



## Emotional sensitivity and its relationship to sports orientation among secondary school students

Lec. Dr. Zaid Hassoun Nasser \* 

General Directorate of Education in Babylon/Ministry of Education, Iraq.

\*Corresponding author: [ZaidSport1983@gmail.com](mailto:ZaidSport1983@gmail.com)

Received: 20-03-2024

Publication: 28-04-2024

### Abstract

The emotionally sensitive student is the student who is overly affected by the external factors surrounding him and outside of him. He may interpret a word more than it can handle, and interpret a look and movement in such a way that he exaggerates meaninglessly. For example, when a student goes through periods of neglect, rejection, and mistreatment, such as being insulted, this causes him obstacles and trauma. The problem of the study can be crystallized by the following main question, which is to identify the level of the relationship between emotional sensitivity and mathematical orientation among middle school students. The goal of the research is to identify the relationship between emotional sensitivity and mathematical orientation among middle school students. The descriptive approach was used in the style of survey studies to prepare the scales under study in measuring... These variables are where the research population consists of middle school students in Al-Musayyib district schools for the academic year (2020-2021).

### Keywords:

Emotional Sensitivity, Sports Orientation.



الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م.د. زيد حسون ناصر

العراق. المديرية العامة لتربية بابل

[ZaidSport1983@gmail.com](mailto:ZaidSport1983@gmail.com)

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/20

الملخص

ان الطالب الحساس انفعاليا هو الطالب الذي يتأثر اكثر من الازم بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه فقد يفسر الكلمة على اكثر مما تتحمل ويفسر النظرة والحركة بحيث يبالغ مبالغة لا معنى لها فمثلا عندما يمر الطالب بفترات اهمال رفض وسوء معاملته كتعرضه للإهانة فتسبب له عقبات وصددمات و يمكن بلورة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي هو التعرف على مستوى العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وهدف البحث التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الاعدادية و تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لإعداد مقياسي قيد الدراسة في قياس تلك المتغيرات حيث تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاعدادية في مدارس قضاء المسيب للعام الدراسي (2020-2021)

الكلمات المفتاحية: الحساسية الانفعالية، التوجه الرياضي

## 1- المقدمة:

ان الطالب لا يحتاج فقط الى الطعام والشراب والهواء الذي يمده بالنمو بل يحتاج بجانب ذلك الى تهيئة الجو العاطفي والانفعالي السليم، واتاحة الفرصة امامه بالتعبير عن انفعالاته وتدريبه على ضبطها بما يتناسب مع الموقف المثير وتعبيره عن انفعالاته بصوره طبيعية يكون دليلا على الاتزان الانفعالي.

ويعتبر تنظيم الانفعال من المفاهيم الحديثة في المجال السيكولوجي ويشير تنظيم الانفعال الى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الطالب ان يسيطر على الانفعالات التي يشعر بها ووقتها وكيفية الشعور بها ويتولد لدى بعض الطلبة حساسيه مرهفة واحيانا مظاهر من الياس والتمرد و الحساسية المرهفة تجعل الطالب يتأثر سريعا بأنفه الاسباب واتفه المثيرات الانفعالية فهو مرهف الحس رقيق المشاعر يتأثر حين ينتقده الاخرين لأي سبب كان. وتشكل الحياة الانفعالية جزءا هاما في الشخصية ، حيث ان الطالب الحساس انفعاليا هو الطالب الذي يتأثر اكثر من الازم بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه فقد يفسر الكلمة على اكثر مما تتحمل ويفسر النظرة والحركة بحيث يبالغ مبالغة لا معنى لها فمثلا عندما يمر الطالب بفترات اهمال رفض وسوء معاملة كتعرضه للإهانة فتسبب له عقبات وصددمات . والانفعال استجابة لمنبه معين ويتكون من تغيير عضوي ودافع وشعور معين فمثلا إذا استثير انفعال الخوف او النجاة فان الدورة الدموية تضطرب ويخفق القلب ويجف الحلق ويصفر الوجه والشففتين ... الخ. ويختلف التغيير العضوي من انفعال الى اخر احيانا يكون ملحوظ قويا وأحيانا يكون مستتر ضعيفا كما في حالة غريزة الاستطلاع او الاقتناء.

تعد دراسة الاتجاهات من الدراسات المهمة وذلك الانه من خلال نمو الطالب سوف يتكون لديه اتجاه نحو الاخرين والجماعات والمواقف والموضوعات الاجتماعية وكل ما يقع في المجال البيئي للطالب. فان الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك وعلى هذا الاساس ومن منطلق البيئة الرياضية فان الطالب الرياضي يتعرض لمواقف كثيرة تتنوع ما بين المنافسة والتعاون وكذلك المثابرة ويتطلب ذلك الصبر وضبط الانفعال والالتزام.

وتعد الحساسية الانفعالية مشكله تربوية ونفسية لها تأثيرات نفسية في نمو الطلبة تربويا وجسميا ونفسيا وتلحق اضرار بالغه في عملياتهم المعرفية مثل الانتباه والتفكير والتذكر والتعلم الفعال. اي يتولد لديهم حساسيه مرهفة تظهر على شكل مظاهر من الياس والتمرد والانفعال الحاد السريع عند مواجهة ابسط المثيرات الانفعالية اذ يوجد العديد من حالات الشجار والغش المزاج المتقلب والشعور بالسعادة بأثارة انفعالات الاخرين ومحاولات لفت الانتباه بطرق خاطئة

يمكن بلورة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة الحساسية الانفعالية بالتوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية؟

وينقسم التساؤل الى

- ما مستوى الحساسية الانفعالية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

- ما مستوى التوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

- التعرف على مستوى العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى الحساسية الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية
- 2- التعرف على مستوى التوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الإعدادية
- 3- التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

## 2-2- إجراءات البحث:

### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لإعداد مقياسي قيد الدراسة في قياس تلك المتغيرات وبأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس قضاء المسيب للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (50) طالب في حين بلغت عينة البحث على (50) طالب بنسبة (40%) من مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في حين تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ أن " العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها" (وجيه محبوب، احمد بدري، 2002، ص105)

### 2-2-1 عينة التجربة الاستطلاعية لمقاييس (الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي):

اشتملت على (15) طالب بنسبة (12%) من مجتمع البحث، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

### 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

الوسائل البحثية وتتضمن:

- الاستبانة.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON).

- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام).

### 2-4 إجراءات إعداد المقاييس:

### 2-4-1 إعداد الحساسية الانفعالية:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والمصادر العلمية حيث تم اعتماد مقياس الحساسية الانفعالية الذي قام ببنائه (حنان خضر ابو منصور، 2011) والذي يتكون من (18) فقرة، تم تحديد بدائل الإجابة للمقياس في ثلاث مستويات (دائماً، احياناً، قليلاً) وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال الأخذ بأراء الخبراء والمختصين وظهر بان هنالك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات.

#### 2-4-2 أسلوب تصحيح المقياس:

إن المقياس الحالي صيغت فقراته باتجاه واحد وبثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (1-3) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الحساسية الانفعالية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس) (عامر سعيد الخيواني ، 2002 ، ص54)

حيث بلغ الوسط المرجح لبدايل الاجابة للمقياس كما مبين في الجدول ادناه.

#### جدول (1) يبين أوزان البدائل للفقرات

التصنيف	دائماً	احياناً	قليلاً
الدرجة	3	2	1
المتوسط المرجح	2-2.34	2.33-1.67	1.66-1

علما ان طول الفئة لعدد فئات الوسط المرجح جاء من حاصل الفرق بين اعلى قيمة للبدليل والبالغة 3 وأدنى قيمة للبدليل والبالغة 1 مقسما على عدد 3. (1-3) / 3 ويساوي 0.66

#### 3-4-2 إعداد مقياس التوجه الرياضي:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والمصادر العلمية تم اعتماد مقياس التوجه الرياضي الذي قام ببنائه (يحيى قذيفه ، 2014)، والذي يتكون من (25) فقرة ، وبعد ان تم عرضه على السادة الخبراء والبالغ عددهم ( 10 ) خبراء ليتم ببيان مدى صلاحية الفقرات جاءت نتائج الخبراء باستبعاد (5) فقرات من المقياس تحمل الارقام التالية (6،13،16،17،20) وذلك كون قيمة (ك<sup>2</sup>) لهذه الفقرات اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) ، وبهذا تم قبول ما تبقى من الفقرات والبالغة ( 20 ) فقرة كون قيمة (ك<sup>2</sup>) لهذه الفقرات اصغر من القيمة الجدولية انفة الذكر . وكان رأي السادة الخبراء بان تكون بدائل الاجابة ثلاثية (دائماً، احياناً، قليلاً)

#### 4-4-2 أسلوب تصحيح المقياس:

إن مقياس التوجه الرياضي تكون من (20) فقرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (20-60). حيث بلغ الوسط المرجح لبدايل الاجابة للمقياس كما مبين في الجدول ادناه.

## جدول (2) يبين أوزان وبدائل الإجابة على مقياس التوجه الرياضي

التصنيف	دائماً	أحياناً	قليلاً
الدرجة	3	2	1
المتوسط المرجح	2-2.34	2.33-1.67	1.66-1

علما ان طول الفئة لعدد فئات الوسط المرجح جاء من حاصل الفرق بين اعلى قيمة للبدل والبالغة 3 وأدنى قيمة للبدل والبالغة 1 مقسما على عدد 3. (3-1) / 3 ويساوي 0.66

**5-2 التجربة الاستطلاعية:**

قبل البدء بالاختبار عمل الباحث بتجربة صغيرة تسمى تجربة استطلاعية (التي تمثل عينة المجتمع من المختبرين وتكون بالنسبة إلى الباحثون تدريياً علمياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار مستقبلاً) (قاسم المندلوي وآخرون ، 1989 ، ص107)

ويتم من خلالها معرفة مدى فهم واستيعاب أفراد العينة على الفقرات وكذلك الزمن اللازم للإجابة على المقياس حيث تم إجراء التجربة على عينه والبالغ عددهم (15) طالب.

**6-2 الخصائص السايكومترية للمقياس:****1-الصدق:**

(زكريا محمد الظاهر وآخرون ، 1999 ، ص140)

بأنه تقرير لمعرفة ماذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد إن نقيسه له ولا شيء غير ما نريد أم لا. وان الصدق الظاهري نوع من أنواع الصدق حيث انه المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس العقلي ويطلق على هذا النوع من الهدف أيضاً، الهدف السطحي. وقد تم التحقق من خلال الاخذ بأراء الخبراء والمختصين واطهرت نتائجهم بان هنالك اتفاق تام حول صلاحية جميع فقرات مقياس الحساسية الانفعالية في حين تم استبعاد عدد من الفقرات في مقياس التوجه الرياضي كونها لم يتم الاتفاق عليها.

**2- الثبات:**

ثبات الاختبار يعني "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس

(ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص144)

وجد أن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (0.90) لمقياس الحساسية الانفعالية وقد بلغت ( 0.92 ) لمقياس التوجه الرياضي وجميع هذه القيم وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.51) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الثبات عالي

**7-2 التجربة الرئيسية:**

تم تطبيق مقياسي الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي على عينة البحث المقصودة والمتمثلة بطلاب المرحلة الاعدادية والبالغ عددهم (50).

## 8-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

(محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم، 2001، ص84)

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معيار ارتباط بيرسون
- كا<sup>2</sup>
- الوسط المرجح
- الوزن المثوي

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 1-3 عرض وتحليل نتائج التعرف على واقع الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للحساسية الانفعالية

الوزن النسبي%	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العبارات	مستوى الحساسية لانفعالية
68	0.115	2.034	18	

تبين من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمستوى الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية (2.034) وبانحراف معياري (0.115) وبوزن نسبي (68) حيث بلغ مستوى الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بشكل متوسط كون هذه النتيجة جاءت وفق ما تم عرضه في اسلوب تصحيح المقياس ضمن البديل احيانا وهذه النتيجة ان دلت على شيء انها تدل على ان الطلبة يتصفون بالحساسية الانفعالية السلبية نوعا ما وهذا ما اكدته الدراسات التي ربطت نسبة التعرض للضغط وما يقابله من حساسية انفعالية وهناك علاقة قوية بين الحساسية السالبة وابعاد الضغط النفسي ، فالأشخاص الذين تتوفر لديهم خاصية الحساسية الانفعالية السالبة يتعرضون بشكل اكبر للضغط النفسي وبشكل اكثر قوة وكثافة هذا ما أكدته (جنان خضر ابو منصور)

## 2-3 عرض وتحليل نتائج التعرف على واقع التوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للتوجه الرياضي

الوزن النسبي%	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العبارات	مستوى التوجه الرياضي
92	0.271	2.756	20	

تبين من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمستوى التوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ( 2.756 ) وبانحراف معياري ( 0.271 ) وبوزن نسبي (92) حيث بلغ مستوى الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بشكل عالي كون هذه النتيجة جاءت وفق ما تم عرضه في اسلوب تصحيح المقياس ضمن البديل دائما

وهذه النتيجة ان دلت على شيء انها تدل على ان الطلبة يتصفون بتوجه رياضي وهذا التوجه يرتبط بمحاولة الطالب الرياضي الاشتراك بالمنافسات الرياضية بهدف الفوز بالمداليات والبطولات وتحقيق الالقاب والتغلب على منافسين والشعور بالفخر عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية مما تحقق لديه مستوى توجه الفوز وتوجه الهدف (M.Kavussanu. 2000. P127 )

وان هذا التوجه يرتبط بمحاولة الطالب اشراك الطالب في المنافسات الرياضية واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسين عن الاداء السابق له، وبذل اقصى جهد ممكن في الاداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون ان يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الاخرين ولكن محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك

(محمد حسن علاوي، 1997، ص292)

### 3-3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

#### الجدول (5)

المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	Sig (0.05)	الدلالة
الحساسية الانفعالية	50	36.620	2.069	0.177	0.08	غير معنوية
التوجه الرياضي		55.120	5.427			

يتبين من الجدول اعلاه ان لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الحساسية الانفعالية والتوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الإعدادية وهذا يدل على ان التوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لا يتأثر على الحساسية الانفعالية لديهم

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1-تمتع الطلاب بدرجة متوسطة من الحساسية الانفعالية

2-تمتع الطلبة بدرجة عالية من التوجه الرياضي

3-اظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الحساسية والتوجه لدى طلاب المرحلة الإعدادية

##### 2-4 التوصيات:

1-عقد ندوات ودورات وورش توعوية بموضوعات مختلفة تبين اسباب الحساسية الانفعالية واساليب التعامل

معها

2-بناء برامج ارشادية تساعد على خفض الحساسية الانفعالية لدى الطلاب

3-التركيز على اهمية التوجه الرياضي كعامل مهم للنجاح وتحقيق أفضل النتائج

4-تفعيل دور المرشد التربوي في المدارس الإعدادية لما له دور مهم في ارشاد الطلبة



المصادر

- حنان خضر ابو منصور: الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا في محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية – قسم علم النفس اشاد نفسي، جامعة الاسلامية غزة، 2011.
- زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1، عمان – مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1999.
- عامر سعيد الخيكاوي : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- فوزي غرابيه : أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ط3 ، عمان الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002
- قاسم المندلأوي (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد – مطبعة التعليم العالي، 1989 .
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية ومجالات البحوث التربوية، ط، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- وجيه محجوب، احمد بدري: البحث العلمي، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002.
- يحيى قذيف: تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ اقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – قسم التربية الحركية، جامعة الحاج لخضر-باتنة، 2014.
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 11, 56. [[CrossRef](#)]
- M.Kavussanu,D.Hamish,self-esteem in children :Do goal orientation matter? British journal of educational psychology , vol70 , 2000 .

## ملحق (1) م / استبيان

السلام عليكم:

أضع بين أيديكم المقياسين بغية تطبيق البحث الموسوم (الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) أملين تعاونكم الجاد من خلال قراءة الفقرات بكل دقة مع وضع إشارة (√) أمام كل فقرة وتحت إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك علما بان إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

## مقياس الحساسية الانفعالية

ت	الفقرات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1.	اسيئ الظن بزملائي			
2.	انفعل لأقوال زملائي بسرعة			
3.	يصعب عليه ضبط انفعالاتي			
4.	أحب العزلة والانطواء على نفسي			
5.	اتضايق من نقد زملائي لي			
6.	اتحمل عندما يكرهني أحد			
7.	اهتم بالنظرات البسيطة واضخمها			
8.	اشعر بالإهانة والالام الشديد لو تجاهلني أحد			
9.	اتجنب المواقف المؤثرة والمحرجة			
10.	اشعر بان زملائي تعتمد مضايقتي			
11.	أفسر الموقف أكثر مما يحتمل			
12.	احاول ان اظهر بصورة أفضل من زملائي			
13.	اشعر بالحرص من التحدث امام زملائي			
14.	اشعر بالضيق من عدم احترام زملائي لي			
15.	ارغب بالحصول على رضا زملائي			
16.	اتجنب الوقوع في اي خطأ حتى لو كان بسيطاً			
17.	احاول ان احتفظ بمشاعري			
18.	أفسر قول او فعل زملائي بصورة خاطئة			

مقياس التوجه الرياضي

Emotional sensitivity and its relationship to sports orientation among secondary...

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1.	انا منافس قوي وعنيد					
2.	اعتبر ان الفوز هام جدا بالنسبة لي					
3.	التنافس صفة مميزة لي					
4.	اضع لنفسي اهدافا محددة عندما اتنافس					
5.	ابذل اقصى ما في جهدي في المنافسات					
6.	انتظر المنافسة بشوق بالغ					
7.	اتنافس بقوة عند انجاز هدف معين					
8.	أجد متعه بالمنافسة مع الاخرين					
9.	أكره ان انهزم					
10.	تظهر قدرتي الحقيقية عندما اتنافس					
11.	ابذل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لي هدف معين					
12.	اشعر بالرضا فقط عندما افوز					
13.	اود ان اكون ناجحا في رياضتي					
14.	تضايقني الهزيمة					
15.	أحسن اختبار لقدراتي هو التنافس مع الاخرين					
16.	اتطلع بلهفه لاختبار مهارتي في المنافسة					
17.	اكون سعيدا جدا عندما افوز					
18.	اظهر أحسن ما عندي من قدرات عندما اتنافس مع متنافس اخر					
19.	أحسن طريقه لإظهار قدرتي هي تحديد هدف لي ومحاولة تحقيقه في المنافسة					
20.	اود ان اكون الافضل دائما في المنافسة					