

قياس المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين

م: د فراس حسن عبد الحسين

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

المجال التربوي دور بارز مهم في حياة الإنسان يتضح من خلال اهتمام الشعوب والدول بالمجال التربوي باعتباره الأساس الذي يحقق تقدم ورقي ونهوض البلد نحو المستقبل، ولذا نلاحظ في الآونة الأخيرة سرعة ومواصلة العالم للتطور السريع في المجال العالمي والتربوي والتكنولوجي والذي يواكب متطلبات العصر في العصر الحالي.

المجال التربوي الخاص بممارسة الأنشطة الرياضية (التربية الرياضية) هو جزء هام من التربية العامة والذي يعمل على بناء شخصية الفرد وتقويم سلوكياتهم ليس هذا فحسب بل شأن الدول وسمعتها مرتبط في كثير من الأحيان بالمجال الرياضي وخاصة ما نشهده الآن في اهتمام الدول بالفعاليات الرياضية المختلفة سواء أكانت فعاليات فردية أم فريقية. إضافة إلى اهتمامها بالرياض الأطفال والمدارس والجامعات والمعاهد العلمية والتربوية والمدارس الرياضية المتخصصة والأندية ومركز الشباب، لا اعتبارها جانب مهم في تطور البلد نحو المستقبل، والتي تعمل على صرف الأموال من أجل إنجازها بشكل صحيح.

التدريبات الرياضية وممارسة التربية البدنية والرياضية سواء أكانت من أجل المنافسات الرياضية أم لغرض الترويح لا يعني تنمية الصفات البدنية وتكوين قابليات حركية فحسب بل تعني أيضاً صقل الصفات النفسية والاجتماعية داخل الفريق الواحد والذي يؤدي بدوره إلى تمتع الشخص بصحة جيدة وتحقيق نتائج رياضية عالية، هذا من جانب ومن جانب آخر تعد وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء الشخصية الرياضية لذا نلاحظ الاهتمام بمجال البحث العلمي وجعله وسيلة مهمة لتقليل وتذليل الصعوبات التي تعترض الرياضة ومن السمات النفسية والتي تضعف الانجاز الرياضي هي سمة المخاوف النفسية والاجتماعية التي تعترض نشاط اللاعب أثناء التدريب والمنافسات، لذا وجد الباحث أهمية الوقوف على هذه السمة ودراستها وتحليلها ووضع السبل الكفيلة بأبعادها عن الرياضي، لذا تتجلى أهمية البحث هنا في جانبين هما كالآتي:

1- الأهمية الأكاديمية والتعليمية. 2- الأهمية العملية التطبيقية.

الأهمية الأكاديمية والتعليمية

ويمكن أن نوضح أهمية هذا البحث من خلال ما يلي:

- 1- هذه الدراسة تحدد عناصر المخاوY النفسية والاجتماعية الأكثر شيوعاً والأقل شيوعاً لدى الرياضيين، مما يجعل كشف هذه العوامل عملية سهلة للأشخاص القائمين على عملية التدريب وبالتالي محاولة تفاديها مستقبلاً.
- 2- الكشف عن العوامل الأساسية المكونة لسمة الخوف كسمة نفسية موجودة لدى الرياضيين.
- 3- تساهم هذه الدراسة في زيادة المعرفة الثقافية والأكاديمية والعلمية لدى الرياضيين حول موضوع المخاوف النفسية والاجتماعية مما يجعلهم في حذر مستمر من الوقوع في إحدى العوامل الأساسية المؤدية له.

ثانياً: الأهمية العملية التطبيقية

ولهذا البحث أيضاً جانب آخر من الأهمية يتمثل بأهميته العملية والتطبيقية نوضحها بما يلي:

- 1- يعمل هذا البحث على قياس المخاوف النفسية والاجتماعية لدى الرياضيين أثناء مشاركتهم البطولات الرياضية وبالتالي وضع هذه المستويات أمامهم وأمام مدربيهم وتشخيص نقاط الضعف الموجودة لدى لاعبيهم وتفايدها أو تقليلها من خلال الوحدات التدريبية.
- 2- يوفر هذا البحث مقياساً تطبيقياً خاص بسمة الخوف خاص في مجال التربية الرياضية قادر على تشخيص هذه السمة لدى الرياضيين.
- 3- تساهم هذه الدراسة في إعداد خطط وقائية عند الرياضيين، تجعل منهم لاعبين ذوي قدرة على الاستعداد النفسي الاجتماعي موجه ضد الخوف أثناء البطولات الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن اللاعبين الرياضيين هو للحصول على انجازات رياضية عالية، ويأتي هذا على مجموعة من الأصعدة من اللاعبين بدنياً وخطياً ونفسياً ومهارياً واجتماعياً، وهي مجالات واسعة ومتكاملة يما بينها توصل المستوى الرياضي لتحقيق الانجاز. عصرنا الحالي الذي نعيش فيه وبالرغم من التطور العالمي الواسع الذي نشهده اليوم والذي دّل الكثير من صعوبات الحياة سواءً على صعيد الحياة الاعتيادية أم المجال الرياضي أنه نجد ان هناك العديد من الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية والتي لها تأثير شديد على مستوى الرياضيين أوجدت حالات تستوجب دراسة والاهتمام والمعرفة والمعروف ان الرياضيين والممارسين للنشاط الرياضي هم أكثر الناس تعرضاً للحالات النفسية والاجتماعية ومنها الخوف الذي له أثر كبير في تحقيق الانجاز وخصوصاً من التربية الرياضية هي رفع المستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، لذا نسعى من خلال هذه الدراسة لكشف عن عناصر النفسية والاجتماعية

المسببة (المخاوف) عند الرياضيين وخصوصاً مقياساً لهذه السمة غير موجود على حد علم الباحث لذلك تكمن مشكلة البحث بعدم وجود مقياس دراسة توضح المخاوف النفسية والاجتماعية المراد دراستها نظرياً والذي من خلاله يمكن للمدرب من الوقوف على حالة لاعبيه كونه يمتلك أو لا يمتلك هذه السمة ودرجة امتلاكه لها وبالتالي وضع الصيغ العملية والتربوية الصحيحة لتقويم هذه السمة والتي سنعود بطبيعة الحال على مستوى الرياضي الجيد للفريق باجمعه.

1-3 أهداف البحث

- 1- تقيس سمة الخوف من الناحية النفسية والاجتماعية عند الرياضيين والوقوف على العوامل والمتغيرات المؤثرة في داخل شخص الرياضي التي تجعل من هذه السمة ذات تأثير قليل فيه.
- 2- تصميم مقياساً خاص بالخوف النفسي الاجتماعي عند الرياضيين قادر على إبراز هذه السمة كونها موجودة أم لا؟.
- 3- تحديد المعالم الأساسية لهذا المقياس كأداة جديدة.
- 4- الكشف عن مستويات هذه السمة بين عينة البحث.

1-4 فروض البحث

يفترض الباحث ما يلي:

- 1- سمة الخوف النفسي الاجتماعي ذات تأثير كبير على شخصية الرياضي.
- 2- المقياس الموضوع قادر على قياس ما صمم لأجله.
- 3- ظهور مستويات متباينة من الخوف بين عينة البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

- 1- عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي وعلم الاجتماع والبالغ (14).
- 2- عدد من المدربين للأندية العراقية والاتحادات الرياضية والبالغ (10).
- 3- عينة من اللاعبين للفرقة والأندية العراقية والبالغ عددهم (313) لاعباً.

1-5-2 المجال المكاني

عدد من قاعات والساحات التابعة للأندية العراقية لأفراد عينة البحث.

1-4-3 المجال الزمني

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم الخوف في علم النفس

يعتبر الخوف (Fear) من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً، ويقسم "الدسوقي" (1974) الخوف إلى نوعين: الخوف الأنزوعي أو الذاتي والخوف الحقيقي أو الموضوعي. وينشأ الخوف الأنزوعي داخل الفرد مرتبطاً بالحافز كالخوف من الانهيار والموت والخوف من الإصابة بالسرطان وغيرها. غالباً ما تعبر هذه المخاوف عن خوف غير طبيعي أو ما يسمى بالخوف Phobia. على حين ينشأ الخوف الحقيقي مما يتعلق بمثيرات خارجية مرتبطة بالبيئة، فالخوف من وجودنا في مكان مظلم أو موحش خوف حقيقي¹⁰

2-2 الخوف في المجال الرياضي

إنَّ الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه. وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح أو الكسور والرضوض وما يرافقها من الألم، حيث إنَّ درس التربية الرياضية ملئ بالنشاطات التي تزيد من احتمالية وقوع أضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة، ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها.

وقد ينتج من الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي، فالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية (إيجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية. كانت درجة الخوف واطئة. أما في حالة الخوف الشديد فأن الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي.² أما كامل لويس فقد عرفه على انه عملية عرقلة في الدماغ ولو نظر إليه من ناحية علم الوراثة أساساً طبيعياً وضرورياً لحفظ النوع.³ ويقسم الخوف عادة إلى قسمية:

1- الخوف الطبيعي الذي يصادف الإنسان في حياته اليومية ومثال ذلك عند سماع منبه السيارة

يخاف الإنسان من الصوت العالي أو سماع صوت عتة رصاص ويسمى أيضاً بالخوف المفاجئ، وهذا الخوف لا يدم طويلاً ويزول بعد لحظات أي بعد زوال الخطر.

2- أما النوع الثاني فهو الخوف من الموت أو المرض وهذا ناتج عن تفكير الفرد بهذا الموضوع فالإنسان هو الذي يخلق لنفسه المخاوف.

¹ - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٩، ص ٤٩

² - نزار الطالب وكامل لويس، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ٢٠٧

³ - كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة جامعة الموصل، ١٩٨١، ص ١٠٣

2-3 أعراض الخوف ومظاهره

ونقلاً عن ألقائي (1996)، الخوف عبارة عن حالة انفعالية،¹ أربعة مكونات أو
 Ö ÑÚÃ: السلوكية، والفيزيولوجية، والمعرفية، والداخلية، ونفصلها فيما يلي:

Ö ÑÚ?Çzã السلوكية الظاهرية

من Ö ÑÚ?Çzã ããã ما يلي:

- 1- الصراخ اللاإرادي طلباً للإغاثة.
- 2- اتخاذ وضع هجومي يحاول فيه الفرد حشد كل طاقاته للدفاع ولقهر حالة الخوف.
- 3- التراجع أو الفرار من الساحة.
- 4- مص الأصابع أو قضم الأظافر أو عض الشفة وشد الشعر.
- 5- البكاء.
- 6- اللجوء ããã شخص آخر طلباً للنجدة أو الإغاثة.
- 7- الارتباك، فتبدر عن الخائف تصرفات تتم عن اضطرابه .

ثانياً: الأعراض الفيزيولوجية

وفيما يلي أهم هذه الأعراض:

- 1- ارتعاش في الجسم يمكن أن يؤدي إلى شلل وإعاقة حتى عن المشي.
- 2- شحوب اللون واصفرار الوجه أو احمرار فوري في الوجه.
- 3- نزوح قطرات من العرق على الوجه.
- 4- القشعريرة ووقوف شعرة الجسم.
- 5- جفاف الفم حتى يصعب على اللسان التحرك في داخله ومن ثم يعسر النطق.
- 6- ضيق التنفس مما يؤدي ããã الاختناق ومن ثم يدفع الفرد الى استنشاق نفس عميق.
- 7- شدة ضربات القلب حتى تصبح مسموعة، وقد تكون هذه الشدة في الضربات سبباً في الوفاة في بعض الأحيان.
- 8- عدم القدرة على التحكم في المثانة ومن ثم قد يحدث إدرار البول تلقائياً.
- 9- تقلص العضلات مما يؤدي الى عدم دوران الدم بصورة متوازنة.
- 10- تقلص الأوتار الصوتية مما يؤدي الى تغير نبرة الصوت.
- 11- اضطراب النوم والشعور بالأرق والشعور بالنعاس.

ثالثاً: الأعراض المعرفية

- 1- اضطراب في إدراك الأمور وفهمها.

^١ - علي ألقائي: الأطفال ومشاعر الخوف والقلق ،بيروت، لبنان، مكتبة فخراوي، 1996، ص220

2- العجز عن التعلم.

3- الشعور بالخطر.

4- الشعور بالعجز.

رابعاً: المشاعر الداخلية

1- الشعور بالحياء والارتباك من شدة الموقف، وتتجسد هذه الصفات على هيئة قلة الكلام، والاختفاء عن الآخرين.

2- الحيرة واليأس من الحياة الناجم عن الشعور بافتقار الأمن.

3- فقدان الرغبة في أفأ الواجبات والأعمال.

4- الميل الى الكذب والخداع.

5- القلق الشديد على الشخص الذي يمكن أأ يجد فيه مأماً وملاذاً.

6- الانطواء والعزلة بعيداً عن أأ المجتمع.

7- فقدان الحنان والعاطفية.

8- الشعور بالقلق وعدم الارتياح.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تعتبر عملية اختيار المنهج الذي يتبعه الباحث من أأ المهام والإجراءات التي يقوم بها والتي من خلالها يستطيع جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث وبالتالي اختبارها والغور في أعماقها للحصول على النتائج المفيدة لموضوع البحث وهذا يسمى بمنهج البحث المتبع والذي يمكن تعريفه على أنه أن التنظيم الصحيح لسلسلة أأ العديدة من أجل الكشف عن الحقيقة.¹ ولذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يجعل من دراسة الحالة أساساً له لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث

أأ موضوع الدراسة الذي اختاره الباحث يحتم عليه تحديد الفئات المجتمع الذي سيأخذ منه المعلومات اللازمة لحل مشكلة البحث، وبالتالي تحديد نسبة معينة من المجتمع الأصلي وجعلها كعينة مناسبة لدراسة موضوع البحث والذي يجب أأ يجري وفق قواعد وشروط اختيار العينات الصحيحة.

¹ - عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، ١٩٧٧، ص 45

ونتيجة لذلك اختار الباحث عينتين، الأولى لبناء مقياسه الاستثنائي الخاص بالمخاوف النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسات، والثانية لتطبيق هذا المقياس على عينة البحث وتحديد المستويات منها وهي على النحو التالي:

٢٣١ - عينة بناء المقياس

واشتملت على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد التربوي وعلم الاجتماع العام والرياضي وعدد من المدربين للأندية العراقية وعينة من الرياضيين وهي على النحو التالي:

جدول (1)

يوضح توزيع عينة البحث بين عينة البناء والتطبيق

تفاصيل العينة	المحافظات	الأندية	النادي	الطائرة	السلة	ساحة وميدان	جمناسك	الأثقال	ملاكمة
عينة البناء	البصرة	الميناء	14	4	3	6	-	2	2
		الاتحاد	10	6	5	3	-	1	-
	العمارة	العمارة	18	6	7	3	1	1	3
		ميسان	13	3	7	6	4	-	-
	الناصرية	الناصرية	10	5	8	6	3	3	2
	واسط	واسط	9	5	3	1	-	2	2
المجموع		187	74	29	33	25	8	9	9
عينة التطبيق	البصرة	الميناء	3	4	3	2	-	2	-
		الاتحاد	6	-	2	2	2	2	-
	العمارة	ميسان	5	5	4	5	3	1	2
	النجف	النجف	8	9	5	6	4	2	1
	الديوانية	الديوانية	12	10	6	4	4	2	-
المجموع		126	34	28	20	19	13	9	3
المجموع		313	108	57	53	44	21	18	12

- 1) عينة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد التربوي وعلم الاجتماع العام والرياضي والبالغ عددهم (14) خبيراً ومتخصصاً.
- 2) عدد لثان المدرسين الممثلين للأندية والاتحادات الرياضية والبالغ عددهم (12) مدرباً. الملحق (7)
- 3) عينة من الرياضيين للفعاليات الرياضية المختلفة (فردية، فرقية) والبالغ عددهم (187). جدول (1)

ثانياً - عينة تطبيق المقياس الاستبائي

واشتمل على عينة من اللاعبين للفعاليات الرياضية المختلفة والبالغ (126) لاعباً، الجدول (1).

3-3 وسائل جمع المعلومات

- لا يخفى على أحد إجراء الدراسات والبحوث يستلزم وجود وسائل وسيلة من خلالها يستطيع الباحث الحصول على البيانات والمعلومات المهمة لنتائج دراسته. وفي بحثنا هذا فإن الوسائل التي استخدمها الباحث هي على النحو التالي:
- 1- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
 - 2- المقابلات الشخصية مع ذوي التخصص والخبرة في مجال الدراسة.
 - 3- الاستبيانات المعروضة على عينة البحث من والمتخصصين - المدربين - اللاعبين.

3-4 خطوات تصميم الاستبيان وإجراءاته

3-4-1 إعداد الصيغة الأولية للاستبيان

المقياس يجب أن يمر بمجموعة من الخطوات والإجراءات الصحيحة والتي تكون كفيلة ببناء مقياس يستند إلى أسس صحيحة وذو نتائج معتمدة يمكن الاستفادة منها في مجال البحث العلمي. خطوات هذا مقياس الصيغة الأولية للاستبيان للباحث من خلال الاستبيان الاستطلاعي ملحق (1)، الذي عرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في المجال النفسي والتربوي والاجتماعي العام والرياضي والبالغ عددهم (14) ملحق (6)، ليس هذا فحسب بل وزع هذا الاستبيان على عدد من المدربين وعددهم (10) باعتبارهم في تماس مباشر مع اللاعبين ملحق (7)، وإيضاً وزع الباحث الاستبيان على عدداً من الرياضيين وذلك باعتبارهم الأساس في هذا العمل كونه موجهاً لهم بالدرجة الأساس والبالغ عددهم (100) لاعباً في مختلف التخصصات الرياضية الفردية والفرقية، ونتيجة لذلك حصل الباحث على (52) فقرة بشكل أولي قابلة للتحكيم، ليس هذا فقط بل لجأ الباحث إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث وحصل من خلالها على (40) أيضاً

يقوم الباحث بعرضها على المتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي وعلم الاجتماع العام والرياضي، ونتيجة لذلك حصل الباحث على (92) فقرة جاهزة للتحكيم.

3-4-2 عرض الصيغة الأولية على الخبراء

قام الباحث بعرض الاستبيان الخاص بالمخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين بصيغته الأولية على عددًا من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي وعلم الاجتماع العام والرياضي (ملحق 4) والبالغ عددهم (11) ملحق (8)، وذلك لبيان صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وتعديل بعضها وصياغتها بشكل صحيح، وبعد إبداء الخبراء والمتخصصين لرأيهم حول الفقرات تم الاتفاق على الفقرات التي تحصل على نسبة اتفاق 80% وحسب رأي الخبراء من إجابات المحكمين حول صلاحيتها كونها قادرة على كشف المخاوف النفسية والاجتماعية لدى الرياضيين تعتبر فقرة جيدة، وبخلافه يتم استبعاد هذه الفقرات، وبقيت من الفقرات (54)، وهي فقرات استبيان المخاوف النفسية والاجتماعية. ملحق (5)

3-5 التحليل الإحصائي

يعد التحليل الإحصائي للفقرات من الخطوات ضرورية في بناء مقاييس الشخصية وذلك لأن التحليل المنطقي (رأي الخبراء والمتخصصين) يكشف عن صدق الفقرات بشكل دقيق أحياناً مما ينبغي أن يرافق ذلك التحليل الإحصائي لمعرفة مدى قدرة الفقرات على التمييز بين المستجيب وتجانسها مع الدرجة الكلية للمقياس.¹

ونتيجة لذلك قام الباحث بحساب القوة التمييزية للفقرات بعد أن قام بتطبيق الباحث الاستبيان على عينة من الرياضيين وبعدها قام بحساب درجة المقياس الكلية.

3-5-1 القوة التمييزية

القوة التمييزية تعني قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من أفراد بالنسبة للسمة إعداده قياسيها²، وقد استخدم الباحث قانون معامل التمييز الخاص به، وبعدها استكمل الباحث تطبيق القانون الإحصائي بعد تطبيق المقياس على عينة من الرياضيين (57)، اتضح أنه لا توجد فقرة يقل معامل تمييزها عن (0.40) والتي تعد معياراً جيداً لمعامل التمييز يمكنه أن يعطي نتائج دقيقة وصحيحة حسب رأي (ابيل)³

¹ - Ebel: Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey, 1972, p416

² - Scannell: Testing and measurement in the classroom, Boston, 1975, p450.

³ - Ebel, ذكره سابقاً، p407.

3-6 حساب صدق وثبات المقياس

α_A معامل صدق وثبات المقياس للمقاييس والاختبارات تعد من α_{AA} الخصائص التي يجب توافرها في المقاييس النفسية والاجتماعية ومهما كان الغرض من استخدامه.¹

وفي هذا الصدد أيضاً يؤكد علاوي انه ولكي تستخدم وتطبق المقاييس والاختبارات كان لا بد من توفر محكمات جودة المقياس "صدق". ثبات ذلك لضمان الحكم على مدى صلاحيتها وما وضعت لأجل قياسه². وهنا قام الباحث بقياس صدق المقياس وثباته باعتباره من الشروط الأساسية لعملية القياس وهي على النحو الآتي:

3-6-1 صدق المقياس

وقد حكم الباحث صدق استمارته بنوعين من الصدق هي:

(1) الصدق الظاهري (2) صدق البناء. وكما يلي:

α_C / الصدق الظاهري

يعتبر الصدق الظاهري من أنواع الصدق المطلوب في بناء الاختبارات البدنية والنفسية والاجتماعية وقد تحقق الباحث من هذا الصدق من خلال تحكيم الخبراء والمتخصصين لفقرات المقياس وتأكيدهم انها تمثل الفقرات والعبارات التي تقيم وتقيس المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين.³

¹ - صلاح الدين محمود ابي علام : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٨٦، ص ٢٠٩.

² - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٢٥٤.

³ - Ehel، مصدر سبق ذكره، p555.

يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق تعقيداً من الأخرى والسبب لأنه يعتمد على افتراضات يضعها الباحث من خلال الإطار النظري والمحكمين وبالتالي يتم التحقق منها تجريبياً وإحصائياً.¹ وقد تحقق الباحث صدق البناء في مقياسه الحالي من خلال حساب معاملات تمييز الفقرات.

3-6-2 حساب ثبات المقياس

يعتبر معامل الثبات من الخصائص السيكومترية الواجب توفرها في المقاييس النفسية والاجتماعية، ويعرف الثبات بأنه اتساق بالنتائج ويعتبر المقياس متميزاً بثباته في النتائج عند تطبيقه على نفس الظروف²، وهناك عدة طرق لحساب ثبات المقياس أهمها طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية وبالتالي يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني وقد طبق الباحث هذا الاختبار على عينة من الرياضيين قوامها (30) لاعباً بألعاب (القدم، الطائرة، الملاكمة، ساحة وميدان من عينة البناء)، واتضح أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.89) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية اتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي وهو يشير إلى ثبات قيمة المقياس الكلية عند تطبيقه لأكثر من مرة على اللاعبين، وهنا تحقق الباحث الهدف الثاني لصلاحية المقياس.

3-7 مستويات المقياس

أن استخراج مستويات خاصة بمقياس المخاوف النفسية والاجتماعية يعتبر من الخطوات المهمة والرئيسية في تحديد قيمة السمة المراد قياسها، وتسمى أيضاً بالمستويات المعيارية والذي يعرفها سكوت (أنها جداول تستخدم في تفسير درجات الاختبار حيث يكون بالإمكان استخدام تلك المستويات لتوضيح لنا مستوى المختبرين³، ولكل يستخرج الباحث هذه المستويات لجأ إلى الخطوات التالية:

1/ حساب الدرجة المعيارية والتي حددها العلماء أن تكون بين (3-، 3+).

2/ وللتخلص من القيمة السابقة قام الباحث بحساب الدرجة المعيارية المعدلة والتي حددها وديع ياسين بين (20-80)⁴. وعن طريق حساب هذه الدرجات يتمكن الباحث من تحديد المستويات المعيارية لمقياسه. الجدول (4)

الجدول (4)

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، عمان، دار الفكر العربي للطباعة، ١٩٩٩، ص ٦٧.

² - أمطانيوس ميخائيل، مصدر سبق ذكره، ص ٣٣.

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ص ٣٠١.

⁴ - وديع ياسين وحسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ١٨٥.

يوضح المستويات والدرجات المعيارية والخام لأفراد عينة البحث

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام
ممتاز	(3+) – (1.8+)	69-80	184-216
جيد	-(1.8+) (0.6+)	57-68	149-183
متوسط	-(0.6+) -) (0.6	45-56	107_148
مقبول	-(0.6-) -) (1.8	33-44	81_106
ضعيف	(3-) - (1.8-)	20-32	80 - فما دون

8-3 تطبيق المقياس

بعد اكتمال الباحث كافة اجراءات بناء المقياس واستخراج مستوياته، أصبح هذا المقياس جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث بصيغته النهائية البالغة (54) فقرة موزعة على محورين النفسي والاجتماعي مجتمعا، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من اللاعبين (فرقية- فردية) والبالغ عددهم (126) وهي عينة التطبيق، ومن ثم استخراج درجاتهم الحقيقية وضعها ضمن المستويات المقياس التي استخرجها سابقا.

9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

النسبة المئوية ¹ الوسط الحسابي الانحراف المعياري ع القوة التمييزية ² معامل الارتباط البسيط ³ الدرجة المعيارية = $\frac{O - \bar{O}}{S} \times 10$ ⁴ الدرجة المعيارية المعدلة [الدرجة المعيارية $\times 0$] + 50 ⁵

¹ - وديع ياسين وحسن العبيدي: مصدر سبق ذكره، ص ١٥٥.

² - عبد الجليل الزوبعي وآخرون: علم النفس التربوي، ط ٢، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٨٧، ص ٧٩.

³ - وديع ياسين وحسن العبيدي: مصدر سبق ذكره، ص ٢١٤.

⁴ - وديع ياسين وحسن العبيدي: مصدر سبق ذكره، ص ١٨٣.

⁵ - وديع ياسين وحسن العبيدي: مصدر سبق ذكره، ص ١٨٥.

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج

بعد أن قام الباحث بإعداد المقياس الخاص بالخوف النفسية والاجتماعية للرياضيين وطبقه على عينة من الرياضيين والبالغ عددهم (126) لاعباً في بعض الفعاليات الفردية والفرقية، واستخرج درجة كل لاعب، وبالتالي وضعها ضمن المستويات المعيارية للمقياس للوقوف على مستوي هذه السمة المهمة عند كل لاعب من افراد عينة البحث (جدول 5) يوضح مستويات عينة البحث موزعين على (5) مجالات.

الجدول (5)

يوضح توزيع افراد عينة البحث على مستويات مقياس المخاوف النفسية والاجتماعية

نسبتها المئوية	عدد اللاعبين	المستويات	الفئات	Ê
٥٣,٩٩%	68	ممتاز	184-216	1
٢٩,٣٦%	37	جيد	149-183	2
٩,٥٨%	12	متوسط	107-148	3
٦,٩٧%	9	مقبول	81_106	4
صفر	صفر	ضعيف	80_ فما دون	5
100%	126	المجموع		

من الجدول (5) يتضح أن اللاعبين الذين حصلوا على مستوى (ممتاز) (68) وبلغت نسبتهم (٥٣,٩٩%) من عينة البحث الكلية، أما مستوى (جيد) فقد كان عدد لاعبيه (37) وبنسبة مئوية مقدارها (٢٩,٣٦%)، ويليهما (متوسط) كان لاعبيه قد بلغ عددهم (12) وبنسبة مئوية قدرها (٩,٥٨%)، أما مستوى (مقبول) (9) وبنسبة (٦,٩٧%)، وأخيراً مستوى (ضعيف) فلم يحصل عليه أي لاعب ومن هذا الجدول يمكن أن نميز التالي:

1- توزعت عينة البحث بشكل كبير بين مستوى (جيد جداً، جيد، متوسط) وعددهم قد بلغ (117) وبنسبة مئوية قدرها (٩٢,٩٣%).

2- بلغ عدد افراد عينة البحث الذين وضعوا ضمن مستوى (مقبول) (9) وبنسبة مئوية مقدارها (٦,٩٧%).

3- مستوى (مقبول) لم يحصل على أي نسبة مئوية من افراد عينة البحث.

4-2 مناقشة النتائج

ان النتيجة التي حصل عليها الباحث هي حالة تكاد تكون معروفة في المجال الرياضي حيث ان ممارسة الانشطة الرياضية تمكن اللاعبين من اكتساب السلوكيات الصحيحة والمبادئ القيمة والتي بدورها تعكس صورة الرياضي الصحيحة المتميزة بكل الصفات الاخلاقية الجيدة التي يجب ان تكتسب من جراء النشاط الرياضي.

ان ما تجدر الاشارة اليه الى ان ممارسة الانشطة الرياضية يكتسبون بطبيعة الحال سمة الشجاعة لأنها هدفاً من اهداف التربية الرياضية، ويكون ذلك من خلال الوحدات التدريبية والمنافسات في البطولات والذي يعطي اللاعب النشاط والحرية في التصرف والتفكير في اجواء المباراة وهذه كلها تساعد في تحقيق اهداف التربية الرياضية.

وفي هذا الصدد يؤكد نزار الطالب ان سمة الشجاعة هي عملية تربية هدفها التقليل من المخاوف التي يتعرضها الرياضي في المواقف المختلفة ويكون ذلك من خلال اكتساب الرياضي الشجاعة من خلال الوحدات التدريبية والمنافسات والخبرة الطويلة، ويؤكد ايضاً ان سمة الشجاعة هي سمة مكتسبة وليست موروثه فباستطاعة الرياضي ان يكتسب الشجاعة ويبتعد عن المخاوف والسيطرة على تصرفاته في المواقف الصعبة.¹

وهنا تبرز الأدوار المهمة للمدرب الرياضي في التقليل من المخاوف النفسية والاجتماعية التي تظهر على اللاعبين والذي يهيئ الاجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس روح الشجاعة والابتعاد عن المخاوف الرياضية.

لقد اشارت العديد من المصادر العلمية إلى ان من مهمات التربية البدنية هي العمل على تنمية الصفات الشخصية الجيدة والتي تتناسب والمجال الذي يزاول به الفرد الرياضي نشاطه، والتي بطبيعة الحال تخدم الاهداف الرياضية والبدنية والمهارية والخططية والتربوية والنفسية والاجتماعية، كالعمل على تنمية التعاون بين اللاعبين والتواضع والانضباط والشجاعة وغيرها من السمات التي تكسبها الملاعب الرياضية للرياضيين.

ومن الجدول (5) ايضاً نلاحظ ان (9) رياضياً والذين شكلوا نسبة (٦٠,٩٧) كانوا ضمن مستويات المقبول ولم يحصل أي لاعب على مستوى ضعيف، فإذا قارنا النسبة $\bar{U} \approx 0.61$ بنسبة اللاعبين والذين حصلوا على مستويات (جيد جداً، جيد، متوسط) ولوجدناها نسبة قليلة لا تكاد تكون ذات تأثير على طبيعة الحال بالنسبة للرياضيين بشكل عام، يفسرها الباحث ان هؤلاء اللاعبين لم يتأثروا بالدور الذي يقوم به المجال الرياضي لممارسيه (ممارسي الانشطة الرياضية) في اعدادهم اعداداً نفسياً واجتماعياً

¹ - نزار الطالب وكامل لؤيس، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر،/جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ٢٢٧.

من خلال اختلاطهم بزملائهم وممارستهم للتمرينات الى المدرب والذي يكون في بعض الاحيان منشغلاً بالتوجيه والارشاد للتمرينات وقد يغفل بعض الجوانب المهمة مما ينعكس سلباً على تقديمه للقيم والتقاليد والسمات الشخصية التي تتحلى بها ممارسة الانشطة الرياضية الامر الذي يؤدي الى تدني الالتزام بالقيم وفقدان سمة الشخصية الرياضية (بعضاً منها)، وما يؤكد ذلك ان التدريب والمدرب يساعد على اعلاء قيم الولاء لفريق والمجتمع وتحمله المسؤولية¹، وأشار مروان عبد المجيد في هذا الصدد الى ان الروابط الاجتماعية قد تكون سبباً في ظهور هذه السمة للرياضيين لأنهم الذين لا تربطهم علاقة اجتماعية بزملائهم وحتى بمدربهم نجد ان كلاً له حياته الاجتماعية مصحوبة بسمات شخصية ضعيفة ومشاكل اجتماعية مع افراد الفريق والذي يؤثر في سلوكهم الشخصي مع اقرانهم واداءهم الرياضي²

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- حقق هذا البحث أهدافه وهو تصميم مقياس لكشف المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين .
- 2- ان المقياس الذي صممه الباحث قادر على كشف المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين وهو ما عكسته نتائج البحث مستوياته المختلفة.
- 3- توزعت عينة البحث بين (ممتاز، جيد، متوسط، مقبول) ولم يحصل أي لاعب على مستوى ضعيف.
- 4- اعلى نسبة لعينة البحث كانت بين (ممتاز) ونسبة (٥٣،٩٩%) ثم (جيد) ونسبة (٢٩،٣٦%) و ثم (متوسط) وهي اقل نسبة بينهم (٩،٥٨%).
- 5- يعتبر المقياس أداة تقويمية تكشف إحدى سمات الشخصية لدى الرياضيين وهي المخاوف النفسية والاجتماعية.

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد الباحثين لمقياس المخاوف النفسية والاجتماعية كمقياس للكشف عن هذه السمة المهمة.
- 2- اهتمام المدربين بتفعيل جوانب الشخصية الرياضية المهمة ومنها تنمية الشجاعة وتقليل المخاوف الرياضية عند الرياضيين.

^١ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط٩، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٩، ص٣.

^٢ - مروان عبد المجيد: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، ط١، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص١٣٣.

- 3- إجراء دراسات مقارنة بين رياضيي الفعاليات الفردية والفرقية.
- 4- إجراء دراسات مقارنة بين الرياضيين على أساس متغير الجنس والعمر والخبرة الرياضية.
- 5- إجراء دراسات ارتباطيه بين المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين وسمات شخصية أخرى.
- 6- إشاعة أهمية الرياضي وأهميته بين الوسط الرياضي والدور الذي تتمتع به خواص ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 7- برامج رياضية متداخلة مع الوحدات التدريبية لخفض مستوى المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين.

الملحق (1)

جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

استبيان استطلاعي

زميلي الخبير العلمي.

يروم الباحث القيام بدراسة تهدف الى معرفة (المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين) لذا يرجو الباحث مساهمتكم العلمية وتعاونكم مع الباحث للإجابة عن السؤال التالي وبهذا فقد قدمتم مساهمة جليلة في خدمة البحث العلمي ولكم جزيل الشكر والتقدير...

السؤال/ هناك العديد من العوامل التي تساهم في المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين إثناء مشاركتهم في المنافسات الرياضية او حتى إثناء الوحدات التدريبية،يرجو الباحث ذكر ما تعتقده مثيراً لهذه السمة عند الرياضيين.مع التقدير.



الملحق (2)

جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

ã / استبيان استطلاعي

عزيزي المدرب الرياضي..

يروم الباحث القيام بدراسة تهدف الى معرفة (المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين) Qā
يرجو الباحث مساهمتكم ومشورتكم التدريبية والإجابة عن السؤال التالي وبهذا قدمتم مساهمة جلية UÉ
خدمة البحث العلمي ولكم الشكر والتقدير
السؤال/ هناك العديد من العوامل التي تساهم NqUÁí V المخاوف النفسية والاجتماعية عند
الرياضيين إنشاء مشاركتهم الوحدات التدريبية وحتى المنافسات،يرجى ذلك هذا العوامل مع التقدير .

الملحق (3)

جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

ã / استبيان استطلاعي

عزيزي الرياضي...عزيزتي الرياضية...

تحية طيبة....

يروم الباحث القيام بدراسة تهدف الى قياس المخاوف النفسية والاجتماعية لدى الرياضيين
ولما كنت من المعنيين بهذه الدراسة،لذا يرجو الباحث منك الإجابة عن السؤال التالي خدمة للحظ EÜ
الرياضية مع التقدير .

السؤال/ يعاني معظم الرياضيين من العديد من المخاو Y النفسية والاجتماعية إنشاء مشاركتهم
بالمنافسات الرياضية وحتى الوحدات التدريبية،يرجو الباحث ذلك العوامل التي تؤدي الى هذه المخاوف
مع التقدير .

استبيان /

أستاذي الفاضل
تحية طيبة ...

يسعى الباحث للقيام بدراسة تهدف إلى قياس المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين من خلال تصميم مقياساً له، وعلى هذا الأساس فقد عمد الباحث إلى دراسة استطلاعية سابقة جمع من خلالها قائمة من الفقرات والعبارات.

وبالبحث هنا إذ يضع هذه القائمة من العبارات أمامكم يتطلع بها الى رأيكم السديد وتقويمكم العلمي والموضوعي لمدى صلاحية كلاً منها في قياس ما نصبوا اليه (المخاوف) من وجهة نظركم. راجياً تعاونكم معنا والأمل يحدونا بما سنجد عندكم من عون ومساعدة علمية لنا والبحث العلمي مع التقدير.

المطلوب

٢٠٤ : التفضل بقراءة كل بند من الفقرات بدقة ثم وضع الدرجة التي ترونها مناسبة وكما يلي

لا يقيس المخاوف مطلقاً	صفر
يقيس بدرجة ضعيفة	1
يقيس بدرجة متوسطة	2
يقيس بدرجة جيدة	3
يقيس بدرجة ممتازة	4

ثانياً : بيان اتجاه كل فقرة من فقرات المقياس.

ثالثاً : بيان سلم التقدير التالي ومناسبة للمقياس.

لا أخاف أبداً أخاف بدرجة قليلة أخاف بدرجة متوسطة أخاف بدرجة كبيرة

الباحث

frass.hossain : إ.أ.إ.

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	محور (نفسى - اجتماعى)	بند الفقرة	Ê
				فشل أدائي بالاختبارات الدورية	1
				نسياني خطة اللعب	2
				أن أصاب بالمرض أثناء التدريب والمنافسات	3
				خوفي من خسارة المباراة	4
				تعرضي لمواقف محرجة أمام زملائي	5
				مواجهة لاعبي الفريق المنافس الأقوياء	6
				أخشى الموت	7
				أخشى ضعف العلاقات الاجتماعية لفريقي	8
				الفشل في تحقيق مكاسبى الشخصية للإنجاز	9
				شخصية المدرب	10
				الفشل المستمر في تحقيق الانجاز	11
				الخوف من الله "سبحانه وتعالى"	12
				اللعب في الظروف الأمنية الصعبة	13
				أخشى مواقف اللعب المفاجئة	14
				الأمور التي تسئ بسمعتي الرياضية	15
				ضياع وقتي وانشغالي عن التدريب	16
				أن يتحدث زملائي عني	17
				سوء تصرف المدرب معي	18
				عدم تفهم المدرب لقدراتي ومهاراتي	19
				أن أبدو ساذجاً مع فريقي	20
				عناد المدرب معي	21
				عدم اهتمام المدرب بشخصيتي	22
				سوء تصرف إدارة النادي معي	23
				أن يكون جسمي بديناً	24



التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	محور (نفسى - اجتماعى)	بند الفقرة	È
				ضياح وقت التدريب بأمر تافهة	25
				أن أكون متشائماً من اللعب	26
				كثرة الضحك	27
				السمة العالية لأفراد الفريق المنافس	28
				سوء معاملة كابتن الفريق معي	29
				أن لا يسمح لي بقيادة الفريق	30
				حسد اللاعبين لي	31
				الطبيب المعالج يسبب لي الخوف	32
				أن يتقدم بي العمر بسرعة	33
				اللعب بالأمكن العالية يشعرني الخوف	34
				المقابلات الإعلامية والصحفية	35
				المشاركة الفاعلة بالبطولات الرياضية	36
				تعرضي لمشاكل اجتماعية داخل الفريق	37
				لمن أكون مظلوماً من زملائي	38
				أن يكذب اللاعبين عليّ	39
				مستقبلي الرياضي	40
				أن افقد زميلاً لي من الفريق	41
				مشاهدة الإصابة الرياضية الشديدة	42
				أن يبتعد اللاعبين عني	43
				تعثر مسيرة حياتي الرياضية	44
				عدم تحقق رغبتى بالانجاز والوصول	45
				إبداء الآخرين لرأيهم ضدي	46
				أخشى جلوسي طاولة الاحتياط	47

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	محور (نفسى - اجتماعى)	بند الفقرة	٤٤
				إبعادي ألقسري عن الفريق	48
				الجمهور	49
				أن أصاب بالغرور	50
				عدم رغبة المدرب بي للعب	51
				ضياح الفرص منى أثناء المباريات	52
				تعرضي للإصابات الرياضية	53
				أن أتولى قيادة الفريق بنفسى	54
				الحديث مع أعضاء الفريق الخصم	55
				أخاف الفوز	56
				اللعاب مع الجنس الآخر	57
				الخسارة بعد الفوز	58
				لحظة دخولي الملعب	59
				اللاعبين العدوانيين	60
				أن يشك الآخرين بقدراتي	61
				التطور السريع للتكنولوجيا الرياضية	62
				صراخ اللاعبين بوجهي	63
				قائد الفريق	64
				تأنيب الضمير	65
				المقابلات الشخصية	66
				ترديد القسم الرياضي أثناء البطولات	67
				ترك التدريب	68
				أن أكون قائداً للإحماء	69
				عدم قدرتي على أداء الحركات	70

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	محور (نفسى - اجتماعى)	بند الفقرة	٤٠
				الصعبة	
				تخاذلي باللعب أمام زملائي	71
				خيانة زملائي لي	72
				مشاهدة المباريات المهمة	73
				نظرات اللاعبين غير الطبيعية لي	74
				كثرة الخلافات الاجتماعية مع اللاعبين	75
				أن أكون مرفوضاً من قبل مدربي	76
				إدخال المدرب لأسالي٤ تدريب جدي٤	77
				أداء التمارين المعقدة والصعبة	78
				تدهور علاقتي الطيبة مع زملائي	79
				عدم تفهم اللاعبين أفكارى	80
				ضعف إعدادى البدنى والمهارى	81
				أن يلعب المنافس بخشونة معى	82
				أن أصاب أثناء اللعب أو التدريب	83
				تناول المنشطات	84
				عدم حصولى على دور فى الخطة الموضوعية	85
				مواجهة اللاعبين الأقوياء	86
				عدم إعدادى الخططى الجيد	87
				اللعب بالظروف المناخية غير الملائمة	88
				أن أصاب باليأس من تحقيق طموحاتى والانجاز	89
				التقاط الصور الجماعية	90
				أن أكون سبباً فى خسارة الفريق	91

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	محور (نفسى - اجتماعى)	بند الفقرة	Ê
				أن أكون محض انتقاد اللاعبين بسبب لعبي	92

الملحق (5)

مقياس المخاوف النفسية والاجتماعية عند الرياضيين

/ استبيان

عزيزي الرياضيعزيزتي الرياضية

تحية طيبة ...

فيما يلي مجموعة من الفقرات والعبارات التي يمكن أن تثير عند أي رياضي مشاعر الخوف والضيق. ونظراً لاختلاف الرياضيين وتفاوتهم في التعبير عن هذه المشاعر يرجو الباحث منك قراءة هذه المقياس والإجابة عنها وحسب ما تشعر به شخصياً، ويود الباحث أن يذكر أنه لا توجد إجابة صائبة وأخرى خاطئة، بل اجعل إجابتك بناء على فكرتك أنت عن نفسك، وذلك بتأشير بعلامة () في الحقل الذي تراه يناسبك. شاكراً تعاونك معي مع التقدير.

الباحث

أ: فراس حسن عبد الحسين

بند الفقرة	لا أخاف أبداً	أخاف بدرجة قليلة	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف بدرجة كبيرة	Ê
فشلي بأداء الاختبارات الدورية للفريق					1
نسياني خطة اللعب الموضوعة					2

أخاف بدرجة كبيرة	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف بدرجة قليلة	لا أخاف أبداً	بند الفقرة	È
				أن أصاب بالمرض أثناء التدريب أو المنافسات	3
				خسارة المباراة	4
				تعرضي لمواقف محرجة أمام زملائي	5
				فشلي في تحقيق شخصيتي الرياضية بالانجاز	6
				شخصية المدرب القوية	7
				الفشل المتكرر في تحقيق الانجاز	8
				اللعب في ظروف أمنية مضطربة	9
				أخشى مواقف اللعب المفاجئة	10
				الأمر التي تسبب بسمعتي الرياضية	11
				ضياح وقتي وانشغالي عن حضور التدريب	12
				أن يتصرف المدرب معي بشكل غير لائق	13
				تقصير إدارة النادي بحقي	14
				أن أصبح بديناً	15
				أن يكثر ضحكي أمام الآخرين	16
				السمعة العالية للاعبين الفريق الخصم	17
				عدم تفهم كابتن الفريق لقدراتي الرياضية	18
				أن لا يسمح لي بقيادة فريقي	19
				الطبيب المعالج يسبب لي الخوف	20
				اللعب بالأماكن العالية	21
				المقابلات الإعلامية والصحفية	22
				المشاركة في البطولات الرياضية العربية والعالمية	23
				أن تتعثر مسيرة حياتي ومستقبلي الرياضي	24
				مشاهدة منظر الإجابة الرياضية الشديدة	25
				أن يطرح زملائي الرياضيين رأي ضدي	26
				أن أكون جليساً على طاولة الاحتياط	27
				أن يبعدني مدربي قسراً عن الفريق	28

أخاف بدرجة كبيرة	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف بدرجة قليلة	لا أخاف أبداً	بند الفقرة	Ê
				مشاهدة الجمهور للعب داخل الساحة	29
				ضياع الفرص مني أثناء المباريات	30
				أن أتعرض للإصابة الرياضية داخل الملعب	31
				أن أتولى قيادة المباريات بنفسني	32
				أن أتبادل الحديث مع أفراد الفريق الخصم	33
				أخاف الفوز	34
				أن أألعب مع الجنس الآخر	35
				لحظات دخولي وزملائي الملعب	36
				اللاعبين العدوانيين	37
				التطور السريع للتكنولوجيا والأجهزة الرياضية	38
				ترديد القسم الرياضي أثناء البطولات	39
				أن أكون قائداً للإحماء	40
				عدم استطاعتي أداء الحركات الصعبة	41
				تخاذلي للعب أمام زملائي	42
				مشاهدة مباراة مهمة	43
				كثرة الخلافات الاجتماعية مع اللاعبين	44
				إدخال المدرب لأساليب تدريب جديدة	45
				ضعف إعدادي البدني والمهاري والخططي	46
				أن يلعب الخصم بخشونة معي أثناء المباراة	47
				تناول المنشطات	48
				عدم حصولي دور رئيسي بالخطوة الموضوعية	49
				مواجهة اللاعبين الأقوياء	50
				اللعب في مناخ غير ملائم	51
				أخشى أن أصاب باليأس من الفوز	52
				التقاط الصور الجماعية	53
				أن أكون سبباً في خسارة الفريق	54

الملحق (6)

يوضح أسماء الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي وعلم الاجتماع الرياضي

1. أ. حاجم شاني عودة خبير كلية التربية الرياضية جامعته البصرة
2. أ. عبد الأمير الأعرج خبير كلية التربية الرياضية جامعته البصرة
3. د. لمياء حسن محمد خبير كلية التربية الرياضية جامعته البصرة
4. أ. كاظم جليل علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعته البصرة
5. أ. محمد حسين حميدي علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعته ميسان
6. أ. تحسين فالح الكيم علم النفس العام كلية التربية جامعة البصرة
7. أ. عياد إسماعيل علم النفس العام كلية التربية جامعة البصرة
8. أ. شذى عبد اللطيف علم النفس العام كلية التربية جامعة البصرة
9. أ. فاضل عبد الزهرة علم النفس العام كلية التربية جامعة البصرة
10. أ. بتول بناي علم النفس العام كلية التربية جامعة البصرة

الملحق (7)

يوضح أسماء السادة المدربين الذين عرض الباحث عليهم الاستبيان الاستطلاعي

كرة اليد	مدرّب اتحادي	(1) حسام محمد جابر
ملاكمة	مدرّب اتحادي	(2) مهدي صالح الكنعان أ
الكرة الطائرة	مدرّب اتحادي	(3) عادل مجيد
ساحة وميدان	مدرّب	(4) فلاح مهدي
كرة سلة	مدرّب اتحادي	(5) مصطفى عبد الرحمن
كرة سلة	مدرّب	(6) قصي فوزي
ساحة وميدان	مدرّب	(7) محفوظ فالح
كرة السلة	مدرّب اتحادي	(8) حيدر عبد الرزاق
جمناستك	مدرّبة	(9) شذى مهاوش
الكرة الطائرة	مدرّب	(10) عبد الحليم جبر

الملحق (8)

يوضح أسماء الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم للتحكيم

كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد	علم الاجتماع الرياضي	أ. جلال العبادي	١.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. سعيد جاسم الاسدي	٢.٢٢
كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد	علم الاجتماع الرياضي	أ. سليمة السلطاني	٣.٢٢
كلية التربية الرياضية	جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ. محمد عبد الوهاب	٤.٢٢
كلية التربية الرياضية	جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ. كاظم جليل	٥.٢٢
كلية التربية الرياضية	جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ. محمد حسين حميدي	٦.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. تحسين فالح الكيم	٧.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. عياد إسماعيل	٨.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. شذى عبد اللطيف	٩.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. فاضل عبد الزهرة	١٠.٢٢
كلية التربية	جامعة البصرة	علم النفس العام	أ. بتول بناي	١١.٢٢