

المعوقات النفسية للالتزام ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية لدى النساء ذوات الوزن

الزائد

م.د. عذراء حمزة عودة جابر

¹ الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايمل: eathrah.hamzat@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/09/25

تاريخ القبول: 2026/08/14

تاريخ استلام: 2026/07/14

الملخص

هدفت البحث إلى بناء مقياس للمعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد، والتعرف على أبرز هذه المعوقات لدى المشاركات في برامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. وتكون مجتمع البحث من النساء ذوات الوزن الزائد الملتحقات ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية بمدينة بغداد، فيما بلغ العدد الكلي للعينة (160) مشاركة، توزعت على عينة بناء المقياس البالغة (75) مشاركة وعينة التطبيق النهائي البالغة (85) مشاركة. وقامت الباحثة ببناء مقياس للمعوقات النفسية اشتمل على أربعة مجالات هي: ضعف الدافعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، والقلق والتوتر النفسي. وأظهرت النتائج أن مستوى المعوقات النفسية جاء بدرجة متوسطة بشكل عام، فيما احتل مجال انخفاض الثقة بالنفس المرتبة الأولى، يليه مجال ضعف الدافعية، في حين جاء كل من الخوف من الفشل والقلق والتوتر النفسي بمستوى متوسط. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للمشاركات في برامج تنزيل الوزن، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس والدافعية من خلال برامج إرشادية وداعمة تساهم في زيادة الالتزام والاستمرار في البرامج الرياضية.

الكلمات المفتاحية:

المعوقات النفسية، الالتزام الرياضي، برامج تنزيل الوزن، النساء ذوات الوزن الزائد.



Psychological Barriers to Adherence to Weight Loss Programs in Fitness Centers Among Overweight Women

Asst. Dr. Athraa Hamza Awda Jaber

¹ Al-Mustansiriya University/College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: eathrah.hamzat@uomustansiriyah.edu.iq

Received date: 14/07/2026

Accepted date: 14/08/2026

Published date: 25/09/2026

Abstract

This research aimed to develop a scale to measure the psychological barriers affecting adherence to weight loss programs among overweight women and to identify the most prominent of these barriers among participants in weight loss programs at fitness centers. The researcher adopted the descriptive-analytical approach as it was suitable for the nature and objectives of the study. The research population consisted of overweight women enrolled in weight loss programs at fitness centers in Baghdad. The total sample size was 160 participants, divided into a scale development sample of 75 participants and a final application sample of 85 participants. The researcher developed a scale for psychological obstacles, comprising four domains: low motivation, low self-confidence, fear of failure, and anxiety/stress. The results showed that the overall level of psychological obstacles was moderate, with low self-confidence ranking highest, followed by low motivation. Fear of failure and anxiety/stress were also found to be at a moderate level. The study recommended focusing on the psychological well-being of participants in weight loss programs and working to enhance self-confidence and motivation through guidance and support programs that contribute to increased commitment and adherence to exercise programs.

Keywords:

Psychological obstacles, exercise commitment, weight loss programs, overweight women.



1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان زيادة الوزن من القضايا الصحية الشائعة بين النساء في مختلف الأعمار. وقد تنتج عن عوامل متعددة مثل العادات الغذائية غير الصحية، وقلة النشاط البدني، والعوامل الوراثية. وتواجه النساء ذوات الوزن الزائد بعض التحديات الصحية مثل ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم. كما قد يؤثر الوزن الزائد على الصحة النفسية والثقة بالنفس بسبب الضغوط الاجتماعية. ومع ذلك، فإن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام يساعدان على تحسين الصحة العامة. ويجب التركيز على تعزيز الوعي الصحي بدلاً من الانتقاد أو التمييز. و أن الدعم الأسري والمجتمعي يلعب دوراً مهماً في تشجيع نمط حياة صحي. لذلك، فالعناية بالصحة الجسدية والنفسية أساساً لتحقيق جودة حياة أفضل للنساء. و ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض. فهي تساهم في تحسين كفاءة القلب والرئتين وتنشيط الدورة الدموية. كما تساعد الرياضة على حرق السعرات الحرارية والمحافظة على وزن صحي. وتلعب دوراً مهماً في تقوية العضلات والعظام وزيادة اللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، تساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر والقلق. و تساعد على زيادة الثقة بالنفس والشعور بالنشاط والحيوية. فضلاً عن ذلك تُحسن الرياضة من جودة الحياة من خلال النوم العميق وتعزز القدرة على التركيز والإنتاجية. لذلك، يُنصح بممارسة النشاط البدني بانتظام كجزء أساسي من نمط حياة صحي ومتوازن.

وان الالتزام ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية من العوامل الأساسية لتحقيق نتائج ناجحة ومستدامة. فهذه البرامج تُصمم وفق أسس علمية تراعي احتياجات الأفراد وقدراتهم البدنية. ويساعد الالتزام بالتمارين الرياضية المنتظمة على زيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة البدنية. كما يساهم اتباع الإرشادات الغذائية المرافقة للبرنامج في تعزيز عملية فقدان الوزن. ويؤدي الانتظام في حضور الوحدات التدريبية إلى رفع مستوى الدافعية والاستمرار في تحقيق الأهداف الصحية. كذلك يوفر المدربون المتخصصون الدعم والمتابعة اللازمة لتصحيح الأخطاء وتشجيع المشاركين. ويُسهّم الالتزام بالبرنامج في اكتساب عادات صحية إيجابية طويلة الأمد. كما يساعد على تحسين الصحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس. ومن ناحية أخرى، فإن عدم الالتزام قد يؤدي إلى بطء النتائج أو عدم تحقيق الأهداف المرجوة. لذلك، يُعد الالتزام ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة مفتاحاً مهماً للوصول إلى وزن صحي وحياة أكثر نشاطاً. ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على المعوقات النفسية التي تؤثر في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية. وتساعد في فهم العوامل النفسية التي قد تعيق الاستمرار في ممارسة النشاط البدني وتحقيق الأهداف الصحية. وتوفر نتائجها معلومات مهمة للمدربين والإداريين لتطوير برامج أكثر ملاءمة لاحتياجات المشاركات النفسية. كذلك تساعد في تصميم استراتيجيات داعمة تزيد من الالتزام والاستمرارية في البرامج الرياضية و تعزيز الوعي بأهمية الجانب النفسي في نجاح برامج إنقاص الوزن. لذلك يمكن أن يُعد هذا البحث ذو أهمية علمية وتطبيقية في تحسين فعالية برامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد.

1-2 مشكلة البحث:

تُعد برامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية من الوسائل المهمة التي تساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية والحد من المشكلات الصحية المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة. ويُعد الالتزام بهذه البرامج عاملاً أساسياً لتحقيق النتائج المرجوة والمحافظة عليها على المدى الطويل. وعلى الرغم من



تزايد إقبال النساء ذوات الوزن الزائد على الاشتراك في برامج تنزيل الوزن، إلا أن العديد منهن يواجهن صعوبة في الاستمرار والالتزام بهذه البرامج حتى نهايتها. كل ذلك ولد للباحثة مشكلة حاولت التعرف عليها وقد يرتبط ذلك بمجموعة من العوامل النفسية مثل ضعف الدافعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، والقلق من نظرة الآخرين، والشعور بالإحباط عند بطء ظهور النتائج. فقد تكون هذه المعوقات هي من تؤثر سلباً في المواظبة أو الالتزام بممارسة التمارين الرياضية واتباع التعليمات الغذائية المصاحبة للبرنامج. ورغم أهمية الجانب النفسي في نجاح برامج تنزيل الوزن، فإن الاهتمام بهذا الجانب ما زال محدوداً مقارنة بالجوانب البدنية والصحية. ومن هنا تبرز أهمية التعرف على المعوقات النفسية التي تؤثر في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية، بهدف فهم هذه المعوقات وتحديد مساهمة في وضع حلول مناسبة تساعد على تعزيز الالتزام وتحقيق أهداف البرامج بصورة أكثر فاعلية.

1-3 أهداف البحث:

- 1- بناء مقياس للمعوقات النفسية للالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد المشاركات في برامج تنزيل الوزن.
- 2- التعرف على أهم المعوقات النفسية للالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد المشاركات في برامج تنزيل الوزن.

1-1 4 فروض البحث.

- 1- توجد معوقات نفسية بدرجة مرتفعة لدى النساء ذوات الوزن الزائد الملتحقات ببرامج تنزيل الوزن.
- 2- يختلف مستوى الالتزام ببرامج تنزيل الوزن باختلاف مستوى المعوقات النفسية لدى النساء ذوات الوزن الزائد

1 – 5 مجالات البحث.

- 1- 5 – 1 المجال البشري: (85) امرأة من ذوات الوزن الزائد الملتحقات ببرامج تنزيل الوزن
- 1- 5 – 2 المجال الزمني: للمدة من 16 / 12 / 2025 وإلى غاية 22 / 4 / 2026 .
- 1- 5 – 3 المجال المكاني: بغداد

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

2- 1 منهج البحث .

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، والمتمثلة في التعرف إلى المعوقات النفسية التي تؤثر في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية. ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات الإنسانية والاجتماعية، إذ يركز على وصف الظواهر كما هي في الواقع وتحليلها بصورة علمية منظمة. كما يساهم في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة وتفسيرها للكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات المختلفة "إذ يهدف أسلوب المنهج الوصفي إلى تحديد الظروف والقيم والعلاقات الإنسانية المتعددة. فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية" (متى، 1994، ، صفحة 62)

2- 2 مجتمع البحث وعينه .

استناداً إلى طبيعة الدراسة وأهدافها، تم تحديد مجتمع البحث من النساء ذوات الوزن الزائد المشتركات في برامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية بمدينة بغداد، إذ يُمثل هذا المجتمع الإطار الذي تُستمد منه عينة الدراسة. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لتحقيق درجة مناسبة من التمثيل والدقة في



النتائج. وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (160) مشاركة، توزع عن على 8 من مراكز اللياقة البدنية وتمثلت عينة بناء المقياس التي بلغت (75) مشاركة، وعينة التطبيق النهائي التي بلغت (85) مشاركة. وتعد العينة من الركائز الأساسية في البحث العلمي؛ إذ تمكن الباحثة من جمع البيانات والمعلومات اللازمة من جزء ممثل للمجتمع الأصلي "إن الباحث يلجأ إلى جمع بياناته ومعلوماته إما من المجتمع الأصلي أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع" (عاقل، 1993، صفحة 116) بما يسهم في الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع محل الدراسة بدرجة مقبولة من الدقة والموضوعية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

1. الملاحظة والتجريب.
2. المقابلات الشخصية.
3. المصادر العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة.
4. شبكة الإنترنت للحصول على المعلومات العلمية الحديثة.
5. استبانة خاصة لقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن

2-4 أداة البحث

اعتمدت الباحثة الاستبانة أداة رئيسية لجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، وذلك لقياس المعوقات النفسية المؤثرة في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية. ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بإعداد وبناء مقياس خاص بالدراسة وفق مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة.

2-4-1 تحديد مجالات المقياس

بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة بموضوع المعوقات النفسية والالتزام بالبرامج الرياضية، وتحليل المراجع العلمية المرتبطة بمجال الدراسة، تمكنت الباحثة من تحديد مجموعة من المجالات التي تمثل الأبعاد الرئيسية للمقياس. وقد تمثلت هذه المجالات في: (ضعف الدافعية، انخفاض الثقة بالنفس، الخوف من الفشل، القلق والتوتر النفسي)، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، البالغ عددهم (7) خبراء، من يوم الثلاثاء 16/12/2025 ومن خلال عرض المجالات المقترحة على الخبراء عددهم (7) خبير وطلب منهم إبداء آرائهم وقد أبدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم تم الاتفاق على المجالات بهدف التحقق من مدى صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة المدروسة. وقد أبدى الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها، مؤكدين أنها تمثل أبعاد المقياس وتغطي موضوع الدراسة بصورة مناسبة، وبناءً على ذلك تم اعتماد هذه المجالات بصيغتها النهائية.

2-4-2 تحديد فقرات المقياس

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد، وذلك بالاستناد إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث. وقد تألفت الصيغة الأولية للمقياس من (32) فقرة موزعة على أربعة مجالات رئيسية هي: (ضعف الدافعية، انخفاض الثقة بالنفس، الخوف من الفشل، القلق والتوتر النفسي)، بواقع (8) فقرات لكل مجال. وبعد الانتهاء من صياغة الفقرات، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم؛ من يوم الأربعاء 24/12/2025



بهدف تقويمها من حيث وضوح الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمتها لقياس المعوقات النفسية المرتبطة بالالتزام ببرامج تنزيل الوزن، فضلاً عن مدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تمثله. واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر معياراً لقبول الفقرة. وقد أظهرت نتائج التحكيم حصول جميع الفقرات على نسبة الاتفاق المطلوبة، مع إجراء بعض التعديلات اللغوية والفنية التي اقترحها الخبراء،

جدول (1)

يبين استجابة الخبراء على مجالات مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن

الملاحظات	النسبة المئوية	الغير موافقين	الموافقين	مجال ضعف الدافعية	
	85%	1	6	أشعر بقوة الحماس للاستمرار في برنامج تنزيل الوزن.	1
	85%	1	6	أفتقد الرغبة في حضور جلسات التدريب بانتظام.	2
	100%	0	7	أجد صعوبة في المحافظة على التزامي بالبرنامج لفترات طويلة.	3
	100%	0	7	أشعر بأن الجهد المبذول في البرنامج لا يستحق الاستمرار.	4
	100%	0	7	أفقد اهتمامي ببرنامج تنزيل الوزن بعد فترة من الاشتراك.	5
	85%	1	6	أحتاج إلى تشجيع مستمر للاستمرار في ممارسة التمارين.	6
	100%	0	7	تقل رغبتني في الالتزام بالبرنامج عندما لا ألاحظ نتائج سريعة.	7
	100%	0	7	أشعر بالملل أثناء تنفيذ برنامج تنزيل الوزن	8
				مجال انخفاض الثقة بالنفس	
	85%	1	6	أشعر بأنني غير قادرة على تحقيق أهداف تنزيل الوزن.	1
	85%	1	6	أشك في قدرتي على الالتزام بالبرنامج حتى نهايته.	2
	100%	0	7	أقارن نفسي بالمشاركات الأخريات بصورة سلبية.	3
	85%	1	6	أشعر بالإحراج عند ممارسة التمارين أمام الآخرين.	4
	100%	0	7	أعتقد أن فرص نجاحي في إنقاص الوزن محدودة.	5
	85%	1	6	أشعر بعدم الرضا عن أدائي أثناء التمارين الرياضية.	6
	85%	1	6	أتجنب بعض الأنشطة الرياضية لاعتقادي بأنني لن أؤديها بشكل جيد.	7
	85%	1	6	يؤثر مظهري الجسدي في ثقتي أثناء المشاركة في البرنامج	8
				مجال الخوف من الفشل	
	100%	0	7	أخشى عدم تحقيق الوزن الذي أسعى إليه.	1
	100%	0	7	أشعر بالقلق من عدم نجاحي في الالتزام بالبرنامج.	2
	85%	1	6	أتردد في الاستمرار بسبب خوفي من عدم الحصول على النتائج المطلوبة.	3
	85%	1	6	أشعر بالإحباط عندما أفكر بإمكانية فشل محاولات إنقاص الوزن.	4
	100%	0	7	أخشى انتقاد الآخرين إذا لم أحقق أهداف البرنامج.	5
	85%	1	6	يقل التزامي بالبرنامج عندما أتعرض لأي انتكاسة في الوزن.	6
	85%	1	6	أخشى أن يكون جهدي في البرنامج دون فائدة.	7
	85%	1	6	أخشى عدم تحقيق الوزن الذي أسعى إليه.	8
				مجال القلق والتوتر النفسي	
	100%	0	7	أشعر بالتوتر قبل الذهاب إلى مركز اللياقة البدنية.	1



2	تراودني أفكار سلبية تؤثر في استمراري بالبرنامج.	6	1	85%
3	أشعر بالضغط النفسي أثناء متابعة برنامج تنزيل الوزن.	7	0	100%
4	يقل التزامي بالبرنامج عندما أمر بظروف نفسية صعبة.	6	1	85%
5	أشعر بالقلق من متابعة المدرب لنتائج تقدمي.	7	0	100%
6	أجد صعوبة في التركيز على التمارين بسبب انشغالي بأفكار مقلقة.	7	0	100%
7	يؤثر التوتر النفسي في انتظامي بحضور جلسات التدريب.	6	1	85%
8	أشعر بالانزعاج عندما أفكر في متطلبات برنامج تنزيل الوزن	6	1	85%

2-4-3 إعداد تعليمات مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن

حرصت الباحثة، في إطار استكمال إجراءات بناء مقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد، على إعداد مجموعة من التعليمات الواضحة والمحددة التي ترافق المقياس لضمان تطبيقه بصورة صحيحة وتحقيق أهدافه البحثية. (و) تنبع أهمية هذه التعليمات من دورها في توجيه المستجيبات نحو فهم فقرات المقياس والإجابة عنها بدقة وموضوعية، مما يساهم في الحصول على بيانات أكثر صدقاً وموثوقية. (محجوب، 2001، صفحة 143) وقد صيغت التعليمات بأسلوب مبسط وواضح يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، مع التأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة، وأن المطلوب هو التعبير عن الرأي الشخصي بكل صراحة وصدق. كما تم التأكيد على أن جميع المعلومات والإجابات ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، الأمر الذي يعزز الثقة لدى المستجيبات ويشجعهن على تقديم استجابات حقيقية تعكس واقعهن النفسي. كذلك تضمنت التعليمات ضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، واختيار البديل الذي يعبر بصورة أدق عن درجة انطباق الفقرة على المستجيبة وفق بدائل مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، بما يضمن الحصول على بيانات متكاملة تساعد في تحقيق الدقة المطلوبة عند تحليل النتائج وتفسيرها.

2-4-4 احتساب أوزان البدائل:

اعتمد المقياس الخماسي الطريقة (ليكرت) في صياغة فقرات مفردات المقياس (، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة) (عودة، 1988م، صفحة 40). وكان احتساب الأوزان باتجاه إيجابي من (1-5) على وفق البدائل، وهي: عبارة (دائماً)، أعطيت الوزن (5) درجة، وعبارة (غالباً)، أعطيت الوزن (4) درجة، وعبارة (حياناً)، أعطيت الوزن (3) درجات، وعبارة (قليلاً)، أعطيت الوزن (2) درجات، وعبارة (نادراً)، أعطيت الوزن (1) درجات. وعكسه بالاتجاه السلبي

2-4-5 تجربة عينة البناء:

أجرت الباحثة تجربة البناء خلال المدة الممتدة من يوم الثلاثاء الموافق 2026/1/13 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2026/2/18، وذلك بهدف استكمال إجراءات بناء مقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد. وقد تم توزيع استمارات المقياس على عينة البناء البالغة (75) مشاركة، تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي بما يضمن تمثيل أفراد المجتمع بصورة مناسبة. وبعد استرجاع الاستمارات، قامت الباحثة بجمع البيانات وتفرغ الإجابات تمهيداً لإخضاعها للتحليل الإحصائي. كما استُخدمت بيانات عينة البناء في التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس وإجراء المعاملات العلمية اللازمة، فضلاً عن الاستفادة منها في



الدراسة الاستطلاعية للتأكد من وضوح الفقرات وسهولة فهمها ومدى ملاءمتها لعينة البحث، وصولاً إلى إعداد المقياس بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق.

2-4-6: المعاملات العلمية لمقياس معوقات الالتزام ببرامج تنزيل الوزن

1- صدق المقياس .

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity)

يُعد الصدق الظاهري من المؤشرات الأساسية المستخدمة في التحقق من صلاحية أدوات القياس، ويقصد به " أن تكون وسيلة القياس صادقة ، إذا كانت تقيس ما تدل على قياسه والحاجة إلى هذه الصفة الواضحة " (عبد المجيد، 1999، صفحة 14) إذ يعبر عن مدى ملاءمة فقرات المقياس لقياس الظاهرة التي أُعد من أجلها من وجهة نظر الخبراء والمتخصصين. ويعتمد هذا النوع من الصدق على الحكم الظاهري للفقرات ومدى ارتباطها بالمجالات التي تمثلها، فضلاً عن وضوح صياغتها وسلامتها اللغوية. وللتحقق من الصدق الظاهري لمقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد، قامت الباحثة بعرض النسخة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم

ثانياً: الصدق المنطقي (Logical Validity)

تم التحقق من الصدق المنطقي للمقياس منذ المراحل الأولى لعملية البناء، وذلك من خلال تحديد مفهوم المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن تحديداً علمياً دقيقاً، والرجوع إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث. من خلال صياغة تعريف دقيق للمفهوم قيد الدراسة، وتحديد مجالاته وفقراته بدقة، إذ تم تحديد المجالات الرئيسية للمقياس وصياغة فقراته بما ينسجم مع التعريف النظري للظاهرة وأبعادها المختلفة. واعتمدت الباحثة في هذه الخطوة على آراء الخبراء والمختصين للتأكد من شمول الفقرات لجميع الجوانب المرتبطة بالمعوقات النفسية، ومدى تمثيلها الحقيقي للمجالات المحددة، الأمر الذي أسهم في تعزيز قدرة المقياس على قياس الظاهرة المستهدفة بصورة علمية ومنطقية متكاملة.

2 : صدق البناء :

أولاً: القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.

يُعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين من أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً في تحليل الفقرات والتحقق من قدرتها على التمييز بين الأفراد وفقاً لمستوياتهم في السمة المراد قياسها. ويهدف هذا الأسلوب إلى الكشف عن مدى فاعلية الفقرة في التفريق بين الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من السمة والأفراد الذين يمتلكون مستويات منخفضة منها، مما يسهم في الحكم على جودة الفقرات وصلاحيتها ضمن المقياس. (أن هذه الطريقة تستهدف تقدير صدق الاختبار من خلال قدرته على التفريق بين أصحاب الدرجات العليا وأصحاب الدرجات الدنيا في السمة أو القدرة المراد قياسها) (رضوان، 2006، صفحة 244) ولغرض التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد، قامت الباحثة بتفريغ استجابات عينة البناء البالغة (75) مشاركة، ثم احتساب الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدناها. وبعد ذلك تم اختيار أعلى (27%) من الدرجات والبالغ عددهن (20) مشاركة لتشكيل المجموعة العليا، وأدنى (27%) من الدرجات والبالغ عددهن (20) مشاركة لتشكيل المجموعة الدنيا، في حين تم استبعاد الدرجات الوسطية لضمان وضوح الفروق بين المجموعتين. وقد تم اعتماد نسبة (27%) استناداً إلى شيوع استخدامها في الدراسات السيكمترية لما توفره من درجة مناسبة من التباين



بين المجموعتين مع الحفاظ على حجم كافٍ للتحليل الإحصائي. وبعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا، استخدمت الباحثة اختبار (T-Test) للعينات المستقلة بهدف حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (32) فقرة. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع الفقرات حققت قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، إذ كانت قيم الدلالة المحسوبة أقل من المستوى المعتمد، مما يشير إلى امتلاك جميع الفقرات قدرة تمييزية جيدة في التفريق بين المشاركات ذوات المستويات المرتفعة والمنخفضة في المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن، الأمر الذي يؤكد صلاحية هذه الفقرات للاستمرار ضمن المقياس باستثناء الفترتين (8) من (مجال انخفاض الثقة بالنفس) والفقرة (1) من (مجال القلق والتوتر النفسي)، كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين القيم التائية القوة التمييزية لفقرات مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن

القيمة	المجموعة	المعالم الإحصائية		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع			
مجال ضعف الدافعية						
1	المجموعة العليا	3.8500	1.03999	2.727	.010	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.8500	1.26803			
2	المجموعة العليا	3.7500	1.06992	2.762	.009	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.8000	1.10501			
3	المجموعة العليا	4.3000	1.12858	2.876	.007	معنوي
	المجموعة الدنيا	3.1500	1.38697			
4	المجموعة العليا	4.1000	1.11921	2.366	.023	معنوي
	المجموعة الدنيا	3.2000	1.28145			
5	المجموعة العليا	3.3000	1.17429	2.926	.006	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.3000	.97872			
6	المجموعة العليا	3.5000	.94591	3.018	.005	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.6000	.94032			
7	المجموعة العليا	3.7000	.80131	2.811	.008	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.8500	1.08942			



معنوي	.000	4.610	.91766	4.0000	المجموعة العليا	8
			1.19097	2.4500	المجموعة الدنيا	
مجال انخفاض الثقة بالنفس						
معنوي	.009	2.746	.97872	4.3000	المجموعة العليا	1
			1.30182	3.3000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.039	2.144	1.09904	3.4500	المجموعة العليا	2
			1.39170	2.6000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.005	3.003	.94032	4.4000	المجموعة العليا	3
			1.34164	3.3000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.019	2.445	.79472	4.0000	المجموعة العليا	4
			1.11803	3.2500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.010	2.727	.44426	3.7500	المجموعة العليا	5
			1.23438	2.9500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.000	4.772	.73270	4.3000	المجموعة العليا	6
			.97333	3.0000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.043	2.091	.91191	3.9000	المجموعة العليا	7
			1.44732	3.1000	المجموعة الدنيا	
عشوائي	.674	-.424	1.27733	3.5000	المجموعة العليا	8
			.93330	3.3500	المجموعة الدنيا	
مجال الخوف من الفشل						
معنوي	.004	3.040	1.29777	4.0000	المجموعة العليا	1
			1.19649	2.8000	المجموعة الدنيا	



معنوي	.006	2.887	.85224	3.9000	المجموعة العليا	2
			1.29371	2.9000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.005	3.000	.55012	3.7500	المجموعة العليا	3
			.97333	3.0000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.005	3.002	.94451	3.9500	المجموعة العليا	4
			1.51744	2.7500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.000	8.888	.67082	4.3500	المجموعة العليا	5
			.91191	2.1000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.001	3.434	1.08094	3.7000	المجموعة العليا	6
			.94032	2.6000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.003	3.151	1.19097	4.0500	المجموعة العليا	7
			1.40955	2.7500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.005	2.994	.97872	3.7000	المجموعة العليا	8
			1.22582	2.6500	المجموعة الدنيا	
مجال القلق والتوتر النفسي						
عشوائي	.051	2.013	1.17429	3.7000	المجموعة العليا	1
			1.33377	2.9000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.002	3.321	.68633	3.9500	المجموعة العليا	2
			.99868	3.0500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.001	3.527	.71818	3.9000	المجموعة العليا	3
			1.34164	2.7000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.012	2.655	1.14593	3.9500	المجموعة العليا	4



			1.23438	2.9500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.000	4.012	.65695	4.3000	المجموعة العليا	5
			1.16529	3.1000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.000	4.499	1.07606	4.0000	المجموعة العليا	6
			.88258	2.6000	المجموعة الدنيا	
معنوي	.015	2.536	1.18210	3.6500	المجموعة العليا	7
			1.53811	2.5500	المجموعة الدنيا	
معنوي	.023	2.363	1.23438	3.5500	المجموعة العليا	8
			1.03110	2.7000	المجموعة الدنيا	

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

استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين درجة المقياس والفقرة، لل فقرات (30) وقد اظهرت جميع الفقرات اتساق داخلي لان معامل الارتباط لكل ظهر اقل من مستوى الدلالة (0,05) باستثناء الفقرة (6) من (مجال ضعف الدافعية والفقرة) (5) من (مجال الخوف من الفشل) و الجدول (3) يبين معامل الاتساق الداخلي.

جدول (3)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس (مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن)

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
مجال ضعف الدافعية			مجال الخوف من الفشل		
1	264.0	0.022	1	0.231	0.046
2	0,510	0.000	2	0,422	0.000
3	0.290	0.012	3	0.284	0.013
4	0.329	0.004	4	0,401	0.000
5	0,421	0.000	5	0,202	0.082
6	0.152	0.193	6	0.351	0.002
7	0.403	0.000	7	0.382	0.001
8	0.259	0.025	8	0.407	0.000
مجال انخفاض الثقة بالنفس			مجال القلق والتوتر النفسي		
1	0.414	0,000	1	0.304	0.008
2	0.270	0.019	2	0.292	0.011



0.000	0.435	3	0.039	0.239	3
0.037	0.242	4	0.000	0.477	4
0.001	0.361	5	0.037	0.242	5
0.005	0.322	6	0.002	0.350	6
0.000	0.481	7	0.001	0.385	7

2- ثبات المقياس : يعني " الاستقرار أي انه إذا ما كررت عمليات مقياس الفرد الواحد لأظهرت

الدرجة شيئاً من الاستقرار " (عبد السلام ، 1984 ، صفحة 219). واستخدمت الباحثة طريقتين:

أولاً : طريقة التجزئة النصفية . اعتمد طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.787) عند مستوى خطأ بلغ (0,000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.880) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانياً : طريقة (معامل الفا-كرونباخ) لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.766)

3- موضوعية المقياس:

اتضح بان 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.

2-4-7 وصف مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن:

يتكون مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن من (28) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس بواقع (7) فقرات لمجال لكل مجال و المقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، احيانا ، قليلاً، و نادراً) و اقل درجة هي (28) ودرجة الحياد هي (84) و اعلى درجة هي (140)

2-5 مستويات المقياس

تم ايجاد مستويات للمقياس بالاعتماد على طريقة المدى حسب تقدير درجات المقياس الخماسي (طريقة ليكيرت) وقد تم تقسيم المستوى على النحو الآتي (المستوى الاول منخفض يتراوح من 1 الى اقل 1,8 و المستوى الثاني مقبول من 1,81 الى اقل 2,6 و المستوى الثالث المتوسط من 2,61 الى اقل 3,4 و المستوى الرابع مرتفع من 3,41 الى اقل 4,2 و المستوى الخامس مرتفع جداً من 4,21 الى اقل 5)

2-6 تطبيق المقياس (التجربة الرئيسية) .

بعد استكمال إجراءات بناء المقياس والتحقق من خصائصه العلمية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن على عينة التطبيق النهائي، والتي تألفت من (85) مشاركة من النساء ذوات الوزن الزائد الملتحقات ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية في مدينة بغداد، وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث. وجرى توزيع استمارات المقياس خلال المدة الممتدة من يوم الثلاثاء الموافق 2026/3/24 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2026/4/22، حيث تم جمع الاستمارات بعد استكمال الإجابة عن جميع فقراتها. وبعد ذلك قامت



الباحثة بتفريغ البيانات وتنظيمها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بهدف استخراج النتائج والتوصل إلى الاستنتاجات المتعلقة بموضوع الدراسة.

2-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)*

3-1 عرض نتائج مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانة مقياس (مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن) وفقاً للمحاور الأربع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بطريقتي الساق والفرع والجدول (4) يبين ذلك :

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى لمقياس (المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل

الوزن)

المرتبة	مجال	الدرجة	الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س الف رضى	القيمة التائية	sig	الدلالة	المستوى
2	ضعف الدافعية	24.221	%26.1	3.460	1.776	21	3.553	0.000	معنوي	مرتفع
1	انخفاض الثقة بالنفس	24.721	%26.6	3.531	2.133	21	4.024	0.000	معنوي	مرتفع
3	الخوف من الفشل	22.144	%23.8	3.163	2.556	21	1.634	680.0	عشوائي	متوسط
4	القلق والتوتر النفسي	21.661	%23.3	3.094	1.988	21	0.641	220.4	عشوائي	متوسط
	درجة المقياس	92.747		3.312	6.771	84	6.117	0.000	معنوي	متوسط

عند مستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة نتائج مقياس (مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن):

أظهرت نتائج جدول (4) أن مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن جاءت بدرجات متفاوتة، لدى النساء ذوات الوزن الزائد جاء بمستوى متوسط على الدرجة الكلية للمقياس، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (92.747)، وكانت القيمة التائية المحسوبة (6.117) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يدل على وجود معوقات نفسية حقيقية تؤثر في درجة التزام المشاركات ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية. وقد احتل مجال انخفاض الثقة بالنفس المرتبة الأولى من بين مجالات المقياس، إذ بلغ متوسطه الحسابي (24.721) وبأهمية نسبية (26.6%)، وكانت الفروق دالة إحصائياً. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العديد من النساء ذوات الوزن الزائد قد يعانين من صورة سلبية عن الذات وعدم الرضا عن المظهر الجسمي، نتيجة تعرض بعض النساء ذوات الوزن الزائد لضغوط اجتماعية وانتقادات مرتبطة بالمظهر الجسمي، مما يؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن الذات وانخفاض الشعور بالكفاءة الشخصية الأمر الذي ينعكس على مستوى ثقتهن بقدرتهن على الاستمرار في البرامج الرياضية وتحقيق أهداف إنقاص الوزن. كما أن التجارب السابقة غير الناجحة في محاولات إنقاص الوزن قد تسهم في تراجع الثقة بالقدرة على تحقيق الأهداف والاستمرار في برامج تنزيل الوزن ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Bandura) إلى (أن معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية تؤثر بصورة مباشرة



في مستوى المثابرة والالتزام ومواجهة التحديات (Bandura, 1997, p. 37) وجاء مجال ضعف الدافعية في المرتبة الثانية وبمستوى مرتفع أيضاً، إذ بلغ متوسطه الحسابي (24.221)، وهي نتيجة يمكن إرجاعها إلى أن الالتزام ببرامج تنزيل الوزن يتطلب جهداً مستمراً وتغييراً في العادات اليومية والغذائية، مما قد يؤدي إلى انخفاض الحماس مع مرور الوقت، خاصة عند بطء ظهور النتائج. وتؤكد نظرية الدافعية الذاتية (أن استمرار الفرد في النشاط يعتمد بدرجة كبيرة على شعوره بالإنجاز والإشباع النفسي الناتج عن الممارسة) (Deci & Ryan, 2000, p. 233) أما مجال الخوف من الفشل فقد جاء بمستوى متوسط ولم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يشير إلى أن الخوف من عدم تحقيق النتائج المرجوة لا يمثل عائقاً رئيسياً لدى غالبية المشاركات مقارنة ببقية المعوقات النفسية. وقد يعزى ذلك إلى امتلاك العديد من المشاركات خبرات سابقة في محاولات إنقاص الوزن أو إلى وجود دعم اجتماعي وأسري يشجعهن على الاستمرار في البرنامج رغم الصعوبات. كما أظهرت النتائج أن مجال القلق والتوتر النفسي جاء في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، إذ لم تكن الفروق دالة إحصائياً. وقد يفسر ذلك بأن مراكز اللياقة البدنية توفر بيئة داعمة ومشجعة تساعد المشاركات على التكيف مع متطلبات البرنامج الرياضي، مما يقلل من مستويات القلق والتوتر المرتبطة بالمشاركة في الأنشطة الرياضية. وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كل من (Weinberg, R. S., & Gould, D) (أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تسهم في خفض مستويات القلق وتحسين الحالة النفسية للفرد) (Weinberg & Gould, 2019, p. 451) إذ توضح النتائج أن انخفاض الثقة بالنفس وضعف الدافعية يمثلان أكثر المعوقات النفسية تأثيراً في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن، في حين كان تأثير الخوف من الفشل والقلق والتوتر النفسي أقل حدة. وتشير هذه النتائج إلى أهمية تضمين برامج إنقاص الوزن جوانب نفسية وإرشادية إلى جانب الجوانب البدنية والغذائية، بهدف تعزيز الثقة بالنفس ورفع الدافعية لدى المشاركات وتحسين مستويات الالتزام بالبرنامج.

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1الاستنتاجات

- 1-تم التوصل الى مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن
- 2-وجود معوقات نفسية تؤثر في التزام النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية.
- 3-جاء مستوى المعوقات النفسية بشكل عام بمستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة.
- 4-ان انخفاض الثقة بالنفس يعد من أبرز المعوقات النفسية المؤثرة في الالتزام ببرامج تنزيل الوزن لدى النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية
- 5-ان ضعف الدافعية من الاهمية في معوقات الاستمرار ببرامج إنقاص الوزن وتحقيق أهدافها. لدى النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية
- 6-أن الخوف من الفشل يمثل معوقاً نفسياً متوسط التأثير لدى النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية
- 7-أن القلق والتوتر النفسي كانا الأقل تأثيراً مقارنة ببقية مجالات المعوقات النفسية لدى النساء ذوات الوزن الزائد ببرامج تنزيل الوزن في مراكز اللياقة البدنية

4-2 التوصيات

- 1- اعتماد مقياس مقياس المعوقات للالتزام ببرامج تنزيل الوزن في الدراسات المستقبلية.



- 2- الاهتمام بالجانب النفسي للمشاركات في برامج تنزيل الوزن إلى جانب الجوانب البدنية والغذائية.
 - 3- إعداد برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى النساء ذوات الوزن الزائد.
 - 4- توفير أساليب تحفيزية مستمرة داخل مراكز اللياقة البدنية للمحافظة على مستوى الدافعية لدى المشاركين.
 - 5- تدريب المدربين والعاملين في مراكز اللياقة على كيفية التعامل النفسي الإيجابي مع المشاركين وتشجيعهم على الاستمرار.
 - 6- تنظيم ورش عمل ومحاضرات توعوية حول أهمية الالتزام ببرامج تنزيل الوزن وآثاره الصحية والنفسية الإيجابية.
- المراجع**

1. احمد عودة. (1988م). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. عمان: ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع.
2. سعيد اسماعيل متى. (1994). *قواعد اساسية في البحث العلمي*. ط1. بيروت: مؤسسة الرسالة للطبع.
3. فاخر عاقل. (1993). *اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية*. ط3. بيروت: دار العلم للملايين.
4. محمد عبد السلام. (1984). *القياس النفسي والتربوي*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
5. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية*، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. وجيه محجوب. (2001). *البحث العلمي ومناهجه*. بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
7. A Bandura. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY:: Freeman.
8. E L Deci و R M Ryan. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), (
9. f s Freeman. (1998). *Theory and Praction of Psychological Testing*. New York.
10. R S Weinberg و D Gould. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed*. (Champaign, IL: Human Kinetics.

