).

2-3 مناقشة النتائج :

عند الاطلاع على نتائج الجدولين (1)، و(2) تبين إن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاختبارين لمقياسي الاتزان الانفعالي ومقياس التفاؤل والتشاؤم ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن كلما كان الطالب الرياضي ذو اتزان انفعالي عالي يكون أكثر تفاؤلاً بمستقبله الرياضي وهذا الارتباط بالتفاؤل يعتبر شيئاً منطقياً لأنهما تعبران عن المشاعر والانفعالات، ويشير (سنايدر، Snyder) إلى ان الحياة والبيئة وما يرافقها من اهدافها انما يعيشها الافراد ذو التفاؤل المرتفع بأسلوب أكثر ايجابية ، فالفرد الذي لديه احتمالية تحقيق رغباته وطموحاته يرى فرصة كبيرة في تحقيق الهدف ويعيش في رضا وسعادة . (Snyder, 1994, p538)



ويضيف (هشام مخيمر، ومحمد عبد المعطي، 1999) على أن الذين لديهم نوع من التفاؤل توجد لديهم مشاعر حساسة وقوية في المهجة وشعور بالرضا للنفس والذات وعن الحياة التي يعيشونها بوجه عام، فصفة التفاؤل تكون مرتبطة مع المشاعر بشكل إيجابي أكثر من ارتباطه بالمشاعر حتى لا تولد العناصر السلبية عند الفرد، كذلك الشخص المتفائل عندما يدرك الى موقف او حدث معين يكون ميوله الى الجانب الإيجابي اكثر من الجانب السلبي، والعكس تماماً هو الصحيح بالنسبة للشخص الذي يكون متشائم التي تتغلب عليه الأمور في شتى جوانبها من مبالغة في ادراك الشيء وضعف التصور والتفهم مما يولد التقليل في حسن التصرف والتقصير وقلة المزايا فيه وكثرة العيوب والسلبيات وعدم النجاح ، فما يولد لنا من أنجاح وما نطلع به أمور من مهمات قد تعتمد على مدى مسؤوليتنا وأحاساسنا بالتفاؤل، وذلك يتم من خلال التمهيد بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على أنجاز جميع الأعمال المكلف بها ، فالشخص الذي يكون متفائل يأخذ من صفاته والتفائل الذي لديه نقطة انطلاق نحو المستقبل حيث يكون هو أكثر نجاح وإشراق في المستقبل . (هشام مخيمر، ومحمد عبد المعطي، 2002، ص 1-41)

كما إن الطلاب الرياضيين الذين يمتازون باتزان انفعالي يزيد من القدرة والتمكن بالأداء في كل مرة مما يسهم في انخفاض القلق والتوتر وبما ان الاتزان الانفعالي يعد سمة من الصفات والمتغيرات عند الشخصية المهمة التي تساعد على بناء شخصية قوية ومتكاملة للفرد لذا علينا أن نقول عقولنا هي التي تحاول قدر المستطاع المحافظة على وجود أوازن انفعالي وذلك عن طريق أستقطاب فاعلية المشاعر الإيجابية والسلبية التي تعمل الخبرات على نشأة الانفعالات القوية نسبياً. ويرى مصطفى سويف أن التوازن الانفعالي هو المحرك او محور الأساسي الي ينظم ويسيطر على جميع المجالات النفسية وجوانبها والتي من الممكن تسميتها في الانفعالات الوجدانية من خلال تحقيق الشعور عند الفرد نحو الاستقرار والأمان او العكس في عدم الاستقرار وعدم الرضا عن نفسه وكيفية قدرته على التحكم بتصرفاته والتحكم بمشاعره والسيطرة عليها وعدم الإفلات بها . (مصطفى سويف ، 2016 ، ص 98) .

4- الأستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات: من خلال توصل الباحث الى نتائج بحثه توجد لديه أهم الاستنتاجات وهي:

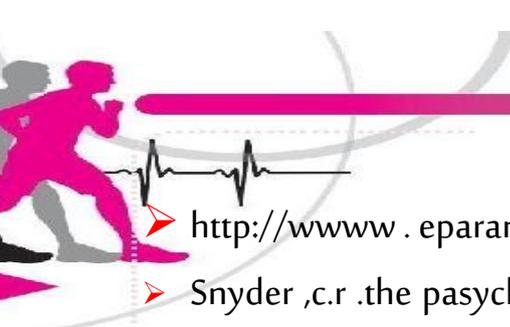
1. إن المتغيرات الشخصية ومنها الاتزان الانفعالي له تأثير إيجابي من خلال علاقته الارتباطية المعنوية بالتفاؤل لدى طلاب كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. الطالب الرياضي الذي يملك اتزان انفعالي ايجابيا يكون مستوى الاداء أفضل لتحقيق الاهداف.

2-4 التوصيات: ويوصي الباحث بما يلي :

- 1 - من الضروري اجراء بعض البحوث التي تخص الجانب النفسي ولها تأثير متنوع ومختلف في حياة الطلبة كافة اصنافهم وطلبة واقسام كليات التربية الرياضية بشكلها الخاص .

المصادر:

- أحمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010
- سندس محمد سعيد؛ منهج تعليمي مقترح للتوازن الحركي والانفعالي وتأثيره في اداء بعض الحركات بالجمناستك الفني للمعاقين والأسوياء سمعياً بأعمار 7-9 سنوات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2005.
- محمد نعمه. حسن: تفاؤل وتشاؤم الرياضيين وعلاقتهم بتحقيق الاهداف والهوية الرياضيye لدى لاعبي العاب القوي، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2008.
- مصطفى سويف ، التوازن الوجداني محور اساس من محاور الشخصية ، مجلة العربي ، العدد (9) ، الكويت ، سنة 2016.
- مها صبري حسن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن. رسالة ماجستير غير منشور، جامعة بغداد، 2002.
- هشام مخيمر: ومحمد السيد عبد المعطى:التفاؤل .والتشاؤم وعلاقتها ببعد من المتغيرات النفسية لدى عينه من طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد30، (2002).
- Bird , G.. willian james. London : rout lodge & kegan paul . 1986 .



➤ <http://www.eparam.org>.

➤ Snyder ,c.r .the pasychology of nope :you con get thaire frm here,New yovk. 1994 Free.

ملحق رقم (1) مقياس الاتزان الانفعالي

| ت | العبارات | تنطبق عالية درجة كبيره جداً | تنطبق عالية درجة كبيره | تنطبق عالية درجة متوسطة | تنطبق عالية درجة قليله | تنطبق عالية درجة قليله جداً |
|----|--|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | اتمكن ان اسيطر على مخاوفي في الاماكن المظلمة | | | | | |
| 2 | اشعر بالحزن عندما افقد شخصا عزيزا | | | | | |
| 3 | اسعاد الناس واهتم بهم واتعاطف معهم | | | | | |
| 4 | اغضب بسرعة عندما اتعرض إلى موقف شجار | | | | | |
| 5 | ابكي عند سماعي نتيجة خسارتي من قبل حكم المباراة | | | | | |
| 6 | احافظ على اتزاني في المواقف الحرجة | | | | | |
| 7 | اصاب بالذعر عندما يواجهني حيوان مؤذي | | | | | |
| 8 | أتأثر عندما احلم احلاما مزعجة | | | | | |
| 9 | اشعر بالتفاؤل واحب المشاركة والاهتمام بالناس | | | | | |
| 10 | يؤلمني صعوبة تحقيق هدف ما | | | | | |
| 11 | اضطرب واتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد تدريب | | | | | |
| 12 | اتمكن ان اسيطر على اعصابي عند سماعي لدوي انفجار | | | | | |
| 13 | اشعر بالقلق عندما اصاب بمرض معين | | | | | |
| 14 | انهار واتوتر عند سماعي لخبر سيء | | | | | |
| 15 | استعيد هدوئي بسرعة بعد تعرضي لموقف مفاجئ | | | | | |
| 16 | اقلق عندما يخبرني احد ما بان مدرسي قد طلبني | | | | | |
| 17 | اثور عندما اسمع ان احدا انتقدني | | | | | |
| 18 | استطيع ان اواجه مشكلاتي بكل هدوء | | | | | |
| 19 | اصاب بالقلق والتوتر عندما يتأخر اعلان نتيجة المباراة | | | | | |
| 20 | اشعر بالتوتر عندما اريد شيئا ولا املك ثمنه | | | | | |
| 21 | اتمكن ان اكون هادئا ومرتزا عندما يوجه لي نقدا | | | | | |
| 22 | اشعر اني متقلب المزاج وكل ساعة على حال | | | | | |
| 23 | اسيطر على انفعالاتي بعد لحظات عندما اغضب | | | | | |



| | |
|----|--|
| 24 | اشعر اني ذو المزاج عصبي خلال المباراة |
| 25 | اخرج عندما يعاتبني احد الاصدقاء على امر ما |
| 26 | إذا ما رأيت احد احسن مني او تم تفضيله علي اشعر بالألم والغيرة الشديد تجاهه |
| 27 | عندما يستفزني شخص ما احاول مواجهة الموقف بهدوء |
| 28 | اشعر ان دقات قلبي تزداد قبل موعد المباراة |
| 29 | ارتبك في مواقف الفشل |
| 30 | اميل إلى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي |
| 31 | اشعر بالارتباك عندما ارى الدم يسيل من احد الأشخاص |
| 32 | عندما اتعرض لمشكلة فاني اميل إلى حل مشكلاتي في احلام اليقظة |
| 33 | احاول ان اكون منطقياً في المواقف الصعبة |
| 34 | اتنرفز عند اتخاذ قرار جائر ضدي |
| 35 | افقد الامل في الفوز منذ البداية |
| 36 | وضع اهداف تتناسب مع قدراته وطاقاته |
| 37 | اقلق بسرعة لأتفه الاسباب |
| 38 | اشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الاسرة |
| 39 | لا تبدو علي مظاهر السلوك المتطرف |
| 40 | امزق ملابسني او اضرب نفسي عندما توجه لي كلمات مؤلمة |
| 41 | ابكي عندما لا احصل على الشيء الذي اريده |
| 42 | اسيطر على نفسي عندما توجه الالهانة لي |
| 43 | اشعر بالعزلة عندما يبتعد عني أصدقائي |
| 44 | تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة |
| 45 | اشعر باستمرار باتي لازلت لا استطيع الاعتماد على نفسي |
| 46 | يتعذر علي تركيز ذهني في المهمات الصعبة |
| 47 | عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية استطيع الاصغاء اليه صابرا |
| 48 | اميل إلى التطرف في اظهار فرحي عند الفوز |
| 49 | عندما اتعرض لانفعال شديد فاني ارتبك وتتأثر اعضاء جسمي |
| 50 | اعتمد على مساعدة الاخرين في حل مشكلاتي الصعبة |



ملحق رقم (2) مقياس التفاؤل والتشاؤم

| ت | الفقرات | قليل جداً | قليل | متوسط | كثير | كثير جداً |
|----|--|-----------|------|-------|------|-----------|
| 1 | يلازمني في السباق حسن الحظ | | | | | |
| 2 | أفكر في السباق ببهجة وفرح | | | | | |
| 3 | أتوقع نتيجتي في السباق جيدة | | | | | |
| 4 | اشعر بأن فرصة الفوز في السباق موجودة | | | | | |
| 5 | أقبل إلى السباق بكل قوة وعزيمة | | | | | |
| 6 | أشعر بأنني سعيد أثناء السباق | | | | | |
| 7 | احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق | | | | | |
| 8 | أتسابق بقوة عند محاولة انجاز رقم قياسي | | | | | |
| 9 | قدراتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي | | | | | |
| 10 | لدي ثقة كبيرة بالفوز | | | | | |
| 11 | اعتقد إنني رياضي ذو إرادة قوية | | | | | |
| 12 | استفيد من أخطائي عند التحقق منها | | | | | |
| 13 | أحس بأن المدرب يعتمد عليّ | | | | | |
| 14 | اشعر باحترامي لنفسي | | | | | |
| 15 | لدي القدرة على التركيز أثناء السباق | | | | | |
| 16 | بعض زملائي يصفونني بالمتابر | | | | | |
| 17 | أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم إلى غد) | | | | | |
| 18 | إنني أول الحاضرين إلى ساحات التدريب | | | | | |
| 19 | إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي | | | | | |
| 20 | اشعر بالحماس عند مواصلة السباق | | | | | |
| 21 | اخطط للإنجاز وأثابر حتى أحققه | | | | | |
| 22 | يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التدريب | | | | | |
| 23 | استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي | | | | | |
| 24 | أؤمن بالقول (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) | | | | | |
| 25 | إنني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه | | | | | |
| 26 | أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات | | | | | |
| 27 | أحسن استغلال أي فرصة للفوز في السباق | | | | | |
| 28 | يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة | | | | | |
| 29 | أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه مدربي | | | | | |
| 30 | حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى | | | | | |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|------------------------------------|
| | | | | | 31 | اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة |
| | | | | | 32 | لا أحس باني متوتر وعصبي على الدوام |
| | | | | | 33 | أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي |
| | | | | | 34 | أحب زملائي كما أحب نفسي |
| | | | | | 35 | يعدوني زملائي إني اجتماعي |