

التنبؤ بالإنجاز في ١٠٠م سباحة حرة بدلالة الذاكرة الانفعالية لدى سباحي أندية المحافظات الوسطى والجنوبية

أ.د عبد العزيز حيدر حسين

كلية التربية - جامعة القادسية

م.م حيدر مهدي سلمان

كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

استلام البحث : ٢٠١٣/٨/٢٥

قبول البحث : ٢٠١٣/١١/١١

ملخص البحث

قام الباحثان بإجراء هذا البحث كوسيلة لحل المشكلة المتمثلة بمحاولة التعرف على نوع العلاقة بين الانجاز والذاكرة الانفعالية وهل يمكن التنبؤ بإنجاز ١٠٠م سباحة حرة من خلال مستوى الذاكرة الانفعالية لديهم، ولحل هذه المشكلة افترض الباحثان انه كلما امتلك السباح مستوى عالي من الذاكرة الانفعالية (أي ذاكرة انفعالية ايجابية) حقق انجازاً أفضل ، وكلما امتلك السباح مستوى واطئ من الذاكرة الانفعالية (أي ذاكرة انفعالية سلبية) انخفض مستوى الانجاز، وكذلك إمكانية التنبؤ بالإنجاز بدلالة الذاكرة الانفعالية، تحقيقاً لأهداف البحث التي تبغى التعرف على مستوى الذاكرة الانفعالية، والتنبؤ من خلالها بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة، طبق البحث على عينة مكونة من سباحي منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية، باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ولأجل ذلك قام الباحثان ببناء مقياس للذاكرة الانفعالية متبعين الخطوات العلمية الضرورية لبناء المقاييس، وبانتهاء هذه الإجراءات كان لدينا مقياس للذاكرة الانفعالية مكون من (٤١) موقفاً انفعالياً، وبعد ان أصبح المقياس جاهزاً تم تطبيقه على عينة البحث وعولجت البيانات إحصائياً، ومن ذلك استنتج الباحثان، ان أفراد العينة لديهم مستوى أعلى من المتوسط من الذاكرة الانفعالية، ومن أهم توصيات البحث العمل على التخلص من الذكريات الانفعالية السلبية من خلال التصريح الذاتي عنها أثناء كتابة المذكرات الشخصية أو للتخفيف من حدة ما تسببه من آلام أثناء تذكرها .

Abstract

Prediction of Accomplishment in 100- Meter Free style in Firms of Emotional

Memory at the Swimmers Club Central and Southern Governorates

Prof.Dr. Abdul Aziz Haider Hussain Assistant Lecturer. Haider Salman Mehdi

The researchers conducted this research as a means to solve the problem of trying to identify the type of relationship between achievement and memory emotional Can predict the completion of 100 m freestyle through the memory emotional they have, and to solve this problem I suppose researchers that whenever owned swimmer high level of memory emotional (ie memory emotional positive) achieved a complete best , and whenever owned swimmer and low memory emotional (ie memory negative emotional) decreased level of achievement , as well as predictability of accomplishment in terms of memory emotional , achieve the objectives of the search non-recognition level of memory emotional , and predict which level of achievement in 100 AD freestyle, applied research on a sample of swimmers Middle Euphrates region and the southern region , using the descriptive style survey , and for that the researchers built a measure of memory emotional users steps necessary scientific building standards, and the end of these meas.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

الإنجاز الرياضي هدف عام تسعى لتحقيقه جميع العلوم النظرية كعلم التدريب الرياضي والبايوميكانيك والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي وبعد الأخير من العلوم المهمة التي يمكن من خلاله تحسين الانجاز وكذلك التنبؤ بمدى إمكانية تطور الانجاز، وعلم النفس يبحث فيما عليه الفرد في الوضع الراهن دون إغفال الماضي وما يحمله من ذكريات وانفعالات، والذكريات الانفعالية تبدو أكثر إثارة ووضوحاً من غيرها من الذكريات، فبينما نجد أن الفرد لا يتذكر ما قاله الأب أو الزوج أو الطفل في الليلة الماضية من كلام عابر، إلا أنه يتمكن من تذكر ملابس ليلة الامتحان قبل مدة طويلة ، وهذا يدعم الفرضية التي تشير إلى إن الأحداث الانفعالية هي أكثر تذكراً من المحايدة لما تمتلكه من قدرة على الإثارة حتى وأن كانت تحمل تفاصيل بصرية دقيقة، وهذا يعود إلى إن الدماغ يقوم بتقويم هذه الذكريات ودرجة أهميتها، وبالتالي الاحتفاظ بها وبشكل يجعل هذا النوع من المعلومات يمتلك القابلية على العودة أو استرجاعه من قبل الشخص بشكل دقيق، حيث نجد أن الموضوع المشحون انفعاليا يحتل مكاناً مهماً في حياة الفرد مما يجعل الاستجابة له بشكل إيجابي أكثر من الموضوعات المحايدة أو غير المهمة منها، لذلك نجد ان الشخص الذي عاش حياة طبيعية خالية من الأحداث الضاغطة بشكل كبير يكون أكثر ايجابية وهذه الإيجابية تدفع الإنسان للتفكير بشكل ايجابي أيضاً وبنظرة مستقبلية متفائلة ، اما الأشخاص الذين يعيشون حياة مليئة بالأحداث الضاغطة في مراحل سابقة من حياتهم، تتولد لديهم ذاكرة سلبية تدفعهم للتردد في كل الأمور بسبب طريقة تفكيرهم التي ستمتاز بالتردد أيضاً ، (مراد، ١٩٦٦، ١٦٨-١٦٩)، وبالتأكيد ان هذه التأويلات النفسية تؤثر بشكل مباشر على الانجاز والذي يعد موضوعاً هاماً أستحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي ونتيجة لهذا الاهتمام فقد اكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة والتي أدت الى تفسير كثير من الظواهر وساعدت على إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي للسباحة، ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد وتهيئة مقياس للذاكرة الانفعالية ومقياس هذا المتغير

لدى العينة والتنبؤ بالإنجاز من خلال الذاكرة الانفعالية سلبية كانت ام ايجابية .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان على أحوال السباحين وكذلك من خلال اللقاء ببعض المدربين وإدارات بعض الأندية لاحظ الباحثان ان عدد كبير من السباحين لديهم مستوى منخفض من الطموح مما يؤدي الى ضعف الالتزام بالمنهج التدريبي المخطط له من قبل المدرب ، ولا يطبق توصيات المدرب التي تتعلق بالحياة الخاصة، اذ ان هناك انتشار في هذه الأمور ويعتقد الباحثان ان سبب هذا الانتشار عند معظم السباحين ناتج من طبيعة الحياة التي عاشها ويعيشها السباح، ودرجات تختلف من سباح الى آخر متأثرة ببعض الظروف التي تحيط بالسباح وكذلك الخبرات السابقة التي عاشها لذلك يحاول الباحثان الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما نوع العلاقة بين الانجاز والذاكرة الانفعالية لدى سباحي ١٠٠م سباحة حرة .
- هل يمكن التنبؤ بإنجاز في ١٠٠م سباحة حرة لدى السباحين من خلال مستوى الذاكرة الانفعالية لديهم .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- بناء مقياس للذاكرة الانفعالية للتعرف على مستواها لدى سباحي محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة .
- ٢- التعرف على العلاقة بين الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة والذاكرة الانفعالية لدى سباحي محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة .
- ٣- إيجاد نسبة مساهمة الذاكرة الانفعالية بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة لدى سباحي محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .
- ٤- التنبؤ بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة بدلالة الذاكرة الانفعالية لدى سباحي محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة.

٤-١ فروض البحث :

- ١- كلما امتلك السباح مستوى عالي من الذاكرة الانفعالية (أي ذاكرة انفعالية ايجابية) حقق انجازاً أفضل لدى سباحي منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة.

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ الذاكرة الانفعالية :

ان الأحداث والخبرات المشحونة انفعاليا انفعالات سلبية او ايجابية يسهل تذكرها أكثر من الخبرات التي لم ترافقها مثل هذه الانفعالات وهذا ما دعا العلماء الى القول بوجود ذاكرة انفعالية (عبد الله، ٢٠٠٣، ١٥)، حيث تزداد حدة الذاكرة حين التعرض للإثارة الانفعالية الشديدة بحيث يتذكر الفرد معلومات وتفاصيل تفوق ما يتذكره في الظروف العادية. (عبدالله، ٢٠٠٣، ٤١).

ينحصر محتوى الذاكرة الانفعالية لدى الفرد في تلك الحالات التي تحتل مكانا هاما في خبرته السابقة حيث تطفو او تظهر في الذاكرة إحساس الفرد بعدم الاتزان او الضيق او حتى بعض علامات الخوف المرتبطة بمروره في خبرات أولية سواء أكانت صعبة او ممكنة. (كامل، ١٩٩٤، ١٧٥)، يشير مفهوم الانفعالية الى شدة الانفعال المرافق للذاكرة وتكافؤه معها سواء كان الانفعال سارا ام غير سار، فالانفعالية مرتبطة بالدقة بطريقة معقدة حيث ان الانفعالية تعتبر مؤشر جيد الى دقة الذاكرة في ظل بعض الظروف واقل دقة في ظل ظروف أخرى وفوق كل ذلك لا يمكن الافتراض ان الذكريات الشخصية التي جرى استدعائها صحيحة فقط لان استدعائها قد خضع للحالة الانفعالية المرافقة، (عبد الله، ٢٠٠٣، ٤٥).

٢-١-٢ أنواع الانفعالات :

الغضب، الفرح، الحزن.. كلها انفعالات مألوفة لنا ومع هذا كلما سعينا إلى الإجابة على أسئلة بسيطة حولها على غرار كيف تولد؟ ولماذا؟ وهل لديها دور معين، ينكشف أمامنا جانبها البالغ التعقيد، ويذكر (سلفي بروتوز، ٢٠١٢، net) كثيراً ما أبدأ درسي حول الانفعالات بالطلب من طلابي أن يدونوا على ورقة الانفعالات التي تمر في خاطرهم وأترك لهم أقل من دقيقة ليفعلوا هذا وفي كل الحالات تأتي النتيجة هي ذاتها: الفرح، الحزن، الخوف والغضب هي الانفعالات التي يذكرها الجميع تقريبا أما الانفعالات الأخرى كالخجل والذنب والحسد والكبرياء، فهي أقل وروداً، تشير هذه التجربة الصغيرة إلى نقطتين:

أولاً: الانفعالات التي تتبادر إلى الذهن لا تختصر بكونها أولية او انفعالات إيجابية وممتعة وانفعالات سلبية ومزعجة، بل على

٢- كلما امتلك السباح مستوى واطى من الذاكرة الانفعالية (أي ذاكرة انفعالية سلبية) تدنى مستوى الانجاز لدى سباحي منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة. ٣- يمكن التنبؤ بالإنجاز بدلالة الذاكرة الانفعالية لدى سباحي في فعالية ١٠٠م سباحة حرة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : السباحون في المحافظات الوسطى والجنوبية للموسم ٢٠١٢ - ٢٠١٣.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٧/٢/٢٠١٣ ولغاية ٢٢/٧/٢٠١٣.

١-٥-٣ المجال المكاني : مقرات الأندية والمساح في المحافظات .

١-٦ تعريف مصطلح الذاكرة الانفعالية :

١-كرانت (Grant) ، ٢٠٠٥ .

القدرة على تمييز المثيرات الانفعالية والاستجابة لها بشكل يتناسب مع ما اقترن بها من معلومات عاطفية (Grant,2005,P4).

٢- دولكوس وكابيزا (Dolcos&Cabiza) ، ٢٠٠٦ .

هي قدرة معرفية تتطلب استدعاء الذكريات المقترنة بالمشاعر التي تثيرها خصائص الموقف الحالي المشابهة للموقف الأصلي وذلك من خلال العودة إلى المرحلة الماضية بكل تفاصيلها الخاصة بذلك الموقف ووفقاً للتعزيزات الناشئة عن القيمة الانفعالية لموضوع الخبرة المستدعاة نتيجة ورود مثيرات الفعل الانفعالي من أحداث انفعالية تكون جديدة بأن يتذكرها الفرد (Dolcos&Cabiza,2006,P252) .

من خلال التعاريف أعلاه والدراسات السابقة والإطار النظري للذاكرة الانفعالية توصل الباحثان الى التعريف النظري التالي، الذاكرة الانفعالية هي قدرة معرفية تتطلب استدعاء الذكريات المقترنة بالمشاعر التي تثيرها خصائص الموقف الحالي المشابهة للموقف الأصلي وذلك من خلال العودة الى المرحلة الماضية بكل تفاصيلها الخاصة بذلك الموقف من فرح او حزن او خوف او غضب او اشمئزاز ووفقاً للتعزيزات الناشئة عن القيمة الانفعالية لموضوع الخبرة المستدعاة، أما التعريف الإجرائي للذاكرة الانفعالية فيتمثل بالدرجة التي يحصل عليها السباح على مقياس الذاكرة الانفعالية الذي تم بناءه في هذا البحث .

٢-٢-١ مناقشة الدراسة السابقة :

١- الأهداف: هدفت الى قياس الذاكرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، والمقارنة في الذاكرة الانفعالية على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) ومتغير التخصص (إنساني- علمي)، في حين كان أهم ما هدف اليه البحث الحالي التعرف على السباحين ذوي الذاكرة الانفعالية الايجابية والسلبية، والتنبؤ بمستوى الانجاز بدلالة الذاكرة الانفعالية الايجابية والسلبية .

٢- العينات: اعتمدت على عينة مكونة من طلبة الجامعة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من (١٠) كلية بواقع (٥) كليات علمية و(٥) كليات إنسانية، بينما عينة البحث الحالي قد تمثلت ب(٢١٥) سباح من سباحي منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .

٣- الأدوات : كانت أداة هذه الدراسة مقياس الذاكرة الانفعالية مكون من (٥٠) صورة منها ما يمثل الذاكرة الانفعالية الايجابية ومنها للسلبية ومنها للمحايدة ، في حين كانت أدوات البحث الحالي هي بناء مقياس للذاكرة الانفعالية مكون من (٤١) موقفاً انفعالياً مقسمة الى مواقف للانفعالات الايجابية وأخرى للانفعالات السلبية .

٣-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث الحالي على السباحين في أندية المحافظات الوسطى والجنوبية لعام (٢٠١٣) والبالغ عددهم (٢٩٣) سباح، شملت عينة التطبيق على (٦٣) سباح تم اختيارهم عشوائياً من السباحين في أندية الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية وهم يشكلون ما نسبته (٢١.٦%) من مجتمع الأصل، وبهذه النسبة نفسها تم اختيار عدد السباحين من كل نادي، كما ويؤكد عليان على ان ٢٠% نسبة ممثلة المجتمع بضع مئات(عليان، ٢٠٠١، ١٦٢)، وكما هو مبين في الجدول (١)

العكس فهي توصف بواسطة كلمات تميز لنا الحالة الانفعالية المميزة بين الأشخاص.

ثانياً: باستطاعتنا أن نلاحظ أن بعض الانفعالات تأتي إلى الذهن بسهولة أكبر من سواها ، ويبدو بالتالي أن كل الانفعالات لا تمتلك الوضعية ذاتها فبعضها أساسي أكثر من غيره بكلمات أخرى ثمة حالات انفعالية أساسية تشكل الجزئيات الأولية وغير القابلة للانقسام في الحياة العاطفية، وهناك تقسيم شائع آخر . يفضله الكثير من علماء النفس وهو :- (التميمي، ٢٠٠٦، ٤٥)

١ - انفعالات إيجابية :- كالحب والفرح و الخ .

٢ - انفعالات سلبية :- كالكرهية والفتن و الخ .

٢-٢ الدراسات السابقة :

١ : دراسة آلاء سعد لطيف كريم الرواف، ٢٠٠٨ :

بعنوان (الاستدلال الحدسي وعلاقته بالذاكرة الانفعالية والذاكرة اللاشعورية) ، تم إجراء هذه الدراسة في جامعة بغداد كلية الآداب عام ٢٠٠٨ وكان من أهدافها، بناء مقياس للذاكرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة و قياس الذاكرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة و المقارنة في الذاكرة الانفعالية على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، وكذلك على وفق متغير التخصص (إنساني- علمي)، ولتحقيقاً هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء اختبار الاستدلال الحدسي ومقياس الذاكرة الانفعالية حيث كان مقياس الذاكرة الانفعالية عبارة عن (٥٠) صورة تم تقسيمها الى صور مثيرة للذاكرة الانفعالية الايجابية وصور أخرى مثيرة للذاكرة الانفعالية السلبية وأخرى للمحايدة وكانت البدائل فيه (مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة جداً، مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة، مثيرة للانفعال بدرجة متوسطة، مثيرة للانفعال بدرجة قليلة، مثيرة للانفعال بدرجة قليلة جداً) ، وبعدها قامت بتطبيقها على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من (١٠) كلية بواقع (٥) كليات علمية و(٥) كليات إنسانية، وتوصلت الباحثة الى ما يلي، إن طلبة الجامعة يتصفون بالقدرة على التذكر الانفعالي، وإن الإناث يتفوقن على الذكور في القدرة على التذكر الانفعالي، وإن طلبة الأقسام الإنسانية يتفوقون على طلبة الأقسام العلمية في القدرة على التذكر الانفعالي.

جدول (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث والأندية التي ينتمون إليها

ت	المحافظة	النادي	التجربة الاستطلاعية	البناء	التطبيق	المجموع
١	بابل	المسيب	١	٨	٣	١٢
٢	القادسية	السنية	١	٧	٢	٦٠
		الشامية		٦	٢	
		اليقظة	١	٨	٢	
		الرافدين		٦	٢	
		الحمزة		٩	٣	
		المهناوية		٩	٢	
٣	النجف	الكوفة	١	١٠	٣	٣٤
		المشخاب		٨	٢	
		الازدهار	١	٧	٢	
٤	المتنّى	السماوة		٥	٢	٥٠
		الخضر	١	٧	٢	
		الرميثة		٧	٢	
		المتنّى	١	٦	٢	
		ثورة العشرين		٥	٢	
		السلمان		٦	٢	
٥	واسط	الموقفية	١	٧	٢	٣٧
		الحي	١	٧	٢	
		النهرين		٦	١	
		الشرقية	١	٧	٢	
٦	ميسان	كميت	١	٦	٣	٣٣
		العمارة	١	٥	٢	
		دجلة		٧		
		الرسالة		٦	٢	
٧	البصرة	الخور		٩	٢	٦٧
		الفاو	١	٦	٢	
		الصادق	١	٦	٢	
		الدير		٦	١	
		البحري	١	٨	٣	
		الخليج العربي		٧	٢	
		قرنة		٨	٢	
	المجموع		١٥	٢١٥	٦٣	٢٩٣

٢ - المقابلات الشخصية :

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

٣ - الاستبيان :

ويقصد بها جميع الوسائل والأدوات التي استخدمها الباحث

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة :

في كل مرحلة من مراحل البحث .

١- جهاز حاسوب نوع لابتوب (Hp) .

٣-٣-١ أدوات البحث :

٢- ساعة توقيت.

١ - المقاييس :

٣- مسبح .

٤- المصادر والمراجع .

٥- الشبكة الدولية (الانترنت).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

بعد ان قام الباحثان بجمع الأدبيات والدراسات المتعلقة بموضوع البحث والمفسرة للمتغيرات بشكل دقيق والتي ساعدت في صياغة الاستبيانات التي وزعت للخبراء والمقابلات الشخصية معهم وكذلك مع عدد من السباحين والاداريين وصولاً الى اعداد وصياغة مجالات وفقرات المقياس ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث وبما يتفق ومنهجيته، مبتدئين من الهدف الأول والمتمثل في بناء مقياس الذاكرة الانفعالية، كان لأبد من الباحث إتباع خطوات معينة تسهم في هذه المقاييس لتكون ذات أسس علمية رصينة وهذه الخطوات هي :

٣-٤-١ تحديد اتجاهات مقياس الذاكرة الانفعالية:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات المرتبطة بالموضوع والمقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي والاختبارات(ملحق ١) ، تم تحديد نوعين من الذاكرة الانفعالية المهمة وهي أما ان تكون سلبية او ايجابية لان الأحداث بطبيعتها لا تعلق بالذاكرة الا ان تكون ذات أهمية بالنسبة للشخص اما الأحداث العابرة فهي ليس لها بالأثر الواضح لدى الشخص وهذا يُدعم بالفرضية التي تشير إلى إن الأحداث الانفعالية هي أكثر تذكراً من المحايدة لما تمتلكه من قدرة على الإثارة حتى وأن كانت تحمل تفاصيل بصرية دقيقة ، وهذا يعود إلى إن الدماغ يقوم بتقويم هذه الذكريات ودرجة أهميتها، وبالتالي الاحتفاظ بها وبشكل يجعل هذا النوع من المعلومات يمتلك القابلية على العودة أو استرجاعه من قبل الشخص بشكل دقيق، وعلى هذا الأساس يمكن القول أن دقة الذكريات الانفعالية تعتمد بدرجة كبيرة على دقة التقويم المعرفي لها حيث نجد أن الموضوع المهم يحتل مكاناً مهماً في حياة الفرد مما يجعل الاستجابة له أكثر من الموضوعات المحايدة أو غير المهمة منها (Sharot,2005)

. (p1)

وعلى الرغم من عدم اتفاق المصادر في تحديد الانفعالات الفطرية حيث كان هناك بعض التباين في تسمياتها وإعدادها من مصدر الى آخر، قام الباحث بتحديد الانفعالات المشتركة بين اغلب المصادر وتقسيمها الى اتجاهين أولاهما الانفعالات الايجابية (الفرح، والأمان، والاسترخاء، والرغبة، والاطمئنان)، وثانيهما الانفعالات السلبية (الحزن، والخوف، والغضب، والاشمئزاز، والقلق)، بحيث كان هناك خمسة انفعالات لكل اتجاه وكذلك تم استبدال كلمة المجال الى الاتجاه لأنها أكثر مناسبة .

٣-٤-٢ إعداد الصيغة الأولية للمقياس:**٣-٤-٢-١ صياغة وإعداد المواقف الانفعالية بصيغتها الأولية:**

بعد ان تم تحديد الهدف من المقياس وتحديد الاتجاهات التي سيتخذها المقياس قام الباحثان بجمع الفقرات وإعدادها إذ قام بمراجعة المصادر والدراسات النظرية والمقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص(ملحق ٣)، إذ تتوقف دقة المقياس في قياس ما وضع من أجل قياسه إلى حد كبير على دقة وتمثيل فقراته للمتغير المراد قياسه، ومن اجل ذلك قام الباحثان بإعداد (٥٠) موقفاً وهذه المواقف موزعه على الانفعالات الأساسية وبواقع خمس مواقف لكل انفعال، وروعي في صياغة المواقف أن تكون بصيغة المتكلم وان تكون هذه المواقف واضحة وقابلة لتفسير واحد وأن تقيس فكرة واحدة فقط، وقد وضعت خمس بدائل للإجابة، ثم عرضت المواقف بصيغتها الأولية على خبير في اللغة العربية* لتقويمها لغوياً، واخذ الباحث بملاحظاته في هذا الجانب.

٣-٤-٢-٢ تحديد صلاحية مواقف مقياس الذاكرة الانفعالية :

قام الباحثان بعرض المواقف الانفعالية الايجابية والسلبية وبدائلها(ملحق ٢) على السادة الخبراء والمختصين(ملحق ٣) في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والاختبارات، لتحديد مدى صلاحية المواقف للانفعال الذي عدت من اجله، لغرض إبداء رأيهم في مدى صلاحيتها، وهل صياغتها جيدة أم

* م.د. خولة صالح صيهود ، لغة عربية .

تحتاج إلى تعديل، حيث تضمن المقياس المقترح (٥٠) موقف الخبراء، تم حذف (٧) مواقف، وتعديل الموقف (٣٧) ليصبح وبعد جمع آراء الخبراء باستخدام قانون كا ٢٤ عدت كل فقرة (عندما تجد جثة حيوان ميت في مكان التدريب)، وبذلك أصبح صالحة عندما تكون قيمة كا ٢٤ المحسوبة أعلى من الجدولية عند درجة حرية (١) مستوى (٠.٠٥)، وبعد الأخذ بملاحظات الجدول (٢).

جدول رقم (٢)

يبين صلاحية فقرات مقياس الذاكرة الانفعالية

ت	الفقرة	عدد الخبراء		قيمة كا ^٢ المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لا يصلح		
الفرح					
١.	اللقاء مع فريق كنت انتمي اليه سابقا	٢٢	٢	٢٤	تصلح
٢.	مشاهدة ملعب ذو عشب اخضر وهادئ	٢٤	٠	٢٤	تصلح
٣.	عندما يخبرك احد بانك ربحت جائزة	١٤	١٠	٠.٦٧	لا تصلح
٤.	عندما تحقق الفوز الذي كنت تسعى اليه	٢٤	٠	٢٤	تصلح
٥.	نجاح عملية جراحية للاعب مهم في الفريق	٢٤	٠	٢٤	تصلح
الحزن					
١.	مشاهدة لاعب مهم في النادي وهو مقعد بعد تعرضه للإصابة	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٢.	سماع خبر وفاة لاعب او زميل في النادي	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٣.	الفشل في تحقيق انجاز امام رئيس النادي	٢٤	٠	٢٤	تصلح
٤.	صورة جنث القتلى في المعركة	١٦	٨	٢.٦٦	لا تصلح
٥.	التسبب بخسارة مادية او معنوية للفريق	٢٤	٠	٢٤	تصلح
الأمان					
١.	عائلة تعيش في مكان بعيد عن العنف	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٢.	الوصول الى مكان العمل بعد قطع طرق طويل	١٥	٩	١.٥	لا تصلح
٣.	اعلان قوانين صارمة ضد مثيري الشغب	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٤.	الخروج ليلا مع الفريق في نزهه	٢٢	٢	١٦.٦٦	تصلح
٥.	عندما تستقل قارب في نزهة صيد مع الفريق	٢١	٣	١٣.٥	تصلح
الخوف					
١.	مشاهدة سيارة نتجه نحو شخص مقعد بسرعة	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٢.	التعرض لإصابة خطيرة بشكل مفاجئ	٢٢	٢	١٦.٦٦	تصلح
٣.	صورة لأطفال يسبحون بدون توفر وسائل الإنقاذ	٢٤	٠	٢٤	تصلح
٤.	السفر الى مكان غير امن لإجراء السباق	٢٢	٢	١٦.٦٦	تصلح
٥.	الخروج منتصف الليل في مكان غير امن	١٥	٩	١.٥	لا تصلح
الاسترخاء					
١.	الجلوس على شاطئ بعيد عن الضوضاء	٢٤	٠	٢٤	تصلح
٢.	مشاهدة حيوان يجمع صغاراً لحماتهم	١٣	١١	٠.١٧	لا تصلح
٣.	التغلب على الصعاب التي تعيق تحقيقك أفضل انجاز	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٤.	الاستماع لصوت البلبل في حديقة جميلة	٢٣	١	٢٠.١٦	تصلح
٥.	الرجوع الى البيت بعد إكمال وحدة تدريبية شاقة	٢٤	٠	٢٤	تصلح
الغضب					
١.	احتساب خطأ فني ضدك غير صحيح	٢٤	٠	٢٤	تصلح

٢٤	٠	٢٤	٢٤	٢	منافس يهاجمك بألفاظ بذئنة بدون سبب
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٣	يتهمك شخص بشيء لم تقم به
١٣.٥	٣	٢١	٢١	٤	عندما تحاول ان تكسر رقمك الحالي ولم تستطع
١٣.٥	٣	٢١	٢١	٥	عندما يظلمك الحكم ببخس حفاك
الرغبة					
٢٤	٠	٢٤	٢٤	١	عندما تدخل مكان السباق وتشم رائحة عطو تحبها
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٢	زميل في النادي يتبرع بالدم لشخص لا يعرفه
٢٠.١٦	١	٢٣	٢٣	٣	عندما يجتمع اناس لبناء مسكن لأرملة
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٤	الجلوس في مطعم نظيف ورائحة طيبة
لا تصلح	٠.١٧	١١	١٣	٥	النظر الى طفل نظيف وجميل
الاشمئزاز					
١٦.٦٦	٢	٢٢	٢٢	١	سياح يتقياً خلال الوحدة التدريبية لسبب ما
١٦.٦٦	٢	٢٢	٢٢	٢	عندما تواجهك جثة حيوان متعفن
١٣.٥	٣	٢١	٢١	٣	مشاهدة شخص يتبول في المسبح
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٤	ترى شخص يبصق في المسبح امام الجمهور
٢٠.١٦	١	٢٣	٢٣	٥	تسمع عن لاعب استبعد من الفريق على أساس لون بشرته
الاطمئنان					
٢٤	٠	٢٤	٢٤	١	دخول سباق مع منافس سهل الاجتياز
١٦.٦٦	٢	٢٢	٢٢	٢	ثبات مصدر الدخل المادي لديك
٢٠.١٦	١	٢٣	٢٣	٣	خبر من منظمة صحية دولية بان بلدنا خالي من اي وباء
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٤	سماع خبر اختيارك في فريق المنتخب الوطني
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٥	المشاركة في لعبة ترويحية مع أصدقاء تحبهم
القلق					
٢٤	٠	٢٤	٢٤	١	التفكير في الإصابات الرياضية التي تعيق الاستمرار
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٢	المشاركة في سباق يحدد مصيرك
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٣	سماع خبر الاستغناء عنك في الفريق
لا تصلح	١.٥	٩	١٥	٤	تأخير ترقيتك لأسباب غير واضحة
٢٤	٠	٢٤	٢٤	٥	يخبرك طبيب الفريق بانك لا تستطيع المشاركة في السباق

٣-٤-٢-٣ إعداد تعليمات المقياس:

٣-٤-٢-٤ اختيار بدائل الإجابة للمقياس:

قام الباحث باختيار بدائل الإجابة للمقياس والتي تضمنت الاختيار الخماسي وذلك لإعطاء أكثر حرية للتعبير عن الإجابة وأيضاً تم اخذ آراء الخبراء بمدى صلاحية هذه البدائل للمواقف ووضع بدائل أخرى اذا كان الخبير يرى بعدم صلاحية هذه البدائل للمواقف، وفيما يلي بدائل مقياس الذاكرة الانفعالية كما تم عرضها :

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن موقفه، وقد روعي في إعداد هذه التعليمات ان تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات مثال خاص عن كيفية الإجابة، وأشير في التعليمات الى انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الإجابة التي تنطبق عليهم، ولزيادة الاطمئنان طلب من المستجيبين ضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وان إجاباتهم لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم.

مثيرة للانفعال بدرجة				
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
البدائل الحالية		تصلح	لا تصلح	
البدائل المقترحة				

وقد نالت البدائل التي اختارها الباحث قبول جميع الخبراء، ويعطي البديل الأول (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا) الدرجة (٥)، والبديل الثاني (تتطبق علي بدرجة كبيرة) الدرجة (٤)، والبديل الثالث (تتطبق علي بدرجة متوسطة) الدرجة (٣)، والبديل الرابع (تتطبق علي بدرجة قليلة) الدرجة (٢)، والبديل

الجدول (٣)

يبين قيم (٢٤) لاتفاق الخبراء حول بدائل الاجابة لمقياس الذاكرة الانفعالية

ت	البدائل	تصلح	لا تصلح	٢٤ المحسوبة	الدلالة
١	مثيرة للانفعال بدرجة - كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة ، قليلة جدا-	٢٤	٠	٢٤	معنوية
قيمة (٢٤) الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) تساوي ٣.٨٤					

درجات لكل موقف من المواقف الايجابية و (٥-١) في

الموقف السلبية وحسب البدائل التي يختارها السباح .

٣-٤-٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للمستجيبين والتعرف على الوقت المستغرق للإجابة، قام الباحث بتطبيق المقياس المقترح على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٥) سباح، وقد اتضح ان تعليمات المقياس ومواقفه واضحة وان الوقت الذي استغرقه المستجيبين للإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (٢٥ - ٣٠) دقيقة، بمتوسط مقداره (٢٥) دقيقة. لذا أصبح المقياس (ملحق ٤) بتعليماته ومواقفه جاهزا للتطبيق .

٣-٤-٢-٦ التجربة الرئيسية :

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراته وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية، وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس، وقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (٢١٥) سباح .

٣-٤-٢-٧ تصحيح المقياس :

صححت إجابات المستجيبين على مقياس الذاكرة الانفعالية باستعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض. فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على المقياس البالغة (٤١) موقفاً انفعالياً، وقد حددت الأوزان من (١-٥)

جدول (٤)

يبين قيم (T) للمجموعتين الطرفيتين والدلالة الإحصائية لفقرات مقياس الذاكرة الانفعالية

ت	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±		
١	اللقاء مع فريق كنت انتمي اليه سابقا	٣.٧٦	١.١٠	٣.٢٢	١.١٢	٣.٣٦	مميزة
٢	سماع خبر وفاة لاعب او زميل في النادي	٣.٠٩	١.٣٠	١.٣٤	٠.٧٤	٥.١٦	مميزة
٣	مشاهدة ملعب ذو عشب اخضر وهادئ	٣.٨٨	٠.٩٩	٢.٥٥	١.١٣	٧.٤٢	مميزة
٤	مشاهدة لاعب مهم في النادي وهو مقعد بعد تعرضه للإصابة.	٣.١٠	١.١٥	١.٦٦	٠.٩٨	٣.٨٢	مميزة
٥	تحقيق الفوز الذي كنت تسعى اليه	٤.٥٣	٠.٧١	٣.٣٨	١.٣٩	٦.٦٠	مميزة
٦	الفشل في تحقيق انجاز أمام رئيس النادي	٣.٠٩	١.٢٠	١.٧١	٠.٨٨	٣.٩٢	مميزة
٧	نجاح عملية جراحية للاعب مهم في الفريق	٤.٢٤	٠.٧١	٢.٩٧	١.٢٤	٨.٤٨	مميزة
٨	التسبب بخسارة مادية او معنوية للفريق	٢.٨٦	١.٢٩	١.٤٠	٠.٨٤	٤.٠٠	مميزة
٩	مشاهدة عائلة في نزهة بالقرب من مكان التدريب	٣.٦٦	١.٠٠	٢.٧٤	١.٠٤	٥.٨٣	مميزة
١٠	التعرض لإصابة خطيرة بشكل مفاجئ	٣.٠٧	١.١٤	١.٥٩	٠.٩٤	٥.٠٦	مميزة
١١	السفر الى مكان غير امن لإجراء السباق	٢.٩٨	١.٢٩	١.٧٢	٠.٨١	٣.٧٣	مميزة
١٢	إعلان قوانين صارمة ضد مثبري الشغب	٤.٠٧	١.٠٢	٢.٨٣	١.٢٤	٦.٣٨	مميزة
١٣	مشاهدة سيارة تتجه نحو شخص مقعد بسرعة.	٢.٥٧	١.٢٦	١.٢٤	٠.٦٦	٤.٨٢	مميزة
١٤	الخروج ليلا مع الفريق في نزهه	٣.٨٤	١.٠٩	٢.٦٧	١.٢١	٥.٨٢	مميزة
١٥	صورة لأطفال يسبحون بدون توفر وسائل الإنقاذ	٣.١٦	١.١٨	١.٩٥	٠.٩٤	٣.٠٧	مميزة
١٦	عندما تستقل قارب في نزهة صيد مع الفريق	٣.٩٨	٠.٧٤	٢.٧٨	١.٠٤	٧.٨٥	مميزة
١٧	الجلوس على شاطئ بعيد عن الضوضاء	٣.٧٢	٠.٩٧	٢.٨١	١.٣٢	٣.٩٨	مميزة
١٨	منافس يهاجمك بالفاظ بذينة بدون سبب	٣.١٧	١.٢٦	١.٩١	١.١٧	٣.١١	مميزة
١٩	عندما تحاول ان تكسر رقمك الحالي ولم تستطع	٣.١٠	١.١٢	٢.١٤	٠.٨٩	٢.٣٠	مميزة
٢٠	التغلب على الصعاب التي تعيق تحقيقك أفضل انجاز	٤.٤٣	٠.٧٥	٣.١٩	١.١٦	٧.٨٨	مميزة
٢١	احتماب خطأ فني ضدك غير صحيح	٢.٥٩	١.٢٤	١.٦٩	٠.٨٢	٢.٣٧	مميزة
٢٢	الاستماع لصوت البلبل في حديقة جميلة	٤.٠٧	٠.٩٧	٢.٨٤	١.١٧	٦.٢٥	مميزة
٢٣	يتهمك شخص بشيء لم تقم به	٣.١٢	١.١٦	١.٤٣	٠.٨٨	٤.٧٥	مميزة
٢٤	الرجوع الى البيت بعد اكمال وحدة تدريبية شاقة	٤.٠٠	١.٠١	٣.٢١	١.٢٠	٣.٧١	مميزة
٢٥	عندما يظلمك الحكم ببخس حقاك	٣.١٠	١.١٠	١.٣٣	٠.٧٣	٤.٨٤	مميزة
٢٦	عندما تدخل مكان السباق وتشم رائحة عطو تحبها	٤.١٠	٠.٧٤	٢.٦٩	١.٢٢	٨.٧٧	مميزة
٢٧	عندما تجد جثة حيوان ميت في مكان التدريب	٣.٣٤	١.١٣	١.٩٠	١.٢٨	٤.٦٨	مميزة
٢٨	زميل في النادي يتبرع بالدم لشخص لا يعرفه	٣.٨٦	١.١٢	٣.١٠	١.٤٤	٣.٤٢	مميزة
٢٩	ترى شخص يبصق في المسبح امام الجمهور	٢.٦٤	١.١٣	١.٦٦	٠.٧٨	٣.٤٧	مميزة
٣٠	عندما يجتمع الناس لبناء مسكن لأرملة	٤.٣٤	٠.٨٧	٣.٨٨	٠.٩٠	١.٢١	غير مميزة
٣١	سباح يثقياً خلال الوحدة التدريبية لسبب ما	٢.٧٦	١.٣٢	١.٧٩	٠.٧٧	٣.٢٠	مميزة
٣٢	الجلوس في مطعم نظيف ورائحة طيبة.	٤.٠٩	٠.٨٤	٣.١٤	١.٢٢	٥.٤٠	مميزة
٣٣	مشاهدة شخص يتبول في المسبح	٢.٩٠	١.٢٧	١.٢١	٠.٤٥	٤.٦٩	مميزة
٣٤	تسمع عن لاعب استبعد من الفريق على أساس لون بشرته	٣.٠٢	١.٢٥	١.٣٦	٠.٦٧	٥.٠٨	مميزة
٣٥	دخول سباق مع منافس سهل الاجتياز	٣.٦٠	١.٢٦	٣.٣٦	١.٠٩	١.١٠	غير مميزة
٣٦	المشاركة في سباق يحدد مصيرك	٢.٨٦	١.٢٢	١.٣٨	٠.٨٨	٣.٢٦	مميزة
٣٧	ثبات مصدر الدخل المادي لديك	٣.٧٩	٠.٩٥	٢.٩٣	١.٠٩	٥.٠٩	مميزة

٣٨	خبر من منظمة صحية دولية بان بلدنا خالي من اي وباء	٤.٢٨	٠.٦٢	٢.٨٦	١.٢٨	٦.٨١	مميزة
٣٩	التفكير في الإصابات الرياضية التي تعيق الاستمرار	٣.١٤	١.٢١	٢.١٢	١.٠٤	٣.٥٤	مميزة
٤٠	سماع خبر اختيارك في فريق المنتخب الوطني	٣.٧٨	٠.٩٤	٣.٣٤	١.٢٨	٣.٨٢	مميزة
٤١	سماع خبر الاستغناء عنك في الفريق	٢.٩١	١.٢٣	١.٤٣	٠.٩٢	٣.٨٦	مميزة
٤٢	المشاركة في لعبة ترويحية مع أصدقاء تحبهم	٤.٠٧	٠.٨٦	٢.٤٣	١.٢٢	٩.٦١	مميزة
٤٣	يخبرك طبيب الفريق بأنك لا تستطيع المشاركة في السباق	٢.٩٨	١.٠٧	١.٥٠	٠.٨٤	٤.٦٤	مميزة
قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبلغ (١.٩٨)							

وبذلك يكون هنالك (٤١) فقرة من مجموع (٤٣) فقرة حققت دلالة معنوية.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

أ : الاتساق الداخلي بين درجة الموقف الانفعالي ودرجة المقياس الكلية :

درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية، مع مقارنة جميع القيم المستخلصة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٢١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٠.١١٣)، وبذلك نجد أن القيم المستخلصة حققت دلالة معنوية نتيجة كبر قيمها المحسوبة عن قيمتها الجدولية وكما في الجدول رقم (٥) .

لتحديد مدى قياس الفقرات نحو الاتجاه الذي يقيسه المقياس عند السمة المقاسة ، استُخدم معامل الارتباط (بيرسون) بين

جدول (٥)

يبين قيم معامل الاتساق الداخلي لدرجة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الانفعالية

تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
-١	٠.٣٤	معنوي	-٢٣	٠.٦٢	معنوي
-٢	٠.٥٥	معنوي	-٢٤	٠.٤٥	معنوي
-٣	٠.٤٣	معنوي	-٢٥	٠.٦٤	معنوي
-٤	٠.٥٥	معنوي	-٢٦	٠.٤٣	معنوي
-٥	٠.٤٣	معنوي	-٢٧	٠.٤٢	معنوي
-٦	٠.٥٥	معنوي	-٢٨	٠.٥٠	معنوي
-٧	٠.٤٨	معنوي	-٢٩	٠.٤٦	معنوي
-٨	٠.٥٣	معنوي	-٣٠	سقطت بالتميز	
-٩	٠.٦٢	معنوي	-٣١	٠.٣٩	معنوي
-١٠	٠.٤٨	معنوي	-٣٢	٠.٤٣	معنوي
-١١	٠.٥٠	معنوي	-٣٣	٠.٦٣	معنوي
-١٢	٠.٣٦	معنوي	-٣٤	٠.٦٢	معنوي
-١٣	٠.٥٦	معنوي	-٣٥	سقطت بالتميز	
-١٤	٠.٣٦	معنوي	-٣٦	٠.٥٧	معنوي
-١٥	٠.٤٩	معنوي	-٣٧	٠.٣٥	معنوي
-١٦	٠.٤٦	معنوي	-٣٨	٠.٤٣	معنوي
-١٧	٠.٣٥	معنوي	-٣٩	٠.٣٧	معنوي
-١٨	٠.٤٢	معنوي	-٤٠	٠.٣٣	معنوي
-١٩	٠.٣٧	معنوي	-٤١	٠.٥٤	معنوي
-٢٠	٠.٤٤	معنوي	-٤٢	٠.٥١	معنوي
-٢١	٠.٣٧	معنوي	-٤٣	٠.٥٧	معنوي
-٢٢	٠.٤٥	معنوي			

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبلغ (٠.١١٣).

ب : الاتساق الداخلي بين درجة الموقف الانفعالي ودرجة الدلالة الإحصائية بعد مقارنة القيم المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة الحرية نفسها ومستوى الدلالة (٠.١١٣)، الاتجاه :

من أجل تحديد قيم الاتساق بين الفقرة والاتجاه الذي تنتمي اليه، استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) ، وتم تحديد نوع

جدول (٦)

يبين قيم معامل الاتساق بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاتجاه الذي تنتمي إليه

المجال	ت	الارتباط	الدلالة	المجال	ت	الارتباط	الدلالة
الذاكرة الانفعالية السلبية	-٢	٠.٦٩	معنوي	الذاكرة الانفعالية الايجابية	-١	٠.٣٢	معنوي
	-٤	٠.٦٩	معنوي		-٣	٠.٦٠	معنوي
	-٦	٠.٦٧	معنوي		-٥	٠.٦٢	معنوي
	-٨	٠.٥٦	معنوي		-٧	٠.٧٢	معنوي
	-١٠	٠.٥٦	معنوي		-٩	٠.٥٥	معنوي
	-١١	٠.٦٦	معنوي		-١٢	٠.٥٢	معنوي
	-١٣	٠.٦٧	معنوي		-١٤	٠.٤٩	معنوي
	-١٥	٠.٥٥	معنوي		-١٦	٠.٦٣	معنوي
	-١٨	٠.٥٠	معنوي		-١٧	٠.٥٢	معنوي
	-١٩	٠.٣٦	معنوي		-٢٠	٠.٦١	معنوي
	-٢١	٠.٥٠	معنوي		-٢٢	٠.٦٣	معنوي
	-٢٣	٠.٧٠	معنوي		-٢٤	٠.٣١	معنوي
	-٢٥	٠.٧٤	معنوي		-٢٦	٠.٦٢	معنوي
	-٢٧	٠.٥٢	معنوي		-٢٨	٠.٣٩	معنوي
	-٢٩	٠.٥٨	معنوي		-٣٠	سقطت بالتمييز	
	-٣١	٠.٤٩	معنوي		-٣٢	٠.٥٨	معنوي
	-٣٣	٠.٧٥	معنوي		-٣٥	سقطت بالتمييز	
	-٣٤	٠.٧٦	معنوي		-٣٧	٠.٥١	معنوي
	-٣٦	٠.٦٧	معنوي		-٣٨	٠.٦٥	معنوي
	-٣٩	٠.٤٥	معنوي		-٤٠	٠.٣٠	معنوي
	-٤١	٠.٦٤	معنوي		-٤٢	٠.٦٩	معنوي
	-٤٣	٠.٧١	معنوي				

ج: الاتساق الداخلي بين درجة الاتجاه والدرجة الكلية للقياس : القيم المحسوبة عن قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغ قيمتها (٠.١١٣)، وهذا يشير

إلى اتساق الاتجاهات وصدقها في قياس ما يقيسه المقياس للذاكرة الانفعالية والجدول (٧) يبين قيم هذا الاتساق. لأجل استخراج الاتساق الداخلي بين نوع الذاكرة والمقياس الكلي استخدم معامل ارتباط (بيرسون)، وأظهرت النتائج أيضاً إن القيم المحسوبة لهذه العلاقة حققت دلالة معنوية، نتيجة كبر

جدول (٧)

يبين قيم معامل الاتساق الداخلي بين درجة الاتجاه والدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الانفعالية

المجالات	قيم معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الذاكرة الانفعالية الايجابية	٠.٨٤	معنوي
الذاكرة الانفعالية السلبية	٠.٩٠	معنوي

جدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للذاكرة الانفعالية

المتغيرات	الوسط	الوسط الفرضي	الانحراف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
الذاكرة الانفعالية	١٣١.٢٩	١٢٣	٢٤.١٣	٢.٧٠	٢.٠٠	معنوي

من خلال الجدول (٨) تبين ان العينة لديها مستوى من الذاكرة الانفعالية أعلى من الوسط الفرضي وبدلالة فروق معنوية لان قيمة (T) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية ، وبهذا قد استكمل تحقق الهدف الأول من البحث في التعرف على مستوى الذاكرة الانفعالية .

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة والذاكرة الانفعالية :

لتحقيق الهدف الذي يسعى للتعرف على العلاقة بين الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة والذاكرة الانفعالية لدى سباحي منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١٠٠م سباحة حرة، استخدم الباحثان معامل الارتباط المتعدد وكما في الجدول (٩)

جدول (٩)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة و الذاكرة الانفعالية

المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط المحسوبة	معامل الارتباط الجدولية	الدلالة
الانجاز	٠.٦٥٩	٠.٢٥٠	معنوي
الذاكرة الانفعالية			

من الجدول (٩) ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث (الانجاز في فعالية ١٠٠م سباحة حرة و الذاكرة الانفعالية) قد بلغ (٠.٦٥٩) ، وهذا ما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين متغيرات البحث، لكون قيمة الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٢٥٠) عند درجة حرية (٦١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباط طردية ومعنوية (أي كلما ارتفع مستوى الذاكرة الانفعالية ازداد الانجاز، وكانت الإشارة بالسالب لكون الانجاز يقاس بالزمن أي كلما قل الزمن كان الانجاز أفضل).

٤-٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة الذاكرة الانفعالية بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة:

لتحقيق الهدف الذي يسعى لإيجاد نسبة مساهمة الذاكرة الانفعالية بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة، استخدم الباحثان معادلة الانحدار المتعدد، وكما مبين في الجدول (١٠)

ويعزو الباحثان علاقة الارتباط المعنوية الى ان الذاكرة وخبرات النجاح والفشل لها تأثير كبير في طبيعة حياة الفرد الحالية، ووفقا لنظرية التعلم بالافتتران الشرطي لبافلوف وقانون الأثر لثورندايك والذي يرى ان الفرد يميل الى تكرار الاستجابة التي تشبع حاجته، فلاستجابة الناجحة تؤدي الى الشعور بالرضا والارتياح وعلى العكس من ذلك فان الاستجابة الفاشلة تؤدي الى الانقباض والضيق وعدم الارتياح (شلش، ٢٠١١، ١٣٣)

الجدول (١٠)

يبين نسبة مساهمة الذاكرة الانفعالية في الانجاز وقيمة (ف) المحسوبة

المتغيرات	قيمة (ف) المحسوبة			الدلالة
	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	مستوى الدلالة	قيمة (ف) المحسوبة	
الذاكرة الانفعالية	٠.٤٣٤	٠.٠٠٠	٤٧.٥٠	معنوي

معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرات قيد البحث أفضل تمثيل

٤-٤-٢ استخراج معادلة التنبؤ بمستوى الانجاز في ١٠٠م سباحة :

يعد التنبؤ من أهم أغراض دراسة الانحدار بمعنى تقدير (أو التنبؤ) بقيمة متغير ما، إذا ما عرفت قيمة متغير آخر (الياسري وإبراهيم، ٢٠٠٠، ٢١٧)، لذا قام الباحثان باستخراج قيمة المعاملات لمتغيرات المعادلة التنبؤية وكما في الجدول (١١).

جدول (١١)

يبين القيمة التنبؤية للانجاز في ١٠٠م سباحة حرة بدلالة الذاكرة الانفعالية

المتغيرات	المعاملات		معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	T المحسوبة	الدلالة
	قيمة المعامل	طبيعة المعامل				
الانجاز في ١٠٠م سباحة حرة	١١٣.٢٢	الثابت (أ)	٠.٦٥٩	البسيط	٢٢.٨٢	٠.٠٠٠
الذاكرة الانفعالية	-٠.٢٥٦	الميل (ب)			٦.٨٩	٠.٠٠٠

يشير الجدول (١١)، إلى معنوية معلمة ميل الانحدار (أ) و معامل التقاطع (ب) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لهما بمقدار (٢٢.٨٢، ٦.٨٩) على التوالي، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠).

مما جاء آنفاً أمكن وضع المعادلة التنبؤية للانجاز في ١٠٠م سباحة حرة بدلالة الذاكرة الانفعالية، باستعمال معادلة الانحدار الخطي، وكما يأتي :

$$ص = أ + ١ \times س$$

(ص) تمثل القيمة المتوقعة للانجاز .

(أ ، ب) تمثلان معاملات الانحدار الخطي ، وهما قيمتان ثابتتان .

(س) تمثل المتغير المستقل الأول (التفكير الاستراتيجي) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

تطوراً ملموساً أو للذي يواظب على التدريب، او إجراء سفرة مع أعضاء الفريق .

٢- العمل على التخلص من الذكريات الانفعالية السلبية من خلال التصريح الذاتي عنها أثناء كتابة المذكرات الشخصية أو للتخفيف من حدة ما تسببه من آلام أثناء تذكرها .

٣- إجراء دراسات تتناول علاقة الذاكرة الانفعالية بأحد المتغيرات التالية : التفاؤل والتشاؤم او التوافق الاجتماعي .

١- ان السباحين في أندية منطقة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية يتمتعون بذاكرة انفعالية بالمستوى أعلى من المتوسط وهذا يعني إنها ايجابية .

٢- ان نسبة مساهمة ما يمر به الشخص من أحداث في الماضي، وما تسجله الذاكرة الانفعالية من أحداث هي نسبة مؤثرة في الانجاز الحالي في ١٠٠م سباحة حرة .

٢-٥ التوصيات :-

١- تضمين المناهج التدريبية مثيرات انفعالية تقتزن مع خبرات النجاح كي يسهل تذكرها من قبل السباحين لاحقاً لأنها ستكون جزءاً من الذاكرة الانفعالية، مثل إعطاء مكافئة للذي يحقق

المصادر

- ١- بروتير سلفي: ٢٠١٢. <http://www.balagh.com/pages/tex.php?tid=2994>
- ٢- التميمي، مها صبري حسن علوان : تركيز الانتباه والاستجابة الانفعالية وضبط التعزيز الداخلي - الخارجي وعلاقتهم بأداء بعض المهارات على عارضة التوازن، أطروحة دكتوراه، تربية رياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٦ .
- ٣- الرواف، آلاء سعد لطيف كريم : الاستدلال الحدسي وعلاقته بالذاكرة الانفعالية والذاكرة اللاشعورية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الآداب، ٢٠٠٨ .
- ٤- شلش، نجاح مهدي : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، الأيك للتصميم والطباعة، العراق، ٢٠١١ .
- ٥- عبد الله، محمد قاسم : سيكولوجية الذاكرة قضايا واتجاهات حديثة، مطابع السياسة، الكويت، ٢٠٠٣ .
- ٦- كامل، عبد الوهاب محمد : علم النفس الفسيولوجي، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ٧- مراد، يوسف: مبادئ علم النفس العام، ط٥، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٦ .
- ٨- الياسري، محمد وإبراهيم، مروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط١، الأردن، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠ .
- 9- Dolcos, Florin & etal : Role of the amygdale and the medial temporal lobe memory system in retrieving emotional memory, 2005. <http://www.pnas.org/cgi/content/abstract/0409848102v1?etoc>
- 10- Gray, Peter : Academic studies, New England Center, Hamilton College, 2005.
- 11- Gronlund, H : Review of general psychaiatry, new York, 1984 .
- 12- Sharot, Tali : Emotion: How does it alert our long - term memories? , Christa Labouliere, New York University. 2005 .

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم

اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
أ.د.	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
أ.م.د.	علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
أ.م.د.	سلمان عكاب سرحان	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية الرياضية
أ.م.د.	حيدر ناجي حبش	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية الرياضية
م.د.	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

ملحق (٢)

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع المواقف الانفعالية لمقياس الذاكرة الانفعالية

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (التنبؤ بالإنجاز في ١٠٠م سباحة حرة بدلالة الذاكرة الانفعالية لدى سباحي أندية المحافظات الوسطى والجنوبية) ويتطلب البحث تهيئة اداة لقياس (الذاكرة الانفعالية) وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات توصل الباحث الى التعريف التالي للذاكرة الانفعالية هو (هي قدرة معرفية تتطلب استدعاء الذكريات المقترنة بالمشاعر التي تثيرها خصائص الموقف الحالي المشابهة للموقف الأصلي وذلك من خلال العودة الى المرحلة الماضية بكل تفاصيلها الخاصة بذلك الموقف من فرح او حزن او خوف او غضب او اشمئزاز ووفقا للتعريفات الناشئة عن القيمة الانفعالية لموضوع الخبر المستدعاة) وقد اعد الباحث لكل انفعال من الانفعالات فقرات تضمنها الاستبيان وكانت بدائل الإجابة كما يلي :

مثيرة للانفعال بدرجة				
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
البدائل الحالية		تصلح	لا تصلح	
البدائل المقترحة				

ولما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال أضع بين أيديكم هذا المقياس بفقراته، الرجاء بيان رأيكم في مدى صلاحيتها لهذا المقياس واقتراح ما ترونه مناسباً من تعديلات، ولكم فائق الشكر.

الباحثان

الانفعال	نوع الناكرة	ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	التعديل الذي تحتاجه الفقرة
الفرح	إيجابية		اللقاء مع فريق كنت انتمي اليه سابقا			
			مشاهدة ملعب ذو عشب اخضر وهادئ			
			عندما يخبرك احد بأنك رحبت جائزة			
			عندما تحقق الفوز الذي كنت تسعى اليه			
الحزن	سلبية		نجاح عملية جراحية للاعب مهم في الفريق			
			مشاهدة لاعب مهم في النادي وهو مقعد بعد تعرضه للإصابة			
			سماع خبر وفاة لاعب او زميل في النادي			
			الفشل في تحقيق انجاز أمام رئيس النادي			
الأمان	إيجابية		صورة جنث القتلى في المعركة			
			التسبب بخسارة مادية او معنوية للفريق			
			عائلة تعيش في مكان بعيد عن العنف			
			الوصول الى مكان العمل بعد قطع طرق طويل			
الخوف	سلبية		إعلان قوانين صارمة ضد مثيري الشغب			
			الخروج ليلا مع الفريق في نزهه			
			عندما تستقل قارب في نزهة صيد مع الفريق			
			مشاهدة سيارة تتجه نحو شخص مقعد بسرعة			
الاسترخاء	إيجابية		التعرض لإصابة خطيرة بشكل مفاجئ			
			صورة لأطفال يسبحون بدون توفر وسائل الإنقاذ			
			السفر الى مكان غير امن لإجراء السباق			
			الخروج منتصف الليل في مكان غير امن			
الغضب	سلبية		الجلوس على شاطئ بعيد عن الضوضاء			
			مشاهدة حيوان يجمع صغاره لحمايتهم			
			التغلب على الصعاب التي تعيق تحقيقك أفضل انجاز			
			الاستماع لصوت البلبل في حديقة جميلة			
		الرجوع الى البيت بعد إكمال وحدة تدريبية شاقة				
		احتساب خطأ فني ضدك غير صحيح				
		منافس يهاجمك بألفاظ بذيئة بدون سبب				
		يتهمك شخص بشيء لم تقم به				
		عندما تحاول ان تكسر رقمك الحالي ولم تستطع				

		عندما يظلمك الحكم ببخس حقك		
		عندما تدخل مكان السباق وتشم رائحة عطر تحبها		
	إيجابية	زميل في النادي يتبرع بالدم لشخص لا يعرفه		الرغبة
		عندما يجتمع الناس لبناء مسكن لأرملة		
		الجلوس في مطعم نظيف ورائحة طيبة		
		النظر الى طفل نظيف وجميل		
		سباح يتقياً خلال الوحدة التدريبية لسبب ما		
	سلبية	عندما تواجهك جثة حيوان متعفن		الاشمئزاز
		مشاهدة شخص يتبول في المسبح		
		ترى شخص يبصق في المسبح أمام الجمهور		
		تسمع عن لاعب استبعد من الفريق على أساس لون بشرته		
		دخول سباق مع منافس سهل الاجتياز		
	إيجابية	ثبات مصدر الدخل المادي لديك		الاطمئنان
		خبر من منظمة صحية دولية بان بلدنا خالي من اي وباء		
		سماح خبر اختيارك في فريق المنتخب الوطني		
		المشاركة في لعبة ترويحية مع أصدقاء تحبهم		
		التفكير في الإصابات الرياضية التي تعيق الاستمرار		
	سلبية	المشاركة في سباق يحدد مصيرك		القلق
		سماح خبر الاستغناء عنك في الفريق		
		تأخير ترفيتك لأسباب غير واضحة		
		يخبرك طبيب الفريق بأنك لا تستطيع المشاركة في السباق		

التوقيع :

الاسم :

التاريخ :

ملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية المواقع الانفعالية للمقياس

اللقب	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
أ. د	عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
أ. د	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
أ. د	ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
أ. د	محمد عبد الوهاب حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
أ. د	حسين ربيع حمادي	علم النفس	كلية التربية - جامعة بابل
أ. م. د	سلام هاشم حافظ	علم النفس	كلية الآداب - جامعة القادسية
أ. م. د	عبد الحلیم جبر نزال	ادارة وتنظيم	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
أ. م. د	سلمان عكاب سرحان	اختبارات	كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
أ. م. د	مي علي عزيز	اختبارات	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
أ. م. د	حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
أ. م. د	هيثم حسين عبد حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
أ. م. د	حيدر ناجي حبش	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة
أ. م. د	علي صكر جابر	علم النفس	كلية التربية - جامعة القادسية
أ. م. د	احمد كاظم فهد	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
أ. م. د	عبد السلام جودت الزبيدي	علم النفس	كلية التربية الاساسية - جامعة بابل

أ. م. د	شيماء علي خميس	علم النفس	مديرية التربية الرياضية - جامعة بابل
أ. م. د	عصام حسن احمد	علم النفس	كلية الآداب - جامعة القادسية
أ. م. د	عماد حسين عبيد المرشدي	علم النفس	كلية التربية الاساسية - جامعة بابل
أ. م. د	حيدر هاشم علي	علم النفس	كلية الآداب - جامعة القادسية
م. د	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
م. د	رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان
م. د	طارق محمد بدر	علم النفس	كلية الآداب - جامعة القادسية
م. د	علي حسين عايد	علم النفس	كلية الآداب - جامعة القادسية
م. د	ماجد رحيم جبر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

ملحق (٤)

الصيغة الأولية لمقياس الذاكرة الانفعالية

عزيزي السباح :

يروم الباحث القيام بدراسة علمية، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات ارجوا منك قراءتها وتوضيح الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك (عندما تقرا هذه العبارة وتتخيلها، أريد أن اعرف كم تحرك من مشاعرك اتجاهها ، هل تثير لديك شيء ما مقدار هذه الإثارة) ، اذكر ذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة و تحت البديل المناسب، علماً ان إجابتك لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي، مع الشكر والتقدير

الباحثان

طرائق الإجابة على الفقرات

اذا كانت الفقرة الأولى تثير انفعالك (بدرجة كبيرة) فضع إشارة (√) أمامها

ت	الفقرة	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة جدا	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة	مثيرة للانفعال بدرجة متوسطة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة جدا
١	منافس يهاجمك بألفاظ بذئية بدون سبب		√			
١.	اللقاء مع فريق كنت تنتمي اليه سابقا					
٢.	التعرض لإصابة خطيرة بشكل مفاجئ					
٣.	الجلوس على شاطئ بعيد عن الضوضاء					
٤.	عندما تجد جثة حيوان ميت في مكان التدريب					
٥.	دخول سباق مع منافس سهل الاجتياز					
٦.	سماع خبر وفاة لاعب او زميل في النادي					
٧.	مشاهدة عائلة في نزهة بالقرب من مكان التدريب					
٨.	منافس يهاجمك بألفاظ بذئية بدون سبب					
٩.	عندما تدخل مكان السباق وتشم رائحة عطور تحبها					
١٠.	المشاركة في سباق يحدد مصيرك					
١١.	مشاهدة ملعب ذو عشب اخضر وهادئ					
١٢.	السفر الى مكان غير امن لإجراء السباق					
١٣.	ثبات مصدر الدخل المادي لديك					
١٤.	ترى شخص يبصق في المسيح أمام الجمهور					

١.	المشاركة في لعبة ترويحوية مع أصدقاء تحبهم				
١.	سباح يتقياً خلال الوحدة التدريبية لسبب ما				
١.	عندما تستقل قارب في نزهة صيد مع الفريق				
١.	عندما يظلمك الحكم ببخس حقه				
١.	زميل في النادي يتبرع بالدم لشخص لا يعرفه				
٢.	يخبرك طبيب الفريق بأنك لا تستطيع المشاركة في السباق				
٢.	نجاح عملية جراحية للاعب مهم في الفريق				
٢.	مشاهدة سيارة تتجه نحو شخص مقعد بسرعة				
٢.	التغلب على الصعاب التي تعيق تحقيقك أفضل انجاز				
٢.	تسمع عن لاعب استبعد من الفريق على أسس طائفية				
٢.	خبر من منظمة صحية دولية بان بلدنا خالي من اي وباء				
٢.	مشاهدة لاعب مهم في النادي وهو مقعد بعد تعرضه للإصابة				
٢.	إعلان قوانين صارمة ضد مثيري الشغب				
٢.	احتساب خطأ فني ضدك غير صحيح				
٢.	عندما يجتمع الناس لبناء مسكن لأرملة				
٣.	التفكير في الإصابات الرياضية التي تعيق الاستمرار				
٣.	تحقيق الفوز الذي كنت تسعى اليه				
٣.	صورة لأطفال يسبحون بدون توفر وسائل الإنقاذ				
٣.	الاستماع لصوت البلبل في حديقة جميلة				
٣.	مشاهدة شخص يتبول في المسبح				
٣.	سماع خبر اختيارك في فريق المنتخب الوطني				
٣.	الفشل في تحقيق انجاز أمام رئيس النادي				
٣.	الخروج ليلا مع الفريق في نزهة				
٣.	يتهمك شخص بشيء لم تقم به				
٣.	الجلوس في مطعم نظيف ورائحة طيبة				
٤.	سماع خبر الاستغناء عنك في الفريق				
٤.	التسبب بخسارة مادية او معنوية للفريق				
٤.	الرجوع الى البيت بعد إكمال وحدة تدريبية شاقة				
٤.	عندما تحاول ان تكسر رقمك الحالي ولم تستطع				

ملحق (٥)

الصيغة النهائية لمقياس الذاكرة الانفعالية

عزيزي السباح :

يروم الباحث القيام بدراسة علمية، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات ارجوا منك قراءتها وتوضيح الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك (عندما تقرا هذه العبارة وتنتخيلها، أريد ان اعرف كم تحرك من مشاعرك اتجاهها ، هل تثير لديك شيء ما مقدار هذه الإثارة)، اذكر ذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة و تحت البديل المناسب، علماً أن إجابتك لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي، مع الشكر والتقدير .

الباحثان

طرائق الإجابة على الفقرات

إذا كانت الفقرة الأولى تثير انفعالك (بدرجة كبيرة) فضع إشارة (√) أمامها

ت	الفقرة	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة جدا	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة	مثيرة للانفعال بدرجة متوسطة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة جدا
١	منافس يهاجمك بألفاظ بذيئة بدون سبب				√	

الفقرة	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة جدا	مثيرة للانفعال بدرجة كبيرة	مثيرة للانفعال بدرجة متوسطة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة	مثيرة للانفعال بدرجة قليلة جدا
١. اللقاء مع فريق كنت تنمي اليه سابقا					
٢. التعرض لإصابة خطيرة بشكل مفاجئ					
٣. الجلوس على شاطئ بعيد عن الضوضاء					
٤. عندما تجد جثة حيوان ميت في مكان التدريب					
٥. سماع خبر وفاة لاعب او زميل في النادي					
٦. مشاهدة عائلة في نزهة بالقرب من مكان التدريب					
٧. منافس يهاجمك بألفاظ بذيئة بدون سبب					
٨. عندما تدخل مكان السباق وتشم رائحة عطور تحبها					
٩. المشاركة في سباق يحدد مصيرك					
١٠. مشاهدة ملعب ذو عشب اخضر وهادئ					
١١. السفر الى مكان غير امن لإجراء السباق					
١٢. ثبات مصدر الدخل المادي لديك					
١٣. ترى شخص يبصق في المسبح أمام الجمهور					
١٤. المشاركة في لعبة ترويحوية مع أصدقاء تحبهم					
١٥. سباح يتقيأ خلال الوحدة التدريبية لسبب ما					
١٦. عندما تستقل قارب في نزهة صيد مع الفريق					
١٧. عندما يظلمك الحكم ببخس حقك					
١٨. زميل في النادي يتبرع بالدم لشخص لا يعرفه					
١٩. يخبرك طبيب الفريق بأنك لا تستطيع المشاركة في السباق					
٢٠. نجاح عملية جراحية للاعب مهم في الفريق					
٢١. مشاهدة سيارة تتجه نحو شخص مقعد بسرعة					
٢٢. التغلب على الصعاب التي تعيق تحقيقك أفضل انجاز					
٢٣. تسمع عن لاعب استبعد من الفريق على أسس طائفية					
٢٤. خبر من منظمة صحية دولية بان بلدنا خالي من اي وباء					
٢٥. مشاهدة لاعب مهم في النادي وهو مقعد بعد تعرضه للإصابة					
٢٦. إعلان قوانين صارمة ضد مثبري الشغب					
٢٧. احتساب خطأ فني ضدك غير صحيح					
٢٨. التفكير في الإصابات الرياضية التي تعيق الاستمرار					
٢٩. تحقيق الفوز الذي كنت تسعى اليه					
٣٠. صورة لأطفال يسبحون بدون توفر وسائل الإنقاذ					

					٣. الاستماع لصوت البلبل في حديقة جميلة	٣.
					٣. مشاهدة شخص يتبول في المسبح	٣.
					٣. سماع خبر اختياريك في فريق المنتخب الوطني	٣.
					٣. الفشل في تحقيق انجاز أمام رئيس النادي	٣.
					٣. الخروج ليلا مع الفريق في نزهة	٣.
					٣. يتهمك شخص بشيء لم تقم به	٣.
					٣. الجلوس في مطعم نظيف ورائحة طيبة	٣.
					٣. سماع خبر الاستغناء عنك في الفريق	٣.
					٣. التسبب بخسارة مادية او معنوية للفريق	٣.
					٤. الرجوع الى البيت بعد إكمال وحدة تدريبية شاقة	٤.
					٤. عندما تحاول ان تكسر رقمك الحالي ولم تستطع	٤.