

الأمن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة

م. د فاضل كردي شلاكة

ملخص البحث باللغة العربية

بحث وصفي على طلاب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012 - 2013 وقد شمل البحث خمسة ابواب :

تضمن الباب الاول على المقدمة واهمية البحث وتطرق ايضا الى بعض المواضيع المهمة التي يجري عليها البحث وهما الامن النفسي والاستثارة الانفعالية .

وكانت مشكلة البحث أن الأمن النفسي من الحاجات المهمة التي يجب أن يشعر بها الفرد وخصوصا الطالب وأذا ما عرفنا أنه يرتبط باستقرار النفسي له داخل المجتمع وأن هنالك الكثير من الحالات التي تكون فيها الأستثارة الأنفعالية للفرد عالية جدا بسبب ضغوطات الحياة وكون الباحث طالب لاحظ ان اغلب الطلبة لا يستطيعون التحكم باستثارتهم الانفعالية وقد يعود ذلك الى عدم شعورهم بالامن النفسي ، اما هدف البحث فهو التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية والمتشابهة ثم تطرق الى مواضيع متعددة منها مفهوم الامن النفسي والعوامل المؤثرة على الامن النفسي في المجال الرياضي ومفهوم الاستثارة ومفهوم الانفعال والاستثارة الانفعالية وكذلك تطرق الى دراسته المشابهة التي تألفت من دراسة(زينب حسن) واستعرض الباحث خلاصة الدراسة المشابهة.وتطرق في الباب الثالث تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية ثم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (90)طالب وقام الباحث باختبار (40)طالب بالطريقة العشوائية يمثلون عينة البحث وبعد الانتهاء من التجربه الاستطلاعية اجريت التجربه الرئيسييه على عينة البحث.

اما الباب الرابع تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ومن خلالها توصل الباحث الى النتائج،وكانت الدلالة معنويه وكانت هنالك علاقة ارتباط حقيقيه بين الامن النفسي والاستثارة الانفعالية.

اما الباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات .

ومنها ان للامن النفسي دورا كبيرا في خفض ورفع مستوى الاستثارة الانفعالية للطلاب واوصى الباحث بالاستفادة من المشاركات الرياضية للطلبة لتحسين الام النفسي ومستوى الاستثارة الانفعالية

Research Summary

Psychological security and its relationship to Balasttharhalanfalah among students College Alterbahriadih University of Kufa

Descriptive research on the students of the Faculty of Physical Education for the academic year 2012 - 2013 The search included five doors :

Ensure that the first door on the front and the importance of research and also touched on some important topics which are two research and psychological security and emotional arousal .

The research problem is that the psychological security of the needs of the task that must be felt by the individual, especially the student and if we know it is linked to the stability of the psychological him within the community and that there are a lot of cases where Alosttharhalonfalih per capita very high because of the pressures of life and the fact that the researcher student noted that most of the students do not can control the emotional Basttharthm may be due to the lack of psychological sense of security , while the objective of this research is to identify the relationship between psychological security and emotional arousal to the students of the Faculty of Physical Education University of Kufa .

The second section included studies and theoretical Similar then touched on various topics , including the concept of security and psychological factors affecting the psychological security in the field of sports and the concept of arousal and the concept of emotion and arousal emotional and also touched on the Aldrashalmchabha which consisted of a study (Zeinab Hassan) and reviewed the researcher summary of the study Similar .

Turning in Part III included research methodology and procedures field and then use the descriptive manner relations connectivity and included the research community to the students of the Faculty of Physical Education stage IV and numbered (90) students , the researcher tested (40) students randomly representing the sample after the completion of the experience of the survey conducted experiment Home Find sample .

The fourth door ensures viewing the results and analyzed and discussed using appropriate statistical methods through which the researcher to the results , and the moral significance and there was a real correlation between psychological security and emotional arousal .

**The fifth door ensure that the conclusions and recommendations .
Including that of psychological security a major role in lowering and
raising the level of emotional arousal to the student and researcher
recommended to take advantage of sports posts for students to improve
the psychological pain and emotional arousal level .**

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يسعى الكثير من العلماء والباحثين . في مرحلة بات التطور سمتها . إلى دراسة الإنسان ذلك المخلوق الذي تجلت فيه قدرة الخالق . عزّ وجل . دراسة مستفيضة في جميع أبعاده وسلوكياته الحياتية المختلفة لأجل التعرف بشكل دقيق على طبيعته ومن ثم محاولة التعامل معه على أساسها، لتوجيه القوى العقلية والعاطفية وسواها إلى الاتجاه الايجابي الصحيح، الذي يخدم البشرية وصولاً إلى التطور الذي نسعى إليه.

ويحاول في مجال العلوم النفسية ومن خلال علم النفس إن يتفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية ومن الأمور المهمة هي أهمية الناحية النفسية في عمليات إعداد الفرد ، ومن المواضيع المهمة في مجال علم النفس والتي تؤثر على الطالب هي الأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية واللثان لهما أهمية كبيره من أي حاجة أخرى ويأتيان في مقدمات الحاجات النفسيه بعد الحاجه الفسيولوجيه.وبذلك فان الأمن النفسي من الحاجات الضرورية له إذ إن الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في إعداد الفرد نفسياً ، إذ يعد الأمن النفسي شرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها للفرد لكي يزيد من الضمان والرضا والدافعية نحو بناء علاقات مميزة مع زملائه .

ومن العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على علاقة الفرد بالبيئة الخارجية هي الاستثارة الانفعالية لان حياته مليئة بالانفعالات وهي تنشأ من خلال التفاعل والخبرات المتكونة منه، وان الطمأنينية الانفعالية تاتي من خلال الامن النفسي الذي يشعر به الطالب في وجوده بين زملائه وعلاقته الطيبة وهي من الحاجات النفسية المهمة له ، والتي تحقق التوافق النفسي والصحة النفسية من خلال شعور الفرد بالآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة ومن هنا جاءت اهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث

أن الأمن النفسي من الحاجات المهمة التي يجب أن يشعر بها الفرد وخصوصا الطالب وأذا ما عرفنا أنه يرتبط بأستقرار النفسي له داخل المجتمع وأن هنالك الكثير من الحالات التي تكون فيها الأستثارة الأنفعاليه للفرد عالية جدا بسبب ضغوطات الحياة وكون الباحثان في كلية التربية الرياضية لاحظا ان اغلب الطلبة لا يستطيعون التحكم باستثارتهم الانفعالية وقد يعود ذلك الى عدم شعورهم بالامن النفسي ، لذا أرتأى الباحثان الى دراسة علاقه بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعاليه لطلبة كلية التربية الرياضية .

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على العلاقه بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعاليه لدى طلاب كلية التربيه الرياضيه جامعه الكوفه.

1-4 فروض البحث:

- هناك علاقة ارتباط معنويه بين الشعور بالأمن النفسي والأستثارة الأنفعاليه لدى طلاب كلية التربيه الرياضيه جامعه الكوفه.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربيه الرياضيه المرمله الرابعه جامعه الكوفه.

1-5-2 المجال أزماني : للمده من 1 / 11 / 2012 ولغاية 1 / 4 / 2013.

1-5-3 المجال المكاني : قاعات كلية التربيه الرياضيه/جامعه الكوفه.

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الأمن النفسي :

الأمن لغة يعنى الاطمئنان إذ جاء في لسان العرب (الأمن):الأمان، وقد أمنت فانا أمن، والأمن هو ضد الخوف، وأمنته ضد أخفته⁽¹⁾ .

"أذا رجعنا إلى أصل كلمة الأمن في اللغة العربية سوف نجد أن امن تعني جعله في الأمان وامن تعني اطمئن فهو امن، والأمن هو الطمأنينة"⁽²⁾. ويشير التعريف اللغوي للأمن إلى مسألة

¹ - جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة،2003، ص234.

التداخل بين مفهوم الأمن والإحساس بعدم الخوف والشعور بالرضا والراحة النفسية فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر إن حاجاته مشبعة وإن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الآمن يكون في حالة توازن وتوافق نفسي⁽³⁾. "الأمن النفسي شعور المرء بقيمته ، واطمئنانه وثقته بنفسه"⁽⁴⁾. وهو يعني تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته. ومستقبله، والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي⁽⁵⁾. ويشير (عبد الرحمن عدس) إن المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، إن مفهوم الأمن النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الأمن في النواحي (الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية)، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية⁽⁶⁾.

أما عن المصطلحات المرادفة لمفهوم الأمن النفسي والتي تستعمل في الدراسات النفسية فمنها الطمأنينة الانفعالية، الأمن الذاتي، التكيف النفسي، الرضا عن الذات مفهوم الذات الإيجابي

2-1-1-1 مفهوم الأمن النفسي

يمكن التعرف على مفهوم الأمن النفسي من خلال ما تناولته المصادر العلمية من تعاريف في مجال علم النفس عرفه (زهران 1989) بأنه الطمأنينة النفسيه أو الأنفعاليه لدى الفرد، وحاله يكون فيها أشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه⁽⁷⁾. وعرفه أيضاً (التنتجي 1997) "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم"⁽⁸⁾. ومن خلال ما تقدم يرى الباحث إن الأمن النفسي حالة الإشباع المتوازن للحاجات له نتائج الإيجابية المؤدية إلى تكيف متوازن يجعل حياة اللاعب النفسية خالية من التوترات والصراعات مما تجعله يعيش في طمأنينة .

2-1-1-2 مفهوم الحاجة للأمن النفسي:

2 - معن يحيى الحمداي . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009، ص20.
3 - علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق- كويت- إندبيرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد(15)، العدد(3)، 1990، ص15
4 - اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 ، ص62.
5 - جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988 ، ص85.
6 - حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب، بغداد، (نوفمبر 1988
7) حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989 ، ص296.
8) تغريد خليل التنتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص19.

الحاجة هي "متطلب بيولوجي أو نفسي، فهي حالة من الحرمان تدفع الشخص إلى القيام بنشاط نحو هدف ما ولا يستطيع الإنسان تحقيق حاجات أخرى" (9) "وتعد الحاجات بإشكالها المتعددة من أبرز العوامل الموجهة للسلوك الإنساني" (10)، يعرف (موراي) الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر في أدراك وسلوك الأفراد ليحاولوا تغيير مواقف غير مرضية وإنها تؤثر يقود الفرد إلى متابعة هدف، فعندما يتم إدراك هذا الهدف فإن التوتر يقل (11).

أن الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وتتضمن شعور الفرد انه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وان الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وانه مستقر وامن اسرياً ومتوافق اجتماعياً، وانه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وانه امن وصحيح جسمياً ونفسياً، وانه يجتنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويؤمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان (12).

2-1-1-3 العوامل المؤثرة على الأمن النفسي :-

2-1-1-3-1 التنشئة الاجتماعية :

التنشئة الاجتماعية لها انعكاساتها على الفرد، إذ تعينه على الشعور بالأمن أو عدمه من خلال ما يلقاه من أسلوب تربيوي واجتماعي من قبل الأسرة ومن العلاقات مع الآخرين فالأسرة هي القاعدة الأساس في مدى توفيرها لحاجات الفرد وإشباعها فضلاً عن العلاقات الاجتماعية التي تبني على أساس المحبة والاحترام مع الآخرين (13).

⁹ هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996، ص21.

¹⁰ محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص57.

¹¹ محمد عبد الله البلي (وأخرون). علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الإمارات، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، 1997، ص275.

¹² محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)، العددان(43-44)، 1995، ص15.

¹³ فاروق عبد السلام . القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مكة، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، العدد(2)، 1979، ص122.

"ويلعب الأمن النفسي دوراً مهماً في عملية التنشئة الاجتماعية فهو يتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية إذ أصبحت العلاقات العائلية سبباً مباشراً من أسباب نموه، ودرجة الأمن التي يحس بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار" (14).

2-3-1-1-2 العوامل البيئية :

تعد البيئة من العوامل التي يتأثر بها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها ومن انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط به ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية، فضلاً عن مدى إمكانية الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي (15).

2-3-1-1-2 عوامل جسمية وصحية :

تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم، وما فيه من قوى حيوية ويتمتعون بالقوى العضلية والعصبية والحركية يتمتعون بأمن نفسي جيد ، كما أنهم يمتلكون استعدادات جسمية وحركية تمكنهم من القيام بممارسة الأنشطة المتعددة (16).

2-3-1-1-2 العوامل الاقتصادية :

يعد الوضع الاقتصادي عامل ضغط يهدد حياة الفرد بالخطر، حيث إن قلة الدخل الشهري له تخلق لديه مشاعر عدم الأمان في إشباع حاجاته المعيشية اليومية ورغباته الذاتية وهذه المشاعر من عدم الكفاية، وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعاً من القلق والاضطراب نتيجة عدم الأمان على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته (17).

2-1-2 مفهوم الأستثارة الانفعالية .

تعدّ الاستثارة مصطلحاً محايداً لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما (18) من أجل تحقيق معالم عديدة للاستثارة التي تتضمن كلاً من ردود الفعل النفسية والجسمية وفي حالة حدوث آثاره لدينا تحدث متغيرات في انماط الدماغ وضغط الدم

¹⁴ (اسعد رزق . المصدر السابق ، ص16.

¹⁵ (عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير. كلية

التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 . ص 33

¹⁶ (فاروق عبد السلام . المصدر السابق . ، ص22.

¹⁷ (عبد الحميد حسن الحارث وغان حسين سالم . علم النفس الأمني، ط1، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006 ، ص173.

¹⁸ (محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص270.

ومعدل التنفس فنكون محفزين ومنتبهين ومثابرين حيث تجعل الشخص مبتهجا ومتميزاً وعلى درجة عالية من الوعي (19).

2-1-3 مفهوم الانفعال :-

عندما نتحدث عن الانفعال يجب ان نقول انه جانب شعوري ذاتي يشير الى احساس وتأثر الفرد بانفعالة وجانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والاطراف والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً(3).

وتلعب الانفعالات دوراً هاماً في حياة الفرد اذ ترتبط بدوافعة وحاجاته وبأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها . وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الاحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق احسن مثال على ذلك(4).

وعرفه محمد حسن علاوي فعرفه هو (حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي ، يصطحبها تغيرات فسيولوجية ، ومظاهر خارجية تعبر عن نوع الانفعال) (5).

2-1-3-1 تقسيم الانفعالات :

نظراً لتعدد الظواهر الانفعالية فانه من الصعوبة بمكان وضع تقسيم لتلك الخبرات يتفق عليه جميع العلماء . وقديماً فرق العلماء بين الحالات الانفعالية والحالات الوجدانية ، وفي اعتقادهم ان الحالات الانفعالية البسيطة التي ترتبط باشباع او بعدم القدرة على إشباع الحاجات الأولية ، أما الخبرات الوجدانية التي تعدّ مصدراً للحاجات الاجتماعية التي أنشأت في غضون عملية المجتمع البشري فيطلقون عليها (الحالات الوجدانية) .

1- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة) كالفرح والسرور والامن والحب والفوز والنجاح وتسمى بالانفعالات القوية

2- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والكرهية والهزيمة وتسمى بالانفعالات الضعيف(6).

2-2 الدراسات السابقة او المشابهة

2-2-1 دراسة زينب حسن(2000)(20)

¹⁹ (يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 ، ص90

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص357 .

(4) يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العمارة : المصدر السابق ، ص79 .

(5) محمد حسن علاوي (1998) : المصدر نفسه ، ص358 .

(6) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص246 .

الموسومة : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق .

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية للاعبين الساحة والميدان الشباب والمتقدمين في العراق ، ومقارنة مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية وحسب نوع الفعالية.

وقد تكونت عينة البحث من (100) رياضي من لاعبي الساحة والميدان المتقدمين والشباب وبواقع (65) رياضي متقدم و (35) رياضي شاب وذلك ضمن بطولة القطر وبطولة جامعات وكليات التربية الرياضية ، حيث اقيمت بطولة القطر من (20 - 4/22) وبطولة الجامعات وكليات التربية الرياضية من (25-2000/4/27) .

اهم الاستنتاجات :-

1- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .

2- وجود فروق جزئية ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية وفي بعض السمات الشخصية بين لاعبي الساحة والميدان وحسب نوع الفعالية (اركاض ، رمي ، قفز) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو"التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"⁽²¹⁾.

3-2 عينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (90) طالب وقد قام الباحث باختيار(40) طالب بالطريقة العشوائية يمثلون عينة البحث وهم يمثلون نسبة (44.44%) من مجتمع البحث .

3-3 الوسائل والادوات البحثية والاجهزة المستخدمة

3-3-1 أدوات البحث

²⁰ - زينب حسن : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
²¹ - وجيه محبوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002، ص367.

- المصادر والمراجع العربية.

- المقابلات الشخصية

- مقياس (ماسلو) للأمن النفسي

- مقياس (عصام محمد عبد الرضا) للأستثارة الأنفعاليه

- جهاز حاسوب نوع (dell) عدد(01)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 مقياس (ماسلو) للأمن النفسي(*)

استخدم الباحث الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslws security-insecurity ineventory) المعرب (دواني و ديراني ، 1983)⁽²²⁾. لأهميته التي تبرز في تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلاً عن كون المقياس محكماً فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعلوه صالحاً لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو وغيره من الباحثين دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة .

"يتكون المقياس في صيغته النهائية من (75) فقرة** تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور- وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بـ (نعم) أو (لا) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب .

3-4-1-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأمن النفسي بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص على فقره الأيجابية (0,1) اما بالنسبة للفقره السلبيه بالعكس .

3-4-2 مقياس للأستثارة الأنفعاليه

تم اختيار مقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)⁽²³⁾ والذي يتألف من (31) فقرة يجب عنها المختبر .

3-4-2-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأستثارة الأنفعاليه بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب الأجابة عنها وفق ثلاث بدائل وهي (غالبا، أحيانا، نادرا) وتعطي أوزان الدرجات (1,2,3) على التوالي بالنسبة للفقرات الأيجابية اما بالنسبة للفقرات السلبيه فتحسب بالعكس . وقد تم عرض المقياسيين على الخبراء والمختصين بعلم النفس الرياضي والاختبار والمقياس لمعرفة مدى ملائمتهم لعينة البحث .

* انظر الملحق (1)

²² -عباس نوح سليمان الموسوي . نفس المصدر السابق ، ص74.

** انظر ملحق (2)

²³ -عصام محمد عبد الرضا، المصدر السابق .

3-5 التجربة الاستطلاعية .

ان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية معرفة وضوح تعليمات المقياسين واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياسين والتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد. حيث تم اجرائها على (5) طلاب من كلية التربية الرياضية من المرحلة الرابعة يوم الأحد 10-2-2013 .

3-6 التجربة الميدانية الرئيسة.

نظرا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية المقياسين باشر الباحث بتطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (40) طالبا من كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الكوفة في يوم الاربعاء المصادف 20-2-2013 .

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافه وتمثلت الوسائل الاحصائية بما يأتي :

• الوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

(24).....

• الانحراف المعياري

$$ع = \frac{\text{مجم (س-م)}^2}{ن}$$

• معامل ارتباط بيرسون: (25)

$$ر = \frac{\text{مجم س ص}}{ن}$$

$$\sqrt{\left[\frac{\text{مجم (ص)}^2}{ن} - \text{مجم ص}^2 \right] \left[\frac{\text{مجم (س)}^2}{ن} - \text{مجم س}^2 \right]}$$

24 - قيس ناجي ،شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي) ،(1988) ص (95)
25 - قيس ناجي وبسطويسي احمد ،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،(بغداد ،مطبعة التعليم العالي (1983)ص(247)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياسي الامن النفسي والاستثارة الانفعالية

المعالجة الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المحسوبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
الاختبار					
الامن النفسي	177.3	28.9	0.45	0.25	معنوي
الاستثارة الانفعالية	90.09	15.09			

من الجدول (1) يتبين لنا ان قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الامن النفسي والاستثارة الانفعالية.

4-2 مناقشة النتائج

بعد ما تم عرض النتائج وتحليلها تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الامن النفسي والاستثارة الانفعالية وان الامن النفسي يعلب دورا كبيرا في رفع او خفض للاستثارة الانفعالية للطالب من خلال الشعور بالامن يكون هناك تحكم في الانفعالات التي طالما تحدث عند العلاقة مع الاخرين وشعوره بالطمأنينة معهم والامن الانفسي يشعر الفرد بانه يعيش في بيئة صديقة تشبع حاجاته ويشعر ان الزملاء يحبونه ويحترمونه وهو مقبول داخل الجماعة مما ينعكس ايجابيا على الانفعالات ودورها المهم في حياة الفرد اذ ترتبط بدوافعة وحاجاته وبأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها وهي لازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد وشعوره بالامن بين الاخرين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- درجة الاستثارة الانفعالية للطالب تتاثر بمقدار شعوره بالامن النفسي وعلاقاته الجيدة بالزملاء .
- 2- للامن النفسي دورا كبيرا في خفض ورفع الاستثارة الانفعالية .

5-2 التوصيات

- 1- اهتمام الكلية بجانب الاعداد النفسي الطلاب من اجل التحكم باستقرارهم النفسي وامنهم النفسي من خلال البرامج التي تشجع على الاندماج بينهم وبث روح الجماعة .
- 2- الاستفادة من المشاركات الرياضية للطلاب في تحسين الامن النفسي ومستوى الاستثارة الانفعالية لما لها من دورا في تنمية وتطوير هلاقتهم مع بعض .
- 3- اعتماد وسائل الارشاد التربوي لزيادة مستوى الامن النفسي وخفض درجة مستوى الاستثارة الانفعالية وجعلها بالمستوى بما يتلائم مع مستوى ادراك الطالب في الكلية .

المصادر العربية

- احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي ، ط8 ، القاهرة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993 .
- احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي ، ط8 ، القاهرة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993 .
- اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 .
- تغريد خليل التتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الأبتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة (1) هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996.
- جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003.
- جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988.
- حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989.
- حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب، بغداد، (نوفمبر 1988) . وكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2006.
- زينب حسن : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .

- السيد ابو شعيشع . أسس علم النفس الفسيولوجي ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1998 .
- عباس نوح سليمان الموسوي ، السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2002
- عبد الحميد حسن الحارث وغان حسين سالم . علم النفس الأمني، ط1، بيروت،الدار العربية للعلوم،2006.
- عصام محمد عبد الرضا . الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- علي حسين علي الروزياني . دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان (1)جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة،2003.
- علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت - إدنبرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد(15)،العدد(3)، 1990.
- فاروق عبد السلام . القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مكة، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، العدد(2)،1979.
- قيس ناجي ،شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،(بغداد ،مطبعة التعليم العالي ، 1983 .
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1992.
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)،العددان(43-44)،1995.
- محمد عبد الله النبيلي وآخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الامارات ، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع ، 1997 .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.

- معن يحيى الحمداني . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009.
- هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996.
- وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002
- وديع ياسين ومحمد حسن عبد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 .

ملحق (1) مقياس الامن النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

م / استبانة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث الى اجراء بحث بعنوان (الامن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة) نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والتقويم ارجو منكم بيان مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على عينة البحث ، خدمة منكم للبحث العلمي وعلى وفق رأيكم الذي يعتبره الباحث خيرا دليلا وموجه له مع الشكر والتقدير ...

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

عزيز الطالب

تحية طيبة

- بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (2) اختيارات (بدائل) هي (نعم،لا)،يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:-

لا	نعم	(ت) الفقرات
✓		- 1
	✓	-2

مثال :-

الباحث

ت	الفقرات	نعم	لا
1	هل ترغب غالباً إن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟		
2	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين؟		
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟		
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟		
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟		
6	هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟		
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهانات؟		
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟		
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟		
10	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟		
11	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟		
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقلك في هذه الحياة؟		
13	هل من عاداتك إن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟		
14	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟		
15	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟		
16	هل كثيراً ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان؟		
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟		
18	هل تعد نفسك شخصا عصبيا نوعا ما؟		
19	هل أنت شخص سعيد عموماً؟		
20	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟		

		هل تعي غالبا ما تفعله؟	21
		هل تميل إن تكون غير راضي عن نفسك؟	22
		هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟	23
		هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟	24
		هل لديك إيمان كافي بنفسك؟	25
		هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟	26
		هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟	27
		هل تنسجم غالبا مع الآخرين؟	28
		هل تقضي وقتاً طويلا قلقا على المستقبل؟	29
		هل تشعر غالبا بالصحة الجيدة والقوة؟	30
		هل أنت متحدث جيد؟	31
		هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟	32
		هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟	33
		هل تفرح غالبا لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟	34
		هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟	35
		هل تميل بان تكون شخصا شكوكا؟	36
		هل تعتقد على وجه العموم بان العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
		هل تغضب وتثور بسرعة؟	38
		هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟	39
		هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	40
		هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	41
		هل تشعر بأنك ناجح في عملك او وظيفتك؟	42

		هل من عادتك إن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	43
		هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟	44
		هل تقوم غالبا بعملك على افتراض إن الأمور ستنتهي على مايرام؟	45
		هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل؟	46
		هل يقلقك الشعور بالنقص؟	47
		هل تشعر غالبا بمعنويات مرتفعة؟	48
		هل تنسجم مع الجنس الآخر؟	49
		هل حدث إن انتابك شعور بالقلق من إن الناس يراقبونك؟	50
		هل يجرح شعورك بسهولة؟	51
		هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	52
		هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟	53
		هل تشعر بان الآخرين يرتاحون إليك؟	54
		هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	55
		هل تتصرف على طبيعتك؟	56
		هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ؟	57
		هل كانت طفولتك سعيدة؟	58
		هل لك كثيرا من الأصدقاء المخلصين؟	59
		هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	60
		هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	61
		هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟	62
		هل تقلق كثيرا من إن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	63
		هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟	64

65	هل تشعر غالباً بالرضا؟
66	هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟
67	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟
68	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟
69	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟
70	هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟
71	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟
72	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟
73	هل سبق إن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لاتعبر عن حقيقتها؟
74	هل سبق إن تعرضت مرارا للاهانة؟
75	هل تعتقد إن الآخرين كثيرا مايعدونك شاذا؟

ملحق (2) مقياس الاستثارة الانفعالية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

م / استبانة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث الى اجراء بحث بعنوان (الامن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة) نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والتقويم ارجو منكم بيان مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على عينة البحث وذلك بوضع علامة صح او خطأ في المربع المخصص له خدمة منكم للبحث العلمي وعلى وفق رأيكم الذي يعتبره الباحث خير دليل وموجه له مع الشكر والتقدير...

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

عزيز الطالب

تحية طيبة

- بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (غالبا،أحيانا، نادرا)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:-

مثال :-

نادراً	أحياناً	غالباً	(ت) الفقرات
✓			1 -
		✓	2 -

الباحث

مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترى واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تزداد استثارتى عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما ألع مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
21	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملحق رقم (3) أسماء السادة المختصين الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم

الاختصاص	مكان العمل	اسماء الخبراء	اللقب العلمي
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة	نزار حسين جعفر	ا. م. د
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة	حيدر ناجي حبش	ا. م. د
علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة قسم العلوم النفسية	حسين الحسيني	ا. م. د
علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة قسم التربية الرياضية	وفاء تركي	ا. م. د
علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة قسم التربية الرياضية	حسن صالح	م . د

