

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار بالألعاب الجماعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د منال حسين لفته

Manal7898@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الاستثارة الانفعالية ، الامن النفسي ، الألعاب الجماعية .

تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث اذ تطرقت الباحثة الى عملية تهيئة اللاعب من خلال الجوانب النفسية وما لها من تأثير كبير على الاداء ، بالاضافة الى الجوانب البدنية و المهارية والخطوية والفنية . اما مشكلة البحث فقد تجلت في ان الحالة النفسية عند لاعبي الالعاب الفرقية تلعب دوراً مهماً في الوصول الى اعلى المستويات الرياضية الذي يؤهلهم لخوض المباريات ، وهذا يأتي من خلال الاعداد النفسي الصحيح اثناء العملية التدريبية . وهدف البحث الى التعرف على واقع مستويات الاستثارة الانفعالية والامن النفسي كذلك التعرف على طبيعية العلاقة الارتباطية بينهما لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار في الالعاب الجماعية . كما تضمن البحث مجالات البحث . اما الفصل الثاني فقد تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، اما مجتمع وعينة البحث فقد كان من لاعبي منتخب جامعة ذي قار للفعاليات (كرة القدم ،كرة السلة ،كرة اليد ،كرة الطائرة ،كرة القدم للصالات) للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (83) لاعباً . اما الفصل الثالث فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، اما الفصل الرابع فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات وكانت من ابرز الاستنتاجات هي امتلاك عينة البحث استثارة انفعالية عالية ، ووجود علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لعينة البحث ، هذا بالإضافة الى بعض التوصيات .

Emotional arousal and its relationship to psychological security for the players of the Thi-Qar University team in team group games in the College of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Manal Hussein Lafta

Key words: emotional arousal, psychological safety, team games.

Abstract: The first chapter includes the introduction and the importance of the research as the researcher investigate the process of preparing the psychological aspects of the player and its significant impact on his/her performance, in addition to the physical, skill, planning and technical aspects. The research problem is focused on the hypothesis that the psychological state of team players plays an important role in reaching the highest levels of sports that qualify them to play in matches, and this comes through the correct psychological preparation during the training process. The aim of the research is to identify the reality of levels of emotional arousal and psychological security and in addition to determine the nature of the relationship between them for the players of the team of Thi-Qar University in team players games. The second chapter includes the research methodology and field procedures where the researcher used the descriptive approach. The research sample consists of (83) players selected from the players of the Thi- Qar University team for the activities; football, basketball, handball, volleyball and gymnasium and in the academic year (2018-2019). In the fourth chapter we analysis and discuss of the results, and the fifth chapter includes some conclusions and recommendations. Among the most important conclusions, the research sample shows high emotional arousal and states an inverse relationship between emotional arousal and the psychological security.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور الحاصل في جميع الميادين الرياضية هو نتيجة للدراسات الميدانية التي ادت الى ظهور نتائج مختلف العلوم والتي قد تكون ايجابية او سلبية والوقوف على السلبيات وايجاد الحلول لها ،وعلم النفس الرياضي هو احد العلوم التي تركت أثراً كبيراً في الجانب الرياضي ، وتعتبر عملية تهيئة اللاعب من خلال الجوانب النفسية له تأثير كبير على الانجاز ، بالإضافة الى الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفنية والسبب في ذلك ان الاعداد النفسي من الجوانب المهمة التي تؤثر في العملية التدريبية ، والفعاليات الفرعية تحتاج الى اهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب من اجل زيادة الامن النفسي له ، اذ ان لاعبي الالعاب الجماعية او الفرعية يتعرضون الى الكثير من الحالات والمواقف الصعبة خلال المنافسة والتي لا تكون خالية من الاثارة والانفعال والتي كلما كان مستواها عالي (الاستثارة الانفعالية) اصبح الامن النفسي غير مرضي لدى اللاعب ، ولذلك يعتبر الإعداد النفسي من العوامل المهمة والضرورية بالنسبة للاعبي هذه الفرق (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم للصالات ، كرة اليد) لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة الامن النفسي لديه .

ويشمل مفهوم الامن النفسي على جوانب عدة منها الامن الصحي والبدني والقانوني والاقتصادي والثقافي والتربوي والاجتماعي، والامن النفسي كمفهوم عام هو الطمأنينة والتوافق والتوازن ويعني ايضا الثبات والاستقرار النفسي ، وهو يعمل على حث اللاعب على ان يكون متميزاً بين اقرانه نتيجة احساسه بالمقبولية والتقدير من الآخرين في الفريق ، اذ ان حاجة لاعبي الالعاب الفرعية لهذه الامور كبيرة والتي من خلالها تعمل على استثارة طاقة اللاعب وتحفيزه وأيضا تعمل على مضاعفة جهوده وتوجيه طاقاته نحو تحقيق الهدف المراد الوصول اليه ، ومن خلال ما تم ذكره فان أهمية البحث تكمن في معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الالعاب الفرعية وكذلك معرفة مستوى الامن النفسي لديهم وأيضا معرفة نوع العلاقة والتأثير بين الاستثارة الانفعالية والامن النفسي .

١-٢ مشكلة البحث :

إن الحالة النفسية عند لاعبي الالعاب الفرعية تلعب دوراً مهماً في وصول اللاعبين إلى المستوى الرياضي والذي يؤهلهم لخوض المباريات وهذا يأتي من خلال الإعداد النفسي الصحيح إثناء العملية التدريبية ، فبات من واجب كل مدرب الاهتمام بالجانب النفسي كي يصل فريقه إلى مستوى الطموح في المباريات ، لذا ومن خلال اطلاع الباحثة على بعض المباريات او البطولات الودية التي تجري وجدت ان هنالك بعض اللاعبين تظهر عليهم علامات الخوف اثناء المنافسة وعدم الاطمئنان على نتيجة المنافسة ، مما جعل الباحثة تشعر بأن الاستثارة الانفعالية العالية قد تكون السبب في ذلك وبالتالي يؤثر ذلك على مستوى الاداء الرياضي ، او قد يكون السبب في إغفال او قلة اهتمام المدربين للجوانب النفسية التي اصبحت اليوم من اهم الجوانب تأثيراً على مستوى اداء اللاعب كذلك قلة البحوث التي تناولت الاستثارة الانفعالية والامن النفسي للرياضيين مما يؤدي الى مردود سلبي خاصة عند فقدان الرياضيين أعصابهم اثناء المباريات وان كانوا من ذوي المستويات المهارية العالية ، لذا كان هناك تساؤل وهو هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الامن النفسي ومفهوم الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الألعاب الجماعية ؟

١-٣ اهداف البحث :

١- التعرف على واقع مستويات الاستثارة الانفعالية والامن النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار في الالعاب الجماعية .

٢- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والامن النفسي لدى لاعبين منتخب جامعة ذي قار في الالعاب الجماعية .

١-٤ فرض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية والامن النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار في الالعاب الجماعية ؟

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : تمثل بلاعبي منتخب جامعة ذي قار للألعاب الجماعية للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩).

١-٥-٢ المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار .

١-٥-٣ المجال الزمني : الفترة من ٦ / ١٢ / ٢٠١٨ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠١٩ .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه ملائم لحل مشكله البحث .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة ذي قار للفعاليات الآتية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم للصالات) للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٨٣) لاعباً ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبنسبة وبلغت (١٠٠ %) من المجتمع الأصلي كما في جدول (١) .

جدول (١)

يبين الفريق وعدد اللاعبين والمجموع

عدد اللاعبين	الفريق
٢٤	كرة القدم
١٤	كرة السلة
١٥	كرة اليد
١٤	كرة القدم للصالات
١٦	كرة الطائرة
٨٣	المجموع

٣-٢ أدوات وأجهزة البحث :

تضمن البحث الأدوات والاجهزة الآتية : المصادر العربية والأجنبية ، مقياس الاستثارة الانفعالية ، مقياس الأمن النفسي ، حاسبة يدوية ، لابتوب .

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية :

١-٤-٢ تحديد مقياس الاستثارة الانفعالية لعينة البحث :

قامت الباحثة بالاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد

الرضا) والذي يتألف من (٣١) فقرة يجيب عنها المختبر كما في الملحق (١) .

٢-٤-٢ تحديد مقياس الامن النفسي لعينة البحث :

صمم أبراهام ماسلو عام (١٩٥٢) اختباره المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس

درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الأفراد ، وخضع المقياس لمراجعات عدة ، فكان الاختبار يتكون في صورته

الأولى من (٣٤٩) فقرة، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق ممثلة

للولايات المتحدة الأمريكية الى اختبار يتكون من (١٣٠) سؤالاً ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من

(٧٥) سؤالاً ، ويشتمل الاختبار على (٣) أقسام كل منها يتضمن (٢٥) سؤالاً موضوعة بشكل مستقل ، الا

أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد فقراته (٧٥) فقرة ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل

(اختيارات) هي (نعم ، لا ، غير متأكد) أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديراني في

دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الأردنية بأن الدرجات من (صفر- ٥) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي،

و(٦-٨) الشعور بالأمن و (٩-١١) الميل الى الأمن و (١٢-٢٤) الأمن النفسي متوسط و (٢٥-٣٠) الميل لعدم الأمن النفسي (٣١-٣٨) عدم الشعور بالأمن و (٦٩-٣٩) عدم الأمن العالي .
٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٨ على عينة يمثلون (٦) لاعبين من نفس عينة البحث وزعت على كلا المقياسين (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) .

٦-٢ الأسس العلمية للمقياس :

١-٦-٢ الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على المختصين بعلم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وبلغت نسبة اتفاق السادة المختصين ٩٥% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحثة الحصول على موافقة ٧٥% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق .

٢-٦-٢ الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين وبعد مرور (١٠) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من المقياسين حيث كان (٨٦،٣) .

٧-٢ التطبيق النهائي لمقياس البحث :

بعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس الأمن النفسي ،تم توزيع استمارات المقياسين على اللاعبين الذين كانوا متواجدين في أثناء قيام الباحثة مع فريق العمل المساعد بالتجربة الأساسية حيث قامت الباحثة بإعطاء رقم معين لكل لاعب على استمارتي البحث لغرض معرفة إجابات كل لاعب في الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي وجمع درجاتهما على حدة وذلك في أثناء فترة تواجد لاعبي الفرق المذكورة آنفاً ، وقد تم توزيعها بتاريخ ١٠/١/٢٠١٩ في الملعب او حسب اماكن تواجدهم مع مراعاة الشروط كافة ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة .

٨-٢ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (spss) لإجراء العمليات الإحصائية .

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

١-٣ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاستثارة الانفعالية لعينة البحث :

بعد ان تم تجميع البيانات لايد لنا من التعرف على مستوى متغيرات البحث (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) لعينة البحث لذلك تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاستثارة الانفعالية وكما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاستثارة الانفعالية

الاستثارة الانفعالية		عدد اللاعبين	الفريق
ع	س		
2.17	73.2 6	٢٤	كرة القدم
1.49	65.6 6	١٤	كرة السلة
0.98	66.8 5	١٥	كرة اليد
1.35	63.3 2	١٤	كرة القدم للصالات
١,٠ ٣	٦٧, ٣٤	١٦	كرة الطائرة
		٨٣	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (٢) أن الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية لفريق كرة القدم كان (73.26) مما يدل على أنهم يمتلكون استثارة انفعال عالية جداً ادى ذلك الى تحقيق مستوى جيد في البطولة اما فريق كرة السلة فكان الوسط الحسابي لهم (٦٥,٦٦) مما يعني انهم يمتلكون استثارة انفعالية عالية ولكن ليس بالقدر الذي كانت عليه بقية الفرق ، اذ ان فريق كرة اليد كان وسطه الحسابي (٦٦,٨٥) وهذا يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ايضاً ، اما فريق كرة القدم للصالات فقد كان وسطه الحسابي (٦٣,٣٢) مما يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ولكن ليست بقدر فريق كرة القدم وفريق كرة السلة اما فريق كرة الطائرة فقد كان وسطه الحسابي (٦٧,٣٤) وهو يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية أيضاً مما يدل ذلك على ان جميع الفرق لديهم استثارة انفعال عالية ولكن بدرجات متفاوتة .

٣-٢ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الأمن النفسي لعينة البحث :

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الأمن النفسي

الأمن النفسي		عدد اللاعبين	الفريق
ع	س		
0.98	13.3 7	٢٤	كرة القدم
1.67	27.3 3	١٤	كرة السلة
0.49	16.4 3	١٥	كرة اليد
1.31	19.3 6	١٤	كرة القدم للصالات
١,١ ٢	١٦, ٩٨	١٦	كرة الطائرة
		٨٣	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (٣) أن الأوساط الحسابية بالنسبة للأمن النفسي قد انحصرت ما بين (١٣,٣٧ - ٢٧,٣٣) مما يدل على ان اغلب الفرق المشاركة كانوا يشعرون بأمن نفسي متوسط وفريق واحد كان يميل لعدم الشعور بالأمن النفسي وهو فريق كرة السلة .

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لعينة البحث :

لكي يتم التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى عينة البحث لابد من إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) كما في الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين معامل الارتباط وقيمة (sig) ومستوى الدلالة

المتغيرات	(ر) المحسوبة	Sig	الدلالة
الاستثارة الانفعالية	0.197-	0.320	غير معنوي
الأمن النفسي			

نلاحظ من خلال جدول (4) ان العلاقة ما بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي غير معنوية وتعزو الباحثة ذلك الى ان هنالك عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة العالية لدى اللاعبين (عينة البحث) قد تؤثر في أداء اللاعب سلبياً وكذلك التوتر النفسي المصاحب وهو النتيجة المتوقعة التي قد تحصل ما قبل المباراة والذي يؤدي بالنتيجة الى هبوط في مستوى أداء اللاعب وعدم تحقيق نتيجة مرضية لأن حالات ما قبل البداية "ترتبط ببعض المظاهر مثل زيادة التوتر النفسي والاستثارة والانفعالات السلبية والتي تعمل على هبوط مستوى الفرد على العمل والأداء". لذلك يجب على المدربين تهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً ليكونوا

جاهزين لان ذلك سيجعل الاستثارة جيدة وبالتالي تؤدي الى تحقيق امن نفسي مؤثر يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب والعكس صحيح "

ان وجود بعض فرق منتخب الجامعة في مستوى امني متوسط هو نتيجة حتمية للعلاقة المتناسكة والثقة بالنفس والعلاقة الاجتماعية الجيدة مما يعني انهم كانوا يتمتعون بخبرة لا باس بها أدت إلى تحملهم الضغوط المتعلقة بالمنافسة .

والاضافة الى خبرة اللاعب فان المدرب يستطيع من خلال توفير المتعة والمرح والسرور والدافع للانجاز الجيد وزرع الثقة عند اللاعبين لاسيما اثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح.

خلاصة ذلك فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة الا اذا وصل الى شعور جيد بالأمن النفسي لكي يتمكن من الأداء بشكل أفضل اذ ان توفر أمن نفسي بمستوى جيد يساعد على تحقيق استثارة افعال جيدة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- امتلاك عينة البحث استثارة انفعالية عالية .
- ٢- امتلاك اغلب فرق منتخب جامعة ذي قار في الالعاب الجماعية على أمن نفسي متوسط باستثناء فريق كرة السلة كان يميل الى عدم الشعور بالأمن النفسي .
- ٣- من الصعب أن يصل اللاعب إلى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي حتى يقوم اللاعب بالأداء بشكل أفضل .
- ٤- توجد علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لعينة البحث .

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة زيادة اهتمام المدربين بالجانب النفسي ومتغيراته في أثناء وحداتهم التعليمية .
- ٢- التأكيد على إطلاع المدربين في الألعاب الجماعية بما يعنيه مفهوم الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي والعلاقة بينهما.
- ٣- الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد لاعبيهم وتجهيزهم للبطولات أو المنافسات القادمة .
- ٤- إجراء بحوث ودراسات أخرى تهتم بدراسة هذه المتغيرات، وتناول متغيرات نفسية أخرى في الالعاب الفرقية وألعاب رياضية أخرى وبفئات عمرية مختلفة .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .
- كمال دواني وعيد ديراني : اختبار ماسلو للشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي- دراسة صدق للبيئة الأردنية ، (مجلة دراسات،الجامعة الأردنية) ، المجلد(١٠) ، العدد(٢) ، ١٩٨٣ .
- چاچان جمعة محمد الخالدي : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- الصديق سالم الخبولي ، عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، ٢٠٠٧ .

ملحق (١)

مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
١	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصح الزملاء في اللعب			
٨	يزداد توتري واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعي المدرب			
١٤	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أطمئن نفسياً عندما ألع مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
٢٠	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي وأحبتي			
٢١	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملحق (٢)
مقياس الأمن النفسي

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
١	هل ترغب غالباً أن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟			
٢	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين؟			
٣	هل تنقصك الثقة بالنفس؟			
٤	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟			
٥	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟			
٦	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
٧	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهانات؟			
٨	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟			
٩	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			
١٠	هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟			
١١	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
١٢	هل تشعر بأنك حاصل على حقه في هذه الحياة؟			
١٣	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟			
١٤	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟			
١٥	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟			
١٦	هل كثيراً ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟			
١٧	هل أنت على وجه العموم متفائل؟			
١٨	هل تعد نفسك شخصاً عصيباً نوعاً ما؟			
١٩	هل أنت شخص سعيد عموماً؟			
٢٠	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟			
٢١	هل تعي غالباً ما تفعله؟			
٢٢	هل تميل أن تكون غير راض عن نفسك؟			
٢٣	هل كثيراً ما تكون معنوياتك منخفضة؟			
٢٤	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟			
٢٥	هل لديك إيمان كافي بنفسك؟			
٢٦	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟			
٢٧	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟			
٢٨	هل تنسجم غالباً مع الآخرين؟			
٢٩	هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟			
٣٠	هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟			
٣١	هل أنت متحدث جيد؟			
٣٢	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟			
٣٣	هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟			
٣٤	هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟			
٣٥	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟			
٣٦	هل تميل بأن تكون شخصاً شكوكاً؟			

٣٧	هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟
٣٨	هل تغضب وتثور بسرعة؟
٣٩	هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟
٤٠	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟
٤١	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ
٤٢	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟
٤٣	هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟
٤٤	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟
٤٥	هل تقوم غالباً بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟
٤٦	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟
٤٧	هل يقلقك الشعور بالنقص؟
٤٨	هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟
٤٩	هل تنسجم مع الجنس الآخر؟
٥٠	هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس يراقبونك؟
٥١	هل يجرح شعورك بسهولة؟
٥٢	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟
٥٣	هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟
٥٤	هل تشعر بأن الآخرين يرتاحون اليك؟
٥٥	هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟
٥٦	هل تتصرف على طبيعتك؟
٥٧	هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟
٥٨	هل كانت طفولتك سعيدة؟
٥٩	هل لك كثيرا من الأصدقاء المخلصين؟
٦٠	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟
٦١	هل تميل الى الخوف من المنافسة؟
٦٢	هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟
٦٣	هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟
٦٤	هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟
٦٥	هل تشعر غالباً بالرضا؟
٦٦	هل يميل مزاجك الى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟
٦٧	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟
٦٨	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟
٦٩	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟
٧٠	هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟
٧١	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟
٧٢	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟
٧٣	هل سبق أن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟
٧٤	هل سبق أن تعرضت مرارا للإهانة؟
٧٥	هل تعتقد أن الآخرين كثيرا ما يعدونك شاذاً؟