



الاضطرابات السيكوفسيولوجية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أيمن هاني عبد عاني الجبوري أفرح باقر عبد الجليل زينب عبد السادة علي
جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المعهد التقني/ النجف جامعة الفرات الأوسط التقنية

aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي:

- 1- الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على العلاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة والبالغ عددهن (25) طالبة ثم اختير منهم عينة منهن عددهن (15) طالبة بالطريقة العشوائية، ثم بعد ذلك قام الباحثون باختيار وتطبيق مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي على عينة البحث، وتم استخراج النتائج واستخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة للتحليل النتائج ومناقشتها وقد توصلت الباحثون إلى أهم الاستنتاجات الآتية :

- 1- تتمتع طالبات المرحلة الأولى بمستوى عالٍ من الاضطرابات السيكوفسيولوجية ومستوى منخفض من الاستقرار النفسي.
 - 2- هنالك علاقة طردية بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي.
 - 3- كلما زادت الاستقرار النفسي للطالبات كلما كانت النتائج أفضل.
- وبناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون توصلوا إلى أهم التوصيات:
- 1- الاستفادة من مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي عند الطالبات.
 - 2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية الطالبات لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
 - 3- استحداث برامج تدريبية خاصة للإرشاد التربوي، والنفسي في الأندية الرياضية لخفض الاضطرابات السيكوفسيولوجية وتنمية الاستقرار النفسي.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مثل باقي أفراد المجتمع يتأثرون بما يجري من أحداث فضلاً عن تأثر ممن هم في المرحلة الأولى منهم بالكثير من معوقات الأداء في دروسهم العملية فضلاً عن مواكبتهم الدقيقة لدروسهم النظرية .

وإذا كان الحديث عن الطلاب بأنهم قد يعانون من بعض الاضطرابات النفسية وحتى الفسلجية بما يجده في وضع جديد وأجواء جديدة قد تفرض عليهم أنماطاً سلوكية محددة لتجاوز العقبات المختلفة وتحقيق النجاحات المطلوبة، فكيف الحال ونحن أمام طالبات قد لم يكن على قدر كاف من التحمل والتكيف المطلوب لتنفيذ وإنجاز كل ما مطلوب منهن وما يلزمهن من أمور للتغلب على مصاعب ما يتعرضن له خصوصاً لو تناولنا بالحديث طالبات المرحلة الأولى اللواتي لم يتكيفن بما فيه الكفاية (حسب اعتقادنا) لمواجهة كل النفسيات وتحقيق أهدافهن بأفضل ما يكون .



الاضطرابات السلوكية النفسية وكذلك الفسيولوجية واحدة من الأعراض السلبية التي نحاول تسليط الضوء عليها إن كانت موجودة وبأية درجة عند طالبات المرحلة الأولى، كما لا بد من متابعة متغير مهم جداً نتمنى أن تتحلى به هؤلاء الطالبات لتحقيق ما يطمحن إليه ألا وهو الاستقرار النفسي . من هنا تأتي أهمية دراسة الاضطرابات النفسية والفسيولوجية (السيكوفسيولوجية) لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي قد تعيق أداءهن وقد تؤثر على إنجازهن سلباً كما تتأتى الأهمية من دراسة متغير مهم نعتقد عمله يكون في مواجهة هذه الاضطرابات وهو الاستقرار النفسي. كذلك فتوفير معلومات حول وجود علاقة واضحة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي للطالبات كل ذلك جسد بشكل واقعي مثير أهمية الخوض في البحث الحالي وإستكماله للوصول إلى النتائج التي هدف إليها الباحثون .

2-1 مشكلة البحث:

من محاكاة الطالبات وبمختلف المراحل الدراسية لاسيما الأولى منها لاحظ الباحثون بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر وكل ما يرتبط بهما لدى الطالبات وفي المرحلة الأولى بشكل خاص عند ممارسة دروس الكلية المختلفة وهذا شكّل مشكلة واقعية تلخصت في عدم معرفة درجة هذه الاضطرابات من جهة، وعدم معرفة الاستقرار النفسي التي قد يتسلحن بها الطالبات لمواجهة الضغوط المختلفة من جهة أخرى . وإذا كان عدم التعرف على واقع المتغيرين المذكورين وجهاً لمشكلة فيعد عدم التعرف على إمكانية وجود علاقة وثيقة بينهما وجهاً آخر للمشكلة حاول الباحثون دراستها لوضع النتائج الخاصة بها بين أيدي المسؤولين والعمل بالشكل الفاعل لخدمة الطالبات وخدمة المجتمع بالحصيلة النهائية .

3-1 أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على الآتي :

1- الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على العلاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فرض البحث:

– هنالك علاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-1 مجالات البحث:

1-المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة للعام الدراسي 2017/2018 .

2-المجال الزمني: للمدة من 2018/3/5 ولغاية 2018/10/22 .

3-المجال المكاني: القاعة الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة .

6-1 مصطلحات البحث:

-الاضطرابات السيكوفسيولوجية: هي الأعراض التي تظهر على الفرد كالتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والدورة الدموية والتنفسية فهي مجموعة من الاضطرابات التي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلاً جسدياً أو عضوياً⁽¹⁾ .

(1) محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص165 .



وقد كان التعريف الإجرائي لها هي: أعراض نفسية فسيولوجية تنتاب الطالبة أثناء تلقيها الدروس العملية وحتى النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تعيقها عن تحقيق أهدافها وتؤثر على أدائها بشكل سلبي ومن ثم على نتائج الأداء وتقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاضطرابات النفسية والفسولوجية في البحث الحالي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهن (25) طالبة، ثم اختير منهم عينة عددهم (15) طالبة بالطريقة العشوائية بنسبة (60%) من مجتمع البحث، و(10) طالبات للتجربة الاستطلاعية بنسبة (40%).

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والمقاييس .

-الاستبانة.

-الملاحظة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

-ساعة توقيت عدد (1).

(عدد (1)-Dell-حاسبة محمولة نوع)

-أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: استخدم الباحثون مقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية لـ (محمد حسن علاوي)⁽¹⁾ حيث يتألف المقياس من (40) فقرة خصصت (30) فقرة منها لقياس الحالة السلبية وخصصت (10) فقرات منها لقياس الحالة الايجابية وهي العبارات (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40) يجيب عنها المفحوص وفق ثلاث بدائل وهي (كثيرا، قليلا، لا يحدث)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (120) أما اقل درجة فهي (40) درجة .

أما مقياس الاستقرار النفسي⁽²⁾ لـ (علي بخيت حسن)، وقد احتوى المقياس على (21) فقرة ينظر ملحق (1)، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل هي (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) وكانت درجات المقياس (1-2-3-4-5)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (105) أما اقل درجة فهي (21) درجة.

ومن أجل تطبيق المقياسان قام الباحثون بعرض المقياسان (ينظر ملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لغرض تقويمها والحكم عليه من حيث صلاحيتها في ما وضع لأجله وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس والاختبار أبدوا ملاحظاتهم بعدها قام الباحثون باستخراج قيمة (ك²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (ك²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84)، وكما مبين في الجداول (1) .

(1) محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1987، ص 194.

(2) علي بخيت. التمايز النفسي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011، ص 188.



الجدول (1)

يبين عدد الموافقين وقيم (كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
الاضطرابات السيكوفسيولوجية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
الاستقرار النفسي (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء أصبح المقياسان جاهزان للتطبيق بصورتها النهائية.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2018/4/1 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة للكشف عما يأتي:

1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للعينة.

2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان.

3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.

4- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهم على السلبيات والإيجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي، واستخراج معامل ثبات .

وقد كشفت التجربة عن الآتي:

1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.

2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.

3- المقياسان كانا مناسبان للعينة.

4- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (10-14) دقيقة لمقياس الاضطرابات و (8-16) لمقياس الاستقرار النفسي دقيقة.

5- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.

6- تم استخراج معامل الثبات. وبذلك أصبح المقياسان جاهزة للتطبيق (ينظر ملحق 1)

3-4-3 الأسس العلمية لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي:

أ- صدق المقياس: تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات والمقاييس، فالمقياس أو الاختبار الصادق يعرف بأنه (الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم⁽¹⁾، والصدق له عدة معاني تختلف بحسب استخدام لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها الاختبار، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها⁽²⁾).

1- صدق المحتوى يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أو

التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، (ب، ت)، ص102. (1) مصطفى محمود الإمام (وآخرون)

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص173.



يقيسها كلها, أي مدى مطابفة محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه⁽¹⁾.

وقد تحققت الباحثون من صدق المقياس من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندما عرض المقياسان على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحيتهما.

ب-ثبات المقياس: يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام⁽²⁾, وتم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار للاختبار للمقياسين والاختبار على العينة الاستطلاعية، إذ تم الاختبار يوم الأحد المصادف 2018/4/1 وتم إعادة الاختبار يوم الأحد بتاريخ 2018/4/15 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن المقياسان يتمتعان بدرجة ثبات عالية، إذا بلغت قيمة (ر) (0.90) لمقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية و (0.92) لمقياس الاستقرار النفسي.

3-4-4 التجربة الرئيسية لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: قام الباحثون بتطبيق المقياسان على أفراد العينة البالغ عددهم (15) طالبة من المرحلة الأولى للعام الدراسي 2017-2018 بتاريخ 2018/4/18.

3-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أداة البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي:

4-1 التعرف على الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي والعلاقة بينهما:

فيما يتعلق بأهداف البحث للبحث والمتمثل بالتعرف على الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي ومعرفة العلاقة بينهما لدى الطالبات تم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

نتائج العينة في مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
الاضطرابات السيكوفسيولوجية	99.88	3.76	0.89	0.002	معنوي
الاستقرار النفسي	55.44	3.82			

(أعلى من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (13)، sig يظهر من الجدول (3) أن قيمة) وهذا يعني أن طالبات المرحلة الأولى تتمتع باضطرابات سيكوفسيولوجية عالية واستقرار نفسي بمستوى ضعيف ومن المثير للانتباه قد وجدت الباحثون أن الدرجة الكلية لمقياس باضطرابات

(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 258.

(2) صباح حسين العجيلي (وأخرون): مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة، 2001، ص 78.



سيكوفسيولوجية قد كانت اعلى من الوسط الفرضي وعلى عكس ذلك في مقياس الاستقرار النفسي. وهذا بديهي لان اغلب الطالبات هن لم يتكيفن مع دروس التربية البدنية والرياضة ولايتمتعن بالاستقرار النفسي كنتيجة للعدم للتردد وضعف الرغبة في ممارسة الرياضة او عدم معرفة طبيعة الانشطة الرياضية التي سيمارسونها.

ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج الطالبة وسلوكها أو أدائها، إذ تحتاج الطالبة الى التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي تتعرض إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في دروس التربية العوامل المهمة الرياضية، لذا فان الطالبة اذا توفرت لها مجموعة من المتغيرات النفسية والتي تعد من والبدنية، وكذلك والأساسية من عوامل الشخصية والتي تساهم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية المحافظة على السلوكيات الصحية، فالطالبة ذو التي تمتاز بسلوكيات جدية تتعامل بصورة جادة وفعالة الضغوط التي تواجهها في عملية التعلم، كما تميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، مع المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنها تكون أقل عرضة للأثار السلبية وتستطيع تحويل المرتبطة بضغط الدروس او الحياة العامة.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1-تتمتع طالبات المرحلة الأولى بمستوى عالٍ من الاضطرابات السيكوفسيولوجية ومستوى منخفض من الاستقرار النفسي.

2-هنالك علاقة طردية بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي.

3-كلما زادت الاستقرار النفسي للطالبات كلما كانت النتائج أفضل.

2-5 التوصيات:

بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثون توصي بما يأتي:

1-الاستفادة من مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي عند الطالبات.

2-استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية الطالبات لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.

3-تطبيق برامج للإرشاد التربوي، والنفسي في الأندية الرياضية لخفض الاضطرابات السيكوفسيولوجية وتنمية الاستقرار النفسي.

4-ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على الطالبات أثناء الوحدات التعليمية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.

كما يقترح الباحثون:

أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة الطلاب .

ب- إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.

ج- إجراء مقارنة اللاعبين الذكور والإناث و في جميع الألعاب.

المصادر:

- إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

- علي بخيت. التمايز النفسي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2011.
- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998 .
- محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات, ط2, القاهرة, دار المعارف, 1987.
- التقويم والقياس, بغداد, دار الحكمة للطباعة والنشر, (ب, ت).- مصطفى محمود الإمام (وآخرون)
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 2000.
- صباح حسين العجيلي (وآخرون): مبادئ القياس والتقويم التربوي, بغداد, مكتب احمد الدباغ للطباعة, 2001 .

الملحق (1) مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

أولاً: مقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية:

عزيزتي الطالبة:

- بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:
- اقرئي كل عبارة وبعد أن تفهمي معناها أجيب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- تأكدي أن أجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطه
1	أشعر بتعب جسيمي			
2	أشرب الماء أكثر من المعتاد			
3	أشعر بتوتر بدخلي			
4	يغلب عليك الهدوء			
5	زيادة تعرقني باليدين			
6	أتضايق بسهولة من اشياء اعتبرها تافهة في ايام اخرى			
7	أشعر بدوخة			
8	أستطيع النوم كالعادة			
9	أشعر بالحم في الراس			
10	ألاحظ حدوث أرتعاش في بعض اطرافي (اليدين أو الرجلين).			
11	أتضايق إذا رفضت بعض طلباتي			
12	أشعر بالتفاؤل			
13	أشعر بالخوف من الاصابة اثناء الدرس			
14	أشعر بخفقان بالقلب			
15	أحس ان اعصابي مشدودة			
16	أشعر انني باحسن حال ممكن			
17	أتضايق عندما ينصحنى المدرب يتعديل بعض الخطط لالمتفق عليها.			
18	أشعر بالحم في معدتي			
19	أشعر بعدم الاستقرار			
20	أقبل نقد من الاخرين بصدور رحب			
21	ينتابني الارق قليلا			
22	أتضايق وأثور واغضب لاقبل شيء			
23	شهيتي للطعام أقل من المعتاد			
24	أكون ثابتة ومطمئنة البال			
25	أشعر بدقات قلبي أكثر من المعتاد			
26	أشعر بقلق			
27	أشعر بانقباض			
28	أحس دائما انني باحسن حالات النشاط			
29	أشعر ببعض الالم في بعض اجزاء جسيمي			
30	يزداد تنفسي اكثر من المعتاد			
31	لا أستطيع التركيز			
32	أقبل الطعام بشهية			
33	أشعر بانني متشائمة			
34	أشعر بجفاف الحلق			
35	أحس بالصداع			
36	أستطيع الاستماع الى احزان ومتاعب الزملاء دون ان أتضايق			
37	أشعر بالحساسية تجاه النقد			
38	كثير التبول			



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

		أشعر بالاكتئاب	39
		أشعر بان تنفسي طبيعي	40

ثانياً: مقياس الاستقرار النفسي:

ت	الفقرات	قليلاً جداً	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
1	أتوقع إن تتحسن الأحوال مستقبلاً .					
2	تدفعني عقيدتي إلى حب أعضاء الفريق .					
3	أفرح عندما يحقق زملائي إنجازات عالية .					
4	لدي القدرة على ضبط نفسي .					
5	ينحصر تفكري بالتفوق بالسباق .					
6	يتحسن أدائي كلما ازدادت صعوبة السباق .					
7	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتني بالفوز .					
8	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين .					
9	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني .					
10	اشعر بانني حاصل على حقي في هذه المنافسة .					
11	يزداد توتري واضطرابي عند التفكير بأهمية المباراة .					
12	أتمتع بعلاقة طيبة مع مدربي .					
13	أعاني من ضعف التركيز والشروع الذهني أثناء السباق .					
14	التشجيع يشدني نحو السباق .					
15	أبادر بتقديم المساعدة إلى من يحتاج إليها .					
16	اشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً .					
17	يهمني الفوز أكثر من الأداء .					
18	أقبل على بالسباق ببهجة وفرح .					
19	في المباراة المهمة أبذل جهداً مميزاً .					
20	اشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة .					
21	اتبع التخطيط الجيد في التدريب .					



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

الملحق (2)

جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثون في صلاحية مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2-	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
3-	أ.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
4-	أ.د محمد نعمة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
5-	أ.م.د فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة

