

بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد

م.د. سيف علي محمد¹، ا.م.د. يسرى حسون مطشر²، م.د. افراح عبد القادر عباس³

وزارة التربية¹

وزارة التربية²

وزارة الرياضة والشباب³

(¹ saifalis19@yahoo.com, ² yosrahasoon@yahoo.com, ³ afrah_e@yahoo.com)

المستخلص: لكي تكون الاحاسيس و المشاعر ملائمة ولكي يصبح الرياضي قادرا على تهدئة نفسه من القلق وسرعة الاستئثاره ويتحمل نتائج الخطأ أو الفشل، فإن ذلك يتطلب قدرة على امتلاك المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة ومن ثم ادارة انفعالاته وتحويلها الى انفعالات ايجابية ويخفض القلق ومن ثم يمارس طبيعة ونوع النشاط الممارس، اما من يفتقر الى هذه القدرة يضل في حالة خلاف مستمر مع ذاته وبالتالي سوف تنعكس الحالة الى سلبية ودائما يشعر بالقلق والتوتر ويعاني من القشل المتكرر . كما ان تحفيز النفس من اجل توجيه الاحاسيس والانفعالات في خدمة تحقيق هدف ما أمر في غاية الاهمية للنجاح والتفوق وعلى ذلك فالمهارات النفسية تؤدي دورا مهما في التحكم النفسي وتنظيم الانفعالات وتوجيهها الى تحقيق الانجاز واتخاذ القرارات الهادفة وبالتالي تحقيق الانجاز.

ويهدف البحث الحالي إلى:

1-بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم.

2-أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

اما مشكلة البحث الحالي فقد لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم المتواضعة والاطلاع على الدراسات السابقة قلة وجود الدراسات في هذا المجال (على حد علمهم واطلاعهم) كما وان هناك كثير من المباريات في لعبة القوس والسهم يخسرها اللاعبون هو ليس بسبب الاداء البدني والمهاري والفني وانما في عدم قدرة ربط امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية وتوظيفها لخدمة الهدف الرئيسي إذ نلاحظ ان التدريب على المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة يعد من أهم العمليات النفسية في المجال الرياضي ويجب ان يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجاز . لذلك أرتأى الباحثون الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم .

مجتمع وعينة البحث:

لاعبين القوس والسهم المتقدمين في محافظة بغداد والبالغ عددهم 65 لاعبا اما عينة البحث فقد كانت 48 لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها 73.84 % من مجتمع البحث .

واشتمل البحث على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

اما اهم الاستنتاجات:

1-تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم.

2-تم أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

اما اهم التوصيات:

1.إجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .

2.ضرورة وضع وحدة تدريبية خاصة للاعبين القوس والسهم تتضمن شرح وافي وتطبيقي للمهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي على وجه الخصوص في الفريق لما له اثر في تحسين اداء اللاعبين .

الكلمات المفتاحية: بناء وتقنين - مقياس الاسترخاء النفسي - القوس والسهم - محافظة بغداد.

1-المقدمة:

اختيارها بالأسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (48) لاعبا أذ شكلت نسبة مئوية مقدارها (73.84%) من المجتمع الاصلي للبحث . وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين إعداد عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات عليها وتفصيلها

المجموع الكلي للعينة	عينة التقنين		عينة التأكد من الأسس العلمية للاختبارات		مجتمع البحث الأصلي	تفاصيل العينة الفعلية
	العدد	النسبة	الثبات	الصدق		
النسبة						
54	73.8%	6	6	65	لاعبو القوس والسهم (المتقدمين)	

2-3 إجراءات البحث الميدانية: بعد الاطلاع على

المصادر والمراجع العلمية قام الباحثون بعرضها على الخبراء والمختصين (ملحق 3)، إذ بلغت فقرات المقياس 40 فقرة للتأكد من اتفاق الخبراء على هذه الفقرات وتم الاتفاق عليها بشكلها الاولي ونسب الاتفاق كانت في جميع الفقرات اكثر من 85% ماعدا فقرة واحدة كانت نسبتها 45% وفقا لراي بلوم فان الفقرات التي تحقق نسبة 75% يمكن اعتمادها بعد ذلك قام الباحثون بإجراء الاسس العلمية للمقياس .

الجدول (2) يبين نسبة الاتفاق الخبراء على فقرات مقياس الاسترخاء النفسي

أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق اقل (45%)	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80-100%)		
حذف	دمج	تعديل	لا تحتاج التعديل
6	0	2-5	1-4-7-8-9-10-11-12-13 15-16-17-19-20-21-22-24 25-26-27-28-29-30-31-32 33-34-35-36-37-38-39-3 14-18-23-40
1	0	6	33
الفقرات المستبعدة 1	الفقرات المعتمدة 39		

بهذا أصبح عدد الفقرات مقياس الاسترخاء النفسي بعد التعديل (39) فقرة، تضمنت 2 فقرة للتعديل و 1 فقرات للحذف و 37 فقرات لا تحتاج التعديل .

2-4 الاسس العلمية للمقياس:

أولاً- **صدق المقياس Validity**: الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب (أمل مهدي، 1988، 72) .

يشهد العالم الان تطورا هائلا يفوق تصوره حد الخيال وهذا التطور ناتج عن جهود كبيرة استخدمت فيه كل ما هو جديد على مستوى التقنيات العلمية وامكانية العقل البشري في التعامل معها في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي الذي يعد الان من المجالات التي تعطي انطبعا عن مدى تقدم الدول لذلك كان وجوبا اجراء الكثير من الدراسات والبحوث من اجل الوصول الى تحقيق الانجازات الرياضية من خلال حل المشكلات التي تواجه هذا التقدم اذ يلاحظ ان الدول المتقدمة اصبحت تتفق الاموال الطائلة من اجل الوصول الى كل ما هو جديد ومتطور لتحقيق الانجاز العالي، ولكي تكون الاحاسيس والمشاعر ملائمة ولكي يصبح الرياضي قادرا على تهدئة نفسه من القلق وسرعة الاستئارة ويتحمل نتائج الخطأ أو الفشل، فأن ذلك يتطلب قدرة على امتلاك المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة ومن ثم إدارة انفعالاته وتحويلها الى انفعالات ايجابية و يخفض القلق ومن ثم يمارس طبيعة ونوع النشاط الممارس، اما من يفتقر إلى هذه القدرة يضل في حالة خلاف مستمر مع ذاته وبالتالي سوف تنعكس الحالة الى سلبية ودائما يشعر بالقلق والتوتر ويعاني من الفشل المتكرر. كما ان تحفيز النفس من اجل توجيه الاحاسيس والانفعالات في خدمة تحقيق هدف ما أمر في غاية الاهمية للنجاح و التفوق وعلى ذلك فالمهارات النفسية تؤدي دورا مهما في التحكم النفسي وتنظيم الانفعالات وتوجيهها ال تحقيق الانجاز واتخاذ القرارات الهادفة وبالتالي تحقيق الانجاز .

اهداف البحث:

1-بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد

2-أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 **منهج البحث**: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

2-2 **مجتمع البحث وعينته**: قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو القوس والسهم في محافظة بغداد والذين بلغ عددهم (65) لاعبا اما عينة البحث فقد تم

ثانياً-معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency Coefficient):

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات اذ ان هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس. (السامرائي وطارق، 1987، 96).

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
1	0.69	14	0.69	27	0.69
2	0.63	15	0.60	28	0.69
3	0.60	16	0.63	29	0.68
4	0.61	17	0.61	30	0.60
5	0.65	18	0.62	31	0.65
6	0.66	19	0.69	32	0.66
7	0.66	20	0.67	33	0.66
8	0.67	21	0.69	34	0.66
9	160.	22	0.62	35	0.69
10	0.65	23	0.65	36	0.69
11	0.65	24	0.66	37	0.68
12	0.69	25	0.65	38	0.60
13	0.69	26	0.66		

ثانياً-الثبات Reliability: وهي صفة يجب توفرها قدر

الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاقتصاد في نتائج المقاييس (Marshall, J. C، 1972، 104). وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half: اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لإعادة تطبيق الاختبار. وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات (فيصل عباس، 1996، 24). ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد تم استخدام بيانات استمارات بناء المقياس البالغ عددها (6) استمارة. واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.913)، ويقول فؤاد البهي السيد أنه يمكن التنبؤ بمعامل

1-الصدق الظاهري Face Validity: ويعني أن

الاختبار قادر على قياس الهدف الذي وضع من أجله (محمد جاسم ومروان عبد المجيد، 2002، 76)، وهو أن يبدو الاختبار مقبولاً لدى المفحوصين في السمة المقاسة ويتضح هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر إلى الفقرات ومعرفة ما تقيسه ثم مطابقة ذلك بالسمة المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقاً سطحياً (ظاهرياً).

2- صدق التكوين الفرضي:

التحليل الاحصائي لفقرات Items Analysis: من

مواصفات المقياس الجيد هو اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الافراد الذي يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه استخراج القوة التمييزية للفقرات (Power Discrimination)(جابر واحد، 1973، 272)، (دروان، 1985، 125) وكما يأتي:

أولاً: اسلوب المجموعات المتطرفة (Contrasted Groups):

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس الخارطة الاجتماعية، اذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة لفقرات مقياس الاسترخاء النفسي

باستخدام اسلوب المجموعات المتطرفة

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
1	3.21	14	3.78	27	3.64
2	3.11	15	3.70	28	3.33
3	3.01	16	3.34	29	3.50
4	3.34	17	3.67	30	3.93
5	3.22	18	3.34	31	3.21
6	3.68	19	3.90	32	3.13
7	3.98	20	3.33	34	3.14
8	3.53	21	3.71	35	3.17
9	3.63	23	3.11	36	3.55
10	3.98	24	3.31	37	3.47
12	1.18*	25	3.78	38	3.56
13	3.89	26	3.99	39	3.35

* فقرة ضعيفة التمييز

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون المجموعة الإحصائية
Statistical Package for Social
Sciences

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (5) يبين الوصف الإحصائي لمقياس الاسترخاء النفسي لدى لاعبي
القوس والسهم

ت	الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
1	مقياس الاسترخاء النفسي	156.50	20.62	13.57	182	132

جدول (6) يبين الدرجات المعيارية المعدلة لمقياس الخارطة الاجتماعية

الدرجات						
ت	الخام	الزائفة	الثانية	ت	الخام	الزائفة
1	132	1.18-	38.11	26	157	0.02-
2	133	1.13-	38.60	27	158	0.07
3	134	1.09-	39.08	28	159	0.12
4	135	1.04-	39.57	29	160	0.16
5	136	0.99-	40.05	30	161	0.21
6	137	0.94-	40.54	31	162	0.26
7	138	0.89-	41.02	32	163	0.31
8	139	0.84-	41.51	33	164	0.36
9	140	0.80-	41.9	34	165	0.41
10	141	0.75-	42.48	35	166	0.46
11	142	0.70-	42.96	36	167	0.50
12	143	0.65-	43.45	37	168	0.55
13	144	0.60-	43.93	38	169	0.60
14	145	0.53-	44.66	39	170	0.65
15	146	0.50-	44.90	40	171	0.70
16	147	0.46-	45.39	41	172	0.75
17	148	0.41-	45.87	42	173	0.80
18	149	0.36-	46.4	43	174	0.84
19	150	0.31-	46.84	44	175	0.89
20	151	0.26-	47.33	45	176	0.94
21	152	0.21-	47.81	46	177	0.99
22	153	0.16-	48.30	47	178	1.04
23	154	0.12-	48.78	48	179	1.09
24	155	0.07-	49.27	49	180	1.13
25	156	0.02-	50.2	50	181	1.18

ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه (فؤاد
البيهي السيد، 1979، 421)، لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات
نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون
(Spearman-Brown) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس
(0.921) وهذا مؤشر جيد إذ يذكر ليكرت (Lazarus)
(1963) .

سلم التقدير:

وقد حسبت درجة الخارطة الاجتماعية لكل لاعب من أفراد
العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصل عليها من خلال
إجابته على فقرات المقياس، إذ صحح المقياس على أساس
(38) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج خماسي، وقد
اتبعت طريقة (ليكاتر Lekart) في المقياس الحالي فإذا كانت
الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائماً) تعطى (5)
درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أُجيب عنها (نادراً) تعطى (1)
درجة لهذه الفقرة و (2) درجتين لـ (أحياناً) أما إذا كانت الفقرة
بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (دائماً) تعطى (1) درجة
وإذا كانت الإجابة (نادراً) فتعطى (5) درجات و(2) درجتين لـ
(أحياناً) وبعد ذلك جمعت درجات البدائل، حسبما اختارها
المستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس، وقد طبقت هذه
الطريقة على جميع استمارات عينة البحث والبالغ عددها (48)
استمارة

ثالثاً-الموضوعية: هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل
المختبر أو توافر الموضوعية من دون تحيز والتدخل الذاتي من
المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة
الموضوعية (وجيه محجوب، 1988، 20).

مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء تصحيح
الاستمارات وفقاً لسلم التقدير، تم جمع النتائج ومن ثم معاملتها
إحصائياً إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت
قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني إن الاختبارات جميعها
تتمتع بدرجة موضوعية عالية.

التجربة الأساسية للمقياس: قام الباحثون بتطبيق أداة
البحث على عينة بلغت (48) لاعبا خلال الفترة من
2019/4/12 ولغاية 2019/4/27 وبعد جمع البيانات وجد
الباحثون أن جميع الاستمارات كانت مكتملة الإجابة .

وتبصيرهم بكيفية مواجهة هذه المشكلات وعلاجها في ضوء الأسباب والعوامل المؤدية إلى إحساسهم بكون حجمها .

المصادر:

- [1] أمل مهدي جبر؛ قياس الاتزان الانفعالي لمدرسة المرحلة المتوسطة ومدرستها: (رسالة ماجستير، جامعة البصرة/كلية التربية، 1988).
- [2] باسم نزهت وطارق حميد ليداي؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس. المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد (7)، العدد (2)، العراق، 1987.
- [3] جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار النهضة العربية، القاهرة، 1973.
- [4] رودني دوران؛ أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة: محمد سعيد صبار بتي (وأخرون): (عمان، دار الأمل، 1985).
- [5] فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- [6] فيصل عباس؛ الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها، ط1، بيروت، دار الفكر العربي، 1996.
- [7] محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط1: (عمان، مؤسسة الورق، 2002).
- [8] وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- [9] Marshall, J. C.; Essentials Testing: (California, Addison-Wesley, 1972).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الاسترخاء النفسي بصورته الأولية

الأستاذ المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد) ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بتصميم مقياس الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم . ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية وامانة علمية في هذا المجال نرجو ابداء رأيكم حول مدى صلاحية فقرات المقياس وازضافة ما ترونه مناسباً او حذف الفقرات التي تعتقدون انها غير مناسبة .

ولكم فائق الشكر والتقدير .

الباحثون

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	اشعر بان قلبي يخفق بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير			
2	اشعر بعدم السيطرة على نفسي عندما ارتكب خطأ ما			
3	اشعر بالحاجة إلى الجلوس منفرداً قبل المباراة.			
4	أشعر بالتوتر وارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤول عن النقطة القادمة			
5	يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة			
6	العمل على مراجعة النفس وتطويرها			

جدول (5) يبين الدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد اللاعبين والنسب المئوية المعدلة لمقياس الاسترخاء النفسي

النسب المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات الخام	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي
8.33%	4	42.48-38.11	132-141	ضعيف (4.86)
10.41%	5	.96-47.3342	142-151	مقبول (24.52)
54.16%	62	47.81 - 52.18	152-161	متوسط (40.96)
16.66%	8	52.66 - 57.03	162-171	جيد (24.52)
10.41%	5	57.51 - 61.88	172-181	جيد جدا (4.86)

يرى الباحثون ان طبيعة المجتمع الذي ينتمي اليه اللاعبون والوسط الرياضي الذي يتواجدون فيه له تأثير كبير جدا في مستوى الشعور بالاسترخاء النفسي والشعور بخفض مستويات التوتر لان الوسط الرياضي والبيئة الرياضية هي بيئة اجتماعية وانسانية ويتخللها العديد من المشاعر والاتجاهات التي تجعل اللاعب اكثر التزاما ورغبة واندفاعية في عمله الرياضي لذلك لا بد من ان تكون علاقات اللاعبين فيما بينهم مبنية على اساس التماسك الاجتماعي ومبنية على التقدير والاحترام المتبادل والعمل المستمر وهي من العوامل المهمة جدا والمؤثرة في ادائهم الفعلي ومشاركاتهم الاجتماعية واخلاصهم في العمل وتحقيق افضل المستويات.

4-الخاتمة:

تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد .

1-تم ايجاد معايير (درجات ومستويات) لمقياس المصمم .

2-ان للاسترخاء النفسي أثره الإيجابي على اللاعبين في الحصول على النتائج المرضية.

فيما اوصى الباحثون التالي:

1-اجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .

2-ضرورة وضع وحدة تدريبية خاصة للاعبين القوس والسهم تتضمن شرح وافي وتطبيقي للاسترخاء النفسي لما له اثر في تحسين اداء اللاعبين.

3-عقد دورات تدريبية للاعبين للتعرف على أسباب ما يعانيه اللاعبين من مشكلات ضبط النفس وخفض مستويات التوتر

34	لدى الدافعية للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها
35	الالتزام والاستمرار بممارسة التمارين الاسترخاء النفسي.
36	الاسترخاء العضلي لمرتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات.
37	احرص على ان يكون المكان الذي امارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها.
38	التركيز العميق في الإحساس المصاحب للاسترخاء والاستمتاع به
39	عدم التركيز في ما هو سيء واليعد عن كل المضايقات التي تسبب التوتر
40	أن تقوم بتمارين التنفس بعد الانتهاء من كل مجموعة و قبل البدء في الأخرى

الملحق (2) يوضح نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الاسترخاء النفسي بعد إجراء التعديلات

عزيزي اللاعب المحترم ..

تحية طيبة ..

يتضمن هذا المقياس عدد من العبارات التي تمثل الصفات والخصائص التي تتسم بها تماسك الجماعة، وقد وضع امام كل عبارة ميزان متدرج من (1) الى (5)، يرجى قراءة كل عبارة وتقدير ما اذا كنت تحمل هذا المفهوم نحو ذاتك ام لا .

يأمل الباحثون تعاونكم من خلال اجابتم الصريحة عن جميع عبارات المقياس علماً ان ما يحصل عليه الباحثون من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط .

مع فائق الشكر والتقدير .

الباحثون

أنا كلاعب أرى حقيقة أنني:

ت	العبارات	1	2	3	4	5
		لا	قليلاً	تنطبق عليّ	تنطبق عليّ في معظم الاحيان	تنطبق عليّ دائماً
1	اشعر بان قلبي يخفق بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
2	القيام بمواجهة انفعالاتي عندما ارتكب خطأ ما					
3	اشعر بالحاجة إلى الجلوس منفرداً قبل المباراة .					
4	أشعر بالتوتر وارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن النقطة القادمة					

7	التدريب على التنفس العميق بصورة متكررة
8	التركيز على التنفس ببطئ وابتعاد منتظم
9	الاسترخاء العميق للعضلات حوالي 20 دقيقة
10	الاستماع الى موسيقى مهذبة للاسترخاء النفسي
11	اشعر أنني هادئ ومسترخ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقى أمله على أدائي للفوز في المباراة.
12	أخذ الشهيق عبر الانف والزفير عبر الفم
13	اشعر بالمسؤولية على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.
14	أشعر أن لدي القدرة على السيطرة على عملياتي العقلية حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحى .
15	لدى القدرة على التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها
16	أستطيع السيطرة على تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير متوقع .
17	اشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف
18	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.
19	أكون مبتسماً ومقتانلاً في جميع الأحوال والظروف .
20	احاول ان ابقى هادئاً وواقفاً بنفسى مهما كان عدد الجمهور كبيراً .
21	محاولة الاسترخاء التام قبل المباراة .
22	احاول الحصول على الراحة التامة قبل بدء المباراة
23	لدى فهم أكثر وضوحاً عن الضغوط وأهمية السيطرة عليها
24	لدى فائض وافر فى الطرق والأساليب المختلفة لخفض الضغوط
25	أنصت الى نصائح زملائي وأخذ بها.
26	أواجه الموقف وأحاول أن أصحح أخطائي
27	أواجه الجمهور بشفاافية وعقلانية وأقدر مشاعرهم
28	يزداد قلقي بمجرد الدخول في أجواء المنافسة
29	عندما أشعر بضعف بعضلات جسمي أشعر بالقلق لهذه الحالة
30	احاول التخيل المرئي والوعي البدني لتقليل الضغط العصبي
31	العمل على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخاؤها ببطء .
32	احاول تكوين صور عقلية للمضي في رحلة مرئية إلى مكان أو موقف يتسم بالسلم والهدوء.
33	تتحسن قابليتي على الاسترخاء بواسطة الممارسة.

28	احاول التخيل المرئي والوعي البدني لتقليل الضغط العصبي	5	الشعور بالتوتر والتعرق عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة
29	العمل على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخاؤها ببطء	6	التدريب على التنفس العميق بصورة متكررة
30	احاول تكوين صور عقلية للمضي في رحلة مرئية إلى مكان أو موقف يتسم بالسلام والهدوء	7	التركيز على التنفس ببطئ وبايقاع منظم
31	تتحسن قابليتي على الاسترخاء بواسطة الممارسة	8	الاسترخاء العميق للعضلات حوالي 20 دقيقة
32	لدى الدافعية للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها	9	الاستماع الى موسيقى مهدئة للاسترخاء النفسي
33	الالتزام والاستمرار بممارسة التمارين الاسترخاء النفسي	10	اشعر أنني هادئ ومسترخ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقي أمله على أدائي للفوز في المباراة.
34	الاسترخاء العضلي لمزتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات	11	اشعر بالمسؤولية على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.
35	احرص على ان يكون المكان الذي امارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها.	12	أشعر أن لدي القدرة على السيطرة على عملياتي العقلية حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحتي .
36	التركيز العميق في الإحساس المصاحب للاسترخاء والاستمتاع به	13	لدي القدرة على التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها
37	عدم التركيز في ما هو سيئ والبعيد عن كل المضايقات التي تسبب التوتر	14	أستطيع السيطرة على تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير متوقع .
38	أن تقوم بتمارين التنفس بعد الانتهاء من كل مجموعة و قبل البدء في الأخرى	15	اشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف
		16	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.
		17	أكون مبتسماً ومقتانلاً في جميع الأحوال والظروف .
		18	احاول ان ابقي هادئاً وواقفاً بنفسي مهما كان عدد الجمهور كبيراً .
		19	محاولة الاسترخاء التام قبل المباراة .
		20	احاول الحصول على الراحة التامة قبل بدء المباراة
		21	لدي فهم أكثر وضوحاً عن الضغوط وأهمية السيطرة عليها
		22	لدي فائض وافر في الطرق والأساليب المختلفة لخفض الضغوط
		23	أنصت الى نصائح زملائي وأخذ بها.
		24	أواجه الموقف وأحاول أن أصحح أخطائي
		25	أواجه الجمهور بشفاافية وعقلانية وأقدر مشاعرهم
		26	يزداد قلقي بمجرد الدخول في أجواء المنافسة
		27	عندما أشعر بضعف بعضلات جسمي أشعر بالقلق لهذه الحالة

ملحق (3) يوضح أسماء الخبراء لمقياس الخارطة الاجتماعية

الخبير	التخصص	مكان العمل
أ.د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس	جامعة البصرة
أ.د رحيم عطية جناتي	الاختبارات والقياس	جامعة ميسان
أ.د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس	جامعة البصرة
أ.د راند محمد مشنت	الاختبارات والقياس	جامعة البصرة
أ.د فراس حسن عبد الحسن	علم الاجتماع	جامعة البصرة
أ.د زينب عبد الرحيم خضير	الاختبارات والقياس	جامعة البصرة
أ.د رحيم حلو علي	علم النفس	جامعة ميسان
أ.م.د حيدر عوفي احمد	علم الاجتماع	جامعة البصرة