مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (68) لسنة 2021

الضغوط النفسية وعلاقته بالقلق المستقبلية لدى السباحين اندية في محافظة السليمانية

م.م شاليا ريبوار محمد امين
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة السليمانية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى التعرف على قيمالضغوط النفسية لدى السباحين في محافظة السليمانية والتعرف على قيم القلق المستقبلي لدى السباحين في محافظة السليمانية والتعرف على نوعالعلاقة التي يمكن ان تظهر بين الضغوط النفسية و القلق المستقبل لدى السباحين .وتم تحديد مجتمع البحث من اللاعبي السباحة في محافضة السليمانية والمكونة من (60) سباح وهم يمثلون عينة البحث . والتي تم تطبيق التجربة الرئيسية عليهم،و قامت الباحثة بلستعان بقوائم و مقياس الضغوط النفسية التي سبق اعدادها في المجال علم النفس الرياضي و بإعداد مقياس يفي بالغرض لقياس قلق المستقبل لدى السباحين في محافظة السليمانية لذلك ارتأت الباحثة ببناء هذا المقياس ليناسب مجتمع البحث الحالي من السباحين وباتباع الاجراءات العلمية السليمة في بناء المقاييس.كما قامت الباحثة باستطلاع آراء بعض المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ورياضة السباحة عبر عرضها على الخبراء ذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة هذه العوامل لقياس الضغوط النفسية و القلق المستقبلي لدى السباحين وتم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2021/2/15)إذ قام الباحثة بتوزيع المقياسينعلى عينة مكونة من (12) السباحين من خارج مجتمع البحث و بعد اجراء التجربة الرءيسية و تطبيق المقياسين معآ و توزيع استمارة الاستبيان بتاريخ (2021/3/9) ز تم اجراء المعالجات الاحصائية و توصل الباحثة الى عدة الاستنتاجات منهاتم التوصل الى بناء مقياس القلق النفسية للاعبي السباحة وجود علاقة الارتباطية قوية بين الضغوط النفسية و القلق المستقبلي لدى لاعبي السباحة في اندية المحافضة السليمانية .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ،القلق المستقبلية.

((Psychological stress and its relationship to future anxiety among swimmers clubs in Sulaymaniyahcity))

Shalya rebwar muhammed amin

The research aims to identify the psychological stress values of swimmers in Sulaymaniyahcity, identify the values of future anxiety among swimmers in Sulaymaniyahcity,and identify the type of relationship that may appear between psychological pressure and future anxiety among swimmers. Sulaymaniyah, which consists of (60) swimmers, and they represent the research sample. The main experiment was applied to them, and the researcher used the psychological stress lists and scale previously prepared in the field of sports psychology and prepared a scale that meets the purpose to measure future anxiety among swimmers in Sulaymaniyah city. Sound scientific procedures in building standards. The researcher also surveyed the

opinions of some specialists in the field of sports psychology and swimming sport by presenting it to the experts in order to identify the suitability of these factors to measure the psychological pressure and future anxiety of swimmers. An exploratory experiment was conducted on (2/15/2021). By distributing the two scales to a sample consisting of (12) swimmers from outside the research community, and after conducting the main experiment and applying the two scales together, and distributing the questionnaire form on (3/9/2021), the statistical treatments were carried out and the researcher reached several conclusions. Building a measure of psychological anxiety for swimming players. There is a strong correlation between psychological stress and future anxiety among swimming players in the Sulaymaniyahcity clubs.
Key words: psychological stress, future anxiety.

1-1 مقدمة البحث واهميته :

تعد الدراسات والبحوث العلمية في جميع المجالات الحياتية ومنها المجال الرياضي من الخطوات الضرورية للوصول الى اسرار النجاح وايجادنقاط الضعف والحلول للمشكلات التي تعترض العملية التعلمية والتدريبية وايضا وضع البرامج الاكاديمية لايصال الفرد الرياضي الى مستويات متقدمة و عالية في الانجــاز الرياضي.

وتعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس العام، والتي تهدف الى رفع مستوى الرياضي عن طريق دراسة السلوك الشخصي الرياضي، والاستغلال الامثل للطاقة الاضافية الكامنة الموجودة داخل الفرد الرياضي من اجل استخدامها في المجال التخصصي بالشكل الصحيح، ويرى العديد من علماء النفس الرياضي أن العامل النفسي يعد "عاملا هاما في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين في اثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز" (11: 9) ، والحالة النفسية هي اكثر الاشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي "عملية نفسية مركبة من الانفعال،الانتباه،التفكير،وهي تتصف بمستوى محدد من الانفعالية والشدة" (12: 102) حيث تعتبر الحالة النفسية للرياضي من اهم العناصر التي تؤثر عليه سواء كانت سلبياو ايجابي.

وتعد مشكلة الضغوط النفسية من اخطر المشاكل التي تواجه الرياضي في الوقت الحالي حيث تؤكد ابحاث ان مشكلة الضغوط النفسية تهدد الصحة الجسدية والنفسية،وتترك اثارا سلبية كبيرة مع مرور الزمن، وتؤثر على الفرد الرياضي ، فقد ت عيق إنجازاتها و مستواها الرياضي، حيث ان الضغط النفسية المتكررة والشديدة قد يضعف ويدمر قوتها إذا لم يستطيع الفرد الرياضيالسيطرة عليها أو معالجتها، وتشير (نادية، 2002) عن (اسامة راتب) بان الضغوط النفسية هي " الاحساس

الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والامكانات مؤثر قويا في احداث الضغوط" (13: 46)، اذ تتاثر قدرة وامكانيات الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية، قد تكون متغيرات طبيعية أو مصطنعة، فهناك العديد من المؤثرات الخارجية تلعب دورا هاما فى مضاعفة الضغوط النفسية على الفرد الرياضي ومن هنا تظهر اهمية وتاثير الناحية النفسية

لجميع الرياضين للحصول على النتائج الجيدة وبالاخص الالعاب الفردية مثل السباحة لمعرفة مدى تاثير الضغوط النفسيةسلبيا او ايجابيا عليهم واظهار المستوى الحقيقي لهم اثناء التدريب و المنافسات.

ويعد القلق من أكثر السلبيات التي تصاحب الإنسان منذ ولادته حتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة مما يشعره بالإنزعاج والضيق منها، وتعد ظاهرة القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، ظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في المجالات كافة، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح، وافتقار الأمن النفسي، وتدني اعتبار الذات، ومواجهة الضغوط الحياتية، والتفكير السلبي تجاه المستقبل (7: 20) عرفها (بشرى، 2012) بانه " حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه احداثا مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها" (5: 192).

ومن هنا تكمن اهمية البحث في تميزهذا البحث على حد علم الباحثةبانها الوحيدةالتي تناولت الضغوط النفسية وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من السباحين بمحافظة السليمانية، و التعرف على مخاوفهم واحتياجاتهم و دعم الحالة النفسية للسباحين فى ظل الضغوط الواقعة عليهم والاستفادة من نتائج هذا البحث فى الوصول الى توجيهات ارشادية بكيفية التعامل بشكل ايجابى مع اى متغيرات قد تطرأ على الحياة فى حالة ظهور أى مستجدات من اجل إحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من الظروف والضغوط التي يتعرضون لها يوميا في التدريب و البيئة الاجتماعية، ويمكننا ايضا تحسين ومساعدة السباح فيتنمية السمات الايجابية في الفرد كالتفاؤل والامل والثقة بالنفس والتعرف على نقاط القوة لديه وتعليمه ما يواجهه في المستقبل، وإنخفاض القلق المستقبل لديهم.

2-1 مشكلة البحث :

ان الضغوط النفسية والقلق من المستقبل قاعدة اساسية لبناء المستويات الرياضية، وتكون عنصر حاسم في تفوق السباحين ذوي المستويات العالية، حيث له الاثر المهم في العملية التعليمية والتدريبية، لان الغاية الاساسية للمدربين هو زيادة النواحي الايجابية التي تسهم في تحقيق التفوق في البطولات والانجاز الرياضي والتخلص من العوامل السلبية التي تعرقل العملية التدريبية والمنافسات الرياضية.

من خلال الخبرة المتواضعة التي تمتلكها الباحثة كونها مهتمة في هذا المجال ومارست هذه اللبعة ، فقد لاحظت ان هناك تذبذب في المستوى لدى السباحين اثناء البطولات والمنافسات على مستوى المحافظة، ووجود اختلاف في ارقامهم المسجلة، وان ذلك ينعكس سلبا على مستواهم ونتائجهم، ويرجع ذلك الى الحالة النفسية الذي يمر بها السباحين وخاصة الضغوط النفسية والقلق من المستقبل، ومن جهة اخرى من خلال متابعتنا لمكتبات كليات التربية الرياضية في المحافظة لم تجد دراسات وبحوث وفيرة في هذا المجال، لذا لجاءت الباحثة لتطرق الى دراسة هذه المشكلة من اجل وجود حلول و الارتقاء بمستوى السباحة الى مستويات متقدمة، وتلافي أي خلل في الحالة النفسية اثناء التدريب والمنافسات الرياضية، وهي محاولة علمية

للتعرف على قلق المستقبل والضغوط النفسية، وهل هناك علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية التي يتعرض لها السباحين.

1-3 اهداف البحث :

1- التعرف على قيمالضغوط النفسية لدى السباحين في محافظة السليمانية .

2- التعرف على قيم القلق المستقبلي لدى السباحين في محافظة السليمانية .

3- التعرف على نوعالعلاقة التي يمكن ان تظهر بين الضغوط النفسية و القلق المستقبل لدى السباحين .

1-4 فرضية البحث :

1-توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والقلق المستقبلي لدى السباحين في محافظة السليمانية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1المجال البشرى:لاعبوا السباحة في محافظة سليمانية.

1-5-2المجال الزمانى: المدة من (2021/1/13) لغاية (2021/4/2).

1-5-3المجال المكانى:محافظة سليمانية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب الارتباطي لملائمته مع مشكلة البحث وذلك لان الوصفي هو "محاولة الوصول الى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة او ظاهرة قائمة للوصول الى فهم افضل وادق او وضع اساسيات واجراءات المستقبلية الخاصة بها".(1: 122)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان اختيار العينة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي ويجب " ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التى اخذت منها " (3: 39).

تم تحديد مجتمع البحث من السباحين في اندية محافظة السليمانية، والبالغ عددهم (72) سباحا بطريقة العمدية ، وتم أختيار (60) سباحا كعينة للبحث والتي تم تطبيق التجربة الرئيسية عليهم بعد استبعاد (12) سباحاً كونهم شاركوا في التجربة الاستطلاعية و الاسس العلمية والتي تم اختيارهم بطرية العشوائية ، وبذلك أصبحت نسبة العينة (83.33%) من المجتمع الأصلي و هي نسبة كافية لاعطاء نتائج علمية موثوق بصحتها .

2-3 وسائل جمع المعلومات و الأجهزة والأدوات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

-المصادر العربية والأجنبية .

-مراجع و الدراسات السابقة والمتشابهة .

-شبكة المعلومات الدولية (النترنيت.)

-رأي الخبراء والمختصين

-مقابلات الشخصية .

-استمارة الاستبيان[1].

2-3-2 الأجهزة المستخدمة :

-جهاز حاسوب نوع (hp).

2-3-3 الادوات :

- الحاسبة نوع (acer) عدد واحد

- ادوات مكتبية (اوراق -قلم)

2-4 المقايس المستخدمة :

2-4-1 مقياس الضغوط النفسية :

2-4-1-2 المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية :

استعانت الباحثة بقوائم و مقياس الضغوط النفسية التي سبق اعدادها في المجال علم النفس الرياضي من قبل (نادية محمد طاهر)2002 م كما في الملحق (1).

كما استعانت الباحثة(نادية محمد طاهر)بقوائم ومقاييس الضغوط النفسية التي سبق أعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة،وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة مثل :

- قائمة الضغوط النفسية للمدربين إعداد مصطفى بامى) ١٩٩٠م

- مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين (اعداد محمد عبد العاطى) ١٩٩٨م

- مقياس الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين اعداد اسامه عبد الظاهر) ١٩٩٩م

-قائمة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشط الرياضي (اعداد جمال عبد الناصر ٢٠٠١م)

كما قامت الباحثة باستطلاع آراء بعض المتخصصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ورياضة السباحة مع اجراء بعض المقابلات الشخصية لناشي رياضة السباحة حول الجوانب المختلفة التي قد يتعرض لها السباحين من مظاهر الضغوط النفسية عن طريق سؤال مقترح . ثم قامت الباحثة بوضع التصور المبدئي للعوامل الخاصة (المحاور) بمقياس الضغوط النفسية حيث بلغت إحدى عشر محور،تم عرضها على الخبراء وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة هذه العوامل لقياس الضغوط النفسية السياحي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

[1] ملحق رقم (1).

يبين النسب المئوية لاراء الخبراء في محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين ن=10

العوامل	تكرارات الموافقة	%
ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	7	70
ضغوط قبل المنافسة	8	80
ضغوط إثناء المنافسة	8	80
ضغوط بعد المنافسة	7	70
ضغوط مرتبطة بالتدريب الرياضي	5	50
ضغوط مرتبطة بالتكيف مع زيادة أعباء ومتطلبات التدريب	9	90
ضغوط مرتبطة بالشخصية	8	80
ضغوط مرتبطة بالاتجاهات السلبية نحو الرياضة	8	80
ضغوط مرتبطة بالجوانب الصحية	7	70
ضغوط مرتبطة بالبيئة المحيطة	6	60
ضغوط مرتبطة بالجهاز الإداري والفني والجمهور وأعضاء الفريق	8	80

يتضح من جدول (٢) النسب المئوية لموافقات الخبراء وقد تراوحت هذه القيم مابين٩٠- 50.

وقد ارتضت الباحثة النسبة المئوية٧٠ ٪ فأكثر من تكرار الموافقه من أجل قبول العامل (المحور) وبناء على أراء الخبراء تمت جميع ضغوط (قبل – اثناء – بعد المنافسه) فيعامل (محور) واحد تحت مسمى ضغوط مرتبطة بالمنافسه .

العوامل في صيغتها النهائية بعد تعديل الساده الخبراء:

١. ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت

٢. ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية .

٣. ضغوط مرتبطة بالتكيف مع زيادة أعباء ومتطلبات التدريب.

٤. ضغوط مرتبطة بالشخصية.

٥. ضغوط مرتبطة بالاتجاهات السلبية نحو الرياضة.

٦. ضغوط مرتبطة بالجوانب الصحية.

٧. ضغوط مرتبطة بالجهاز الإداري والفني والجمهور وأعضاء الفريق .

وتم تصنيف العبارات حسب الرءي الخبراء الى العبارات السلبية والايجابية كما هو موضح في الجدول :

جدول (4)

عدد العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة لكل عامل بالتباس في صورته المبدئية

م	العوامل	عدد العبارات الايجابية	عدد العبارات السلبية	المجموع
	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	4	6	10
	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية	8	2	10
	ضغوط مرتبطة بالتكيف مع زيادة اعباء ومتطلبات التدريب	8	2	10
	ضغوط مرتبطة بالشخصية	7	3	10
	ضغوط مرتبطة بالاتجاهات السلبية نحو الرياضه	8	2	10
	ضغوط مرتبطة بالجوانب الصحية	2	8	10
	ضغوط مرتبطة بالجهازالإداري والتي الجمهور و اعضاء الفريق	4	6	10
		41	29	70

يتضح من جدول (4) عدد العبارات الإيجابية والسلبية وذلك تبعا لآراء الخبراء

2-4-2 مقياس القلق المستقبلي:

2-4-2-1 إجراءات بناء مقياس قلق المستقبل:

بالرغم من البحث في المصادر العلمية وعلى حد علم الباحثة لم تجد مقياس يفي بالغرض لقياس قلق المستقبل لدى السباحين في محافظة السليمانية لذلك ارتأت الباحثة ببناء هذا المقياس ليناسب مجتمع البحث الحالي من السباحين وباتباع الاجراءات العلمية السليمة في بناء المقاييس.

2-4-2-2صياغة واعدا فقرات المقياس:

تبرز أهمية هذه الخطوة كونها الأساس الذي تحدد به مجالات المقياس اذ " يتم تحليل الصفة او السمة للتعرف على جميع العوامل التي تتضمنها الصفة او السمة وتؤثر فيها " (باهي والازهري ، 2006 ، 102) ، فمن خلال مراجعة ادبيات البحوث ، والاطر النظرية ، والدراسات السابقة ، فضلا عن الاطلاع على بعض المقاييس السابقةالخاصة بالموضوع قيد البحث في استبيان وعرضه على الخبراء والمختصين، ملحق (1)، للتعرف على الصدق الظاهري والملحق (1) يوضح استمارة استبيان اراء الخبراء لتحديد صلاحية الفقرات التي تم اعدادها او جمعها او تحوير البعض منها لتلائم الغرض من القياس ، كما قامت الباحثة باستطلاع آراء بعض المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ورياضة السباحة عبر عرضها على الخبراء وعددهم (8) خبراء ملحق (2) وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة هذه العوامل لقياس الضغوط النفسية و القلق المستقبلي لدى السباحين .

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .
- أستوحى العبارة بنوع الاستجابة

- الا تشمل العباره على أكثر من معنى
- ان تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة البحث
- الابتعاد عن مفردات او العبارات الصعبة
- الابتعاد عن المفردات البديهية
- ان تكون لغة كل مفردة وبسيطة

2-5المعاملات العلمية لمقياس قلق المستقبل:

3-5-1 الصدق الظاهري لمقياس قلق المستقبل للسباحين:

تم توزيع المقياس بصورته الأولية على الخبراء والمختصين في القياس والتقويم وعلم النفس والسباحةملحق(1)[1] فضلا عن مقابلة عدد من المختصين لاختيار الفقرات التي تصلح لقياس قلق المستقبل التي يمتلكها السباحين في محافظة السليمانية ، بذلك اشتمل المقياس بصورة أولية على (40) فقرة وثلاث بدائل هي: (تنطبق علي ، تنطبق علية احياناً ، لا تنطبق علي) ، وبعد ان تم جمع استمارات الاستبيان من السادة الخبراء وتفريغا حيث استخدم اختبار(كا 2) للتعرف على الفقرات الصالحة وقد تم رفض بعض الفقرات والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين الصدق الظاهري وقيمة اختبار كا2 لمقياس قلق المستقبل للسباحين

ت	ارقام فقرات المقياس	عدد الفقرات	الخبراء		قيمة كا2		الدلالة
			موافقون	النسبة المئوية	المحسوبة	Sig	
1	1-3-6-13-16-17-21-28-30-31-37-38	12	13	%100	8.32	0.000	معنوي
2	4-7-8-11-15-22-24-27-32-36	10	12	%92.31	9.25	0.000	معنوي
3	10-14-20-26-33-40	8	11	84.62	5	0.012	معنوي
4	5-18-19-23-25-29-34-39	6	10	%76.92	4.25	0.031	معنوي
5	2-9-12-35	4	5	%38.46	2.25	0.143	غير معنوي

من الجدول (1) يتبين ان جميع الفقرات قد حققت الصدق الظاهري من قبل المحكمين لأنها حققت نسبة مئوية أكبر من (75%) ، تم ترتيب فقرات المقياس في الجدول حسب النسب المئوية الأعلى ، ويذكر (بلوم وآخرون) انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر لقبول الظاهرة (6: 142)، وكذلك قيمة

[1] تم عرض مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية معا على الخبراء والمختصين للحصول على صدق المحتوى ظاهرياً.

اختبار كا2 وقيمة الدلالة للفقرات ظهرت اقل من (0.05) وهي نسبة الخطاء للعلوم السلوكية مما يؤكد على قبول الفقرات، وتم استبعاد الفقرات (2-9-12-35) والتي لم تحقق النسبة المطلوبة لقبولها وبذلك تبقى من الفقرات (36) فقرة.

2-5-2القدرة التميزية لفقرات مقياس قلق المستقبل:

بعد تم اجراء الصدق الظاهري للمحكمين والتأكد منه كان لابد من استخدام نوع ثاني من أنواع الصدق وهو الصدق التميزي وان الهدف من هذه الطريقة هي تقدير صدق الاختبار او السمة على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار او السمة (8: 221).

وتم إيجاد الصدق التميزي للفقرات ترتيب درجاتهم ترتيبا تنازليا ثم تقسيم العينة الى مجموعتين عليا ودونيا ولتحقيق ذلك تم اختيار نسبة (50%) من الدرجات وكان العدد((27)) (العليا ، والدنيا) لتمثلا المجموعتين المتضادتينوإيجاد الفروق بينهم بواسطة اختبار ت للعينات المستقلة، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين المتضادتين العليا والدنيا ونتائج اختبار (t) وقيمةsig لحساب التمييز لمقياس قلق المستقبل

ت	الفقـــرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع			
1	تقلقني وجود مشكلة في منهاج المدرب	5.00	0.00	4.87	0.57	3.754	0.006	معنوي
2	اشعر بالقلق من وقت لآخر على صحتي	4.63	0.67	4.83	0.38	4.102	0.009	معنوي
3	اشعر بالقلق من وقت لآخر على عدم تطور مستواي التدريبي	4.27	0.64	3.70	1.02	2.574	0.013	معنوي
4	عندما ارتكب بعض الاخطاء في التدريب فان ذلك يشعرني بالارتباك لفترة طويلة	4.67	0.66	3.73	1.44	3.232	0.002	معنوي
5	اشعر بالقلق من الاصابة ما يؤدي الى الخوف وعدم اجادتي للتدريب	3.87	1.20	2.90	1.30	3.003	0.004	معنوي
6	يضايقني التعامل مع التدريب القاسي والمكثف لأنه سبب في تدهور المستوى الرياضي	4.37	0.96	3.23	1.68	3.212	0.002	معنوي
7	اقلق كثيرا عندما افكر بشان اعتزالي في المستقبل .	4.37	1.10	3.20	1.63	3.255	0.002	معنوي
8	أخشى زيادة الوزن في المستقبل	4.57	1.06	3.55	1.74	2.484	0.017	معنوي

9	اقلق كثيرا بشأن تدهور الأوضاع الاقتصادية في البلد	4.27	1.20	3.87	1.38	1.196	0.023	معنوي
10	اشعر بالرعب من ان اصاب بحادث	3.20	1.69	3.17	1.60	3.221	0.038	معنوي
11	اقلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل	4.23	1.31	2.97	1.69	3.248	0.002	معنوي
12	أخشى حدوث خلافات مع المدرب والادارة لأنها سبب في تهديد مستقبلي الرياضي	4.50	1.08	3.57	1.76	2.484	0.016	معنوي
13	عدم علمية واكاديمية المناهج التدريبية قد تؤدي بي الى الفشل	5.00	0.00	4.47	1.28	2.283	0.026	معنوي
14	انا غير مرتاح مع المدرب	4.47	0.90	4.60	0.86	-0.588	0.559	غير معنوي
15	أخشى من الوقوع في بعض المصائب في المستقبل .	3.93	1.08	3.87	1.01	3.219	0.004	معنوي
16	افكر احيانا بأن حياتي ستتغير للأسواء	4.50	0.90	3.63	1.45	2.781	0.007	معنوي
17	يقلقني عدم اهتمام الفضائيات والانترنيت برياضتي	3.30	1.21	3.70	1.34	2.165	0.030	معنوي
18	اشعر بالقلق الزائد من عدم وجود حافز او دعم مادي جيد	4.10	1.35	2.90	1.47	3.295	0.002	معنوي
19	ينتابني القلق بشأن عدم الحصول على النتيجة المطلوبة في البطولة	4.60	0.77	2.53	1.53	6.625	0.000	معنوي
20	النجاح والفشل لا فرق بينهم لي	3.30	1.75	3.60	1.52	-0.710	0.481	غير معنوي
21	يقلقني كثيرا عدم استمراري في تدريبات السباحة	4.17	1.44	3.70	1.32	3.23	0.019	معنوي
22	كلما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل	3.73	1.55	3.53	1.33	2.536	0.039	معنوي
23	اشعر بالتوتر عندما افكر باني أمارس الرياضة الغير المناسبة	4.50	0.90	3.23	1.50	3.963	0.000	معنوي
24	أخشى التعرض للفقر والحاجة.	4.80	0.55	3.00	1.64	5.699	0.000	معنوي
25	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص التدريب	3.57	1.22	3.60	1.48	4.963	0.000	معنوي
26	اخشى من التعرض للإصابة	5.03	0.00	4.44	1.27	2.283	0.016	معنوي

27	المردود المادي لا يشجعني على الاستمرار بالتدريب	3.73	1.44	3.40	1.63	0.840	0.404	غير معنوي
28	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بإصابة خطيرة	4.40	1.25	3.13	1.70	3.294	0.002	معنوي
29	يشغلني التفكير في مستقبلي المهني والوظيفي	4.60	1.04	3.83	1.46	2.340	0.023	معنوي
30	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بيني و بين المدرب والهيئة الادارية	3.23	1.38	3.17	1.49	4.371	0.018	معنوي
31	اقلق كثيرا لعدم معرفتي بجميع الجوانب المعرفية والعملية التي تحيط برياضتي	4.60	0.89	3.33	1.63	3.739	0.001	معنوي
32	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي عند الفشل	3.53	1.43	3.10	1.30	6.229	0.013	معنوي
33	أرى ان الحصول على المركز الأول لا يعني شيا لاحد	5.74	1.74	3.40	2.63	0.820	0.604	غير معنوي
34	ينتابني القلق كثيرا بشأن قلة البطولات الرياضية على مستوى المحافظة والبلد.	5.00	0.00	4.47	1.28	2.283	0.026	معنوي
35	يشغلني التفكير المستمر بوجود سباحين افضل مني وانني لا استطيع الوصول لمستواهم	4.40	1.25	3.13	1.70	-3.095	0.124	معنوي
36	تجارب السباحين الاخرين تؤكد ماينتابني من قلق على مستقبلي	3.17	1.23	2.30	1.34	3.203	0.014	معنوي

(*معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05)) .

يتبين من الجدول (2) ان قيم اختبار (t) لفقرات المقياس تقاربت بين (6.625 – 0.588) ، وقيمة مستوى الاحتمالية تقاربتبين (0.000 – 0.559) ، وفي ضوء ذلك تبين ان الفقرات لها القدرة على التميز بين المجموعات المتضادة، إذا ان لها قيمة دلالة اقل من قيمة الدلالة للعلوم الإنسانية والسلوكية وهي (0.05) مما يدل على قدرتها التميزية، وتبين ظهور عدد من الفقرات التي ليس لها قدرة تميزية بين افراد العينة وبالتالي تم رفضها وهي الفقرات (14- 20 – 27 – 33)، وبذلك أصبح المقياس يتألف من (32) فقرة.

2-5-3 ثبات المقياس بطريقة معامل الاتساق الداخلي:

ويعرف الاتساق الداخلي بأنه "درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج قياسين في تقدير صفة أو سلوك ما أو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف، إذا ما أعيد على نفس الأفراد(4:229) ولغرض التأكدمن تجانس وثباتهالمقياس ارتأت الباحثة تطبيق الارتباط بين درجة كل فقرة مع مجموع الدرجات للمقياس، وهو ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس وعلى عينةالبناء.

جدول (3)

يبين معامل الارتباط وقيمةsigبين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل للسباحين باستخدام اسلوب معامل الاتساق الداخلي

العبارات	الارتباط بمجموع الكلي للمقياس	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة	العبارات	الارتباط بمجموع الكلي للمقياس	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
1	0.884	0.019	معنوي	17	0,370	0.003	معنوي
2	0.241	0.110	معنوي	18	0.565	0.020	معنوي
3	0.295	0.021	معنوي	19	0.478	0.000	معنوي
4	0.443	0.000	معنوي	20	0.650	0.000	معنوي
5	0480	0.000	معنوي	21	0.249	0.050	معنوي
6	0.544	0.000	معنوي	22	0.530	0.000	معنوي
7	0.463	0.000	معنوي	23	0.731	0.000	معنوي
8	0.654	0.035	معنوي	24	0.417	0.045	معنوي
9	0.562	0.036	معنوي	25	0.256	0.046	معنوي
10	0.316	0.013	معنوي	26	0.306	0.016	معنوي
11	0.462	0.036	معنوي	27	0.335	0.008	معنوي
12	0.410	0.001	معنوي	28	0.411	0.001	معنوي
13	0.359	0.004	معنوي	29	0.744	0.000	معنوي
14	0.375	0.017	معنوي	30	0.763	0.000	معنوي
15	0.380	0.039	معنوي	31	0.034	0.797	غير معنوي
16	0.888	0.004	معنوي	32	0.010	0.941	غير معنوي

(*معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05)) .

يبين الجدول (3): ان قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تقاربت بين (0.888 – 0.010)، وقيمة مستوى الاحتمالية تقاربتبين (0.000 – 0.941) ، وفي ضوء ذلك تبين ان فقرات المقياس ذات اتساق داخلي جيد حيث تبين ان العبارات المتسقة ذات قيمة الدلالة أصغر من (0.05) ماعدا العبارات (31–32) حيث بلغت قيمة الدلالة لها أكبر من (0.05) وبالتالي تم رفضها وأصبح العدد النهائي لفقرات المقياس (30).

2-5-4 وصف مقياس قلق المستقبل بصورته النهائية:

بعد ان تم الانتهاء من إجراءات بناء مقياس قلق المستقبل والحصول على مقياس مكون من (30) فقرة بمعاملات علمية جيدة من صدق وثبات وقدرة تميزية، وبذلك أصبح جاهزا للتطبيق بصورته النهائية، ملحق

(4)، اما بدائل الاجابة فكانت (تنطبقعلي وتنطبقعلىأحيانا و لاتنطبقعلى) وهي تحمل الاوزان (1،2،3) وعلى التوالي، وتبلغ القيمة العليا للمقياس (90) درجة والقيمة الدنيا (30) درجة

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2021/2/15)إذ قام الباحثة بتوزيع المقياسينعلى عينة مكونة من (12) السباحين من خارج مجتمع البحث وذلك لغرض معرفة وتحديد الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق والصعوبات التي قد تواجه الباحثة. من خلال عدم فهم المعنى الحقيقي لبعض الفقرات وقد تم الاستفادة من هذه التجربة بصورة كبيرة.

2-7 المقياسين معاً مقياس قلق المستقبل و الضغوط النفسية في الصورة النهائية:

مقياس الضغوط النفسية ملحق (1) والذي اعتمدته الباحثة والمعد من قبل (اعداد نادية محمد طاهر) 2002م ،تكّونالمقياسمن (30) فقرة،أماالبدائلفكانت(3) :تنطبقعلي ،تنطبقعليأحياناً ، لاتنطبقعلي) علما انه مطبق على بيئة عراقية ويتمتع بمعاملات علمية من صدق وثبات وموضوعية .

2-8 اجراءات البحث:

علما ان المقاييس تم توزيعها الكترونيا لصعوبة التواصل مع بعض السباحين بعد أعطاهم التعليمات اللازمة بشأن الاجابة على المقياس في تأريخ (2021/3/9) ثم التأكد من قبل الباحثة على ضرورة الاجابة على جميع فقرات المقياس وبدون ذكر الاسم وبعد ذلك تم جمع الاستبيانات وتفريغها وتطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة، للوصول الى النتائج المرجوة من البحث.

للحصول على البيانات المطلوبة لتحقيق اهداف البحث وجب على الباحثة استخدام الاستبيان والمقابلة لتحديد فقرات الاستبيان وصلاحيتها والتعديلات الضرورية عليها حيث "ان الباحث قد يلتزم في المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الى الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، ويمكن ان يستعين بمقابلة ذوي الخبرة والاختصاص كوسيلة مكملة وداعمة للاستبيان" (10: 47).

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج ا لوسائل الإحصائية التالية: الوسط الفرضي للمقياسين ، النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اعلى واقل قيمة، واختبار ك^2، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار ت لعينة واحدة(9: 250)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 الهدف الأول، التعرف على الضغوط النفسية لدى السباحين في محافظة السليمانية

3-1-1 الوصف الاحصائي لمتغير الضغوط النفسية، ادناه جدول يصف فيه الوصف الاحصائي للضغوط النفسية من وسط حسابي وانحراف معياري واعلى واقل قيمة ومعامل الالتواء لإجابات السباحين حول الضغوط التي توثر عليهم ضمن فقرات المقياس المرفق والجدول (4)يبين ذلك

جدول (4)

الوصف الاحصائي لإجابات العينة حول المقاييس

المقياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل قيمة للإجابات	اقل قيمة للإجابات
مقياس الضغوط النفسية	72.641	2.029	60.500	69.07	-0.794	39	69
مقياس قلق المستقبل	51.083	1.772	62.000	7.923	-0.783	42	68

تم التأكد من ملاءمة مقياس قلق المستقبل للعينة، وان التوزيع طبيعي عن طريق معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون)، اذ يشير (الاطرقجي ، 1980) الى انه " يعد الالتواء طبيعيا ، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (±1).

4-2 الهدف الثاني عرض وتحليل نتائج التعرف على درجة الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى السباحين ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار(t) المحتسبة لعينة البحث في مقياس الضغوط النفسية وقلق المستقبل

المعالم الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة اختبار (t) المحتسبة	قيمة (Sig)
الضغوط النفسية	60	72.64	11.83	60	17.501	0.00
قلق المستقبل	60	51.01	13.52	60	12.75	0.00

***معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05)**

من الجدول (5) يتبين ان اجابات العينة كانت لها نسبة خطاء اقل من (0.05) مما يدل على وجود الفروق بين اجابات العينة بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية والوسط الفرضي (60) وكذلك من الوسط الحسابي الذي هو (72.64) والذي هو أكبر من الوسط الفرضي وبالتالي اتجاه العينة الايجابي حول الضغوط النفسيةوبالتلى لا يقع السباحون تحت أي ضغوط نفسة توثر سلبا عليهم، وكذلك تبين اناجابات العينة كانت لها نسبة خطاء اقل من (0.05) ، إذ يشير (محمد خير سليم ، 2010) إلى أن " قيمة (significance) إذا

كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على معنوية الفروق (2: 314).

ويدل الجدول على وجود الفروق بين اجابات العينة بالنسبة لمقياس قلق المستقبل والوسط الفرضي (60) وكذلك من الوسط الحسابي الذي هو (51.01) والذي هو أصغر من الوسط الفرضي وبالتالي اتجاه العينة السلبي حول قلق المستقبل أي انهم يمتلكون قلق من المستقبلالى حد ما والذي هو غير واضح لديهم ويتخوفن من المستقبل.

4-3الهدف الثالث عرض وتحليل نتائج التعرف الى العلاقة بين درجة الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى السباحين ومناقشتها:

جدول (6)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط ومستوى (sig) بين درجة بين درجة الضغوط النفسية ودرجة قلق المستقبل

ت	المقاييس	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	المعنوية
1	الضغوط النفسية	*0.762	0.000	معنوي
2	قلق المستقبل			

(* معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05)

من الجدول (6)يتبين وجود علاقة ارتباط قوية وطردية بين المقياسين أي انهُ كلما ازدادتقلق المستقبل عند السباحين ازدادت الضغوط النفسية لديهم ، حيث انللضغوط النفسية دور كبير في قلق المستقبللدى السباحين وكذلك بزيادة قلق السباحين من المستقبل تزداد الضغوط على كاهل السباحين وبالتالي يؤثر على أدائهم حيث لا يرى السباح أي فائدة من اكمال مشواره التدريبي او الاستمرار في أداء هذه الرياضة .

وترى الباحثة ان الأوضاع الاقتصادية السيئة التي يمر به الإقليم في الوقت الحاضر والموجد منذ ازمة داعش قبل عدة سنوات اثر ولايزال يؤثر بشكل سلبي على اغلب الرياضات ومنها رياضة السباحة وخاصة التنافسية منها وبالتالي زيادة قلق المستقبل العام وخصوصا السباحين، اما بالنسبة للضغوط النفسية فلم تظهر النتائج وجود ضغوط نفسية على السباحين لانه من المعروف ان رياضة السباحة تقلل من الضغوط النفسية على كاهل الفرد ويذكر Kent (2013)هناك عدة فوائد للضغط ذي المستويات الطفيفة والمعتدلة. على سبيل المثال، يساعدك في التغلب على التحدياتُ اليومية، يحفزك لبلوغ اهدافك، يساعدك في إتمام مهامك بفعالية أكبر ويقوي ذاكرتك. كما أن هناك فوائد أخرى مرتبطة بمستويات الضغط الطفيفة والمعتدلة، مثل تقوية جهاز المناعة، تحسين وظائف القلب وحماية جسمك من العدوى، ولكن مستويات الضغط المرتفعة أو الضغط المزمنً في الجهاز المناعي وارتفاع في ضغط الدم، الضغط الذي يستمر لأسابيع وأشهر يؤدي

الى ضعفاُ مّضرُ بالصحة. قد يسبً كمية الادرينالين (الإليبينفرين) الزائدة التي تكون ضارة وتودي الى حدوث: اكتئاب، القلق، وحتى امراض القلبيةوتؤثر سلبا على الشرايين وقدرة خلاياها على إعادة البناء) (14: 13).

4- الاستنتاجات و التوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1-تم التوصل الى بناء مقياس القلق النفسية للاعبي السباحة .

2- وجود علاقة الارتباطية قوية بين الضغوط النفسية و القلق المستقبلي لدى لاعبي السباحة في اندية المحافضة السليمانية .

4-2 التوصيات :

1- عتماد مقياس القلق المستقبلية للاعبي السباحة الذي قامت الباحثة ببنائه في القياس والتقويم عند إجراء بحوث في المجال الرياضي.

2- االهتمام من قبل المدربين للمتغيرات النفسية التي قد يساعدهم في وحدات تدريبي بفعالية و نشاط 3- االهتمام بالدورات التدريبية التي تخص الجوانب النفسية .

4- دعم و تحفيزالسباحين من قبل المدربين و اعضاء الهيئات االدارية

5- كما تقترح الباحثة إ جراء بحوث متشابهة و على متغيرات .

المصادر:

1-احمد حسين الرفاعي؛ مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية واقتصادية، ط 3، عمان، دار وائل للنشر، 2003م.

2-أبو زيد، محمد خير سليم (2010) ؛التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS،دار جرير للنشر ،عمان.

3-ابراهيم احمد سلامة ؛الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف ، مصر . 1980 م.

4-النبهان، موسى (2004)؛أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

5-بشرى كاظم سلمان الشمري؛ قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العدد 35، 2012م.

6-بلوم، بنيامين وآخرون (1983)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.

7-دعاء جهاد؛قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية قسم علم النفس ،2016 م.

8-رضوان، محمد نصرالدين (2006)؛المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

9-قيس ناجي بسطويسي احمد؛ الاختبارات و مباديء الاحصاء في المجال التربية الرياضي ،مطبعة التعليم العالي ،بغداد،1987م.

10-عامر قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية و الالكترونية، اسسه، اساليبه، مفاهيمه، ادواته، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2010م.

11-محمد حيدر سلمان؛ ا لإسناد الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والسلوك الاجتماعي لدى بعض منتخبات محافظات القطر بالتايكواندو للمتقدمين ، اطروحة دكتوراه، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، 2005م.

12-محمد حسن علاوي وأخرون؛ الاعداد النفسي في كرة اليد النظريات –التطبيقات ، ط 1، قاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003م.

13-نادية محمد طاهر شوشه؛ بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين ، مجلة بحوث التربية الشاملة، مصر، مجلد 2، 2002م.

14-A, Kun (2013),(.Eds (Soos. J &Takacs. I In. affectivity positive and being-well, stress, Health).. 10 Chapter.,ed 1st (Psychology(..Typotex: Budapest).

الملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة السليمانية

كلية التربية الرياضية و العلوم البدنية

م/ استبيان أراء الخبراء و المختصين حول مقياسقلق المستقبلية ومقياس الضغوط النفسية

ألستاذ الفاضل الدكتور .....المحترم

يهديكم الباحثة خالص التحية والتقدير..وتود ان يعرض على حضرتكم فقرات مقياس القلق المستقبليلدى السباحين والتي تعد احد الاجراءات الخاصة بالبحث الموسوم. (**الضغوط النفسية و العلاقته بالقلق المستقبليةلدى السباحين في اندية محافظة السليمانية)** ولكونك من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية الفقرات وشمولها للمجال الذي اعدت من اجله وذلك بوضع علامة (✓) امام الفقرة الصحيحة وعلامة(×) امام الفقرة الخاطئة واضافة ماترونه مناسباً .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي .....

التوقيع :

أسم الخبير :

الكلية :

الجامعة :

اللقب وتاريخ حصول عليها :

االيميل:

رقم الموبايل :

مقياس القلق المستقبلي

ت	العبارات			
١.	تقلقني وجود مشكلة في منهاج المدرب			
٢.	اشعرب القلق من وقت لآخر على صحتي			
٣.	اشعر بالقلق من وقت لآخر على عدم تطور مستواى التدريبي			
٤.	عندما ارتكب بعض الاخطاء في التدريب فان ذلك يشعرني بالارتباك لفترة طويلة			
٥.	اشعربالقلق من الاصابة ما يؤدي الى الخوف وعدم اجادتي للتدريب			
٦.	يضايقني التعامل مع التدريب القاسي والمكثف لانه سبب في تدهور المستوى الرياضي			
٧.	اقلق كثيرا عندما أفكر بشان اعتزالي في المستقبل .			
٨.	أخشى زيادة الوزن في المستقبل			
٩.	اقلق كثيرا بشأن تدهور الأوضاع الاقتصادية في البلد			
١٠.	اشعر بالرعب من إن أصاب بحادث			
١١.	اقلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل			
١٢.	أخشى حدوث خلافات مع المدرب والإدارة لانها سببفي تهديدمستقبلي الرياضي			
١٣.	عدم علمية وأكاديمية المناهج التدريبية قد تؤدي بي الى الفشل			
١٤.	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي عند الفشل			
١٥.	أخشى من الوقوع في بعض المصائب في المستقبل .			
١٦.	افكر أحيانا بأن حياتي ستتغير للاسوء			
١٧.	يقلقني عدم اهتمام الفضائيات والانترنيت برياضتي			
١٨.	اشعر بالقلق الزائد من عدم وجود حافز او دعم مادي جيد			
١٩.	ينتابني القلق بشأن عدم الحصول على النتيجة المطلوبة في البطوله			
٢٠.	ينتابني القلق كثيرا بشأن قلة البطولات الرياضية على مستوى المحافظة والبلد.			
٢١.	يقلقني كثيرا عدم استمراري في تدريبات السباحة			

.٢٢	كلما حولنا يؤكد ان الماضي أفضل من الحاضر والمستقبل يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل				
.٢٣	اشعر بالتوتر عندما افكر باني أمارس الرياضة الغير المناسبة				
.٢٤	أخشى التعرض للفقر والحاجة.				
.٢٥	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص التدريب				
.٢٦	تجارب السباحين الاخرين تؤكد ماينتابني من قلق على مستقبلي				
.٢٧	اقلق كثير العدم معرفتي بجميع الجوانب المعرفية والعملية التي تحيط برياضتي				
.٢٨	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بإصابة خطيرة				
.٢٩	يشغلني التفكير في مستقبلي المهني والوظيفي				
.٣٠	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بيني و بين المدرب والهيئة الادارية				

مقياس الضغوط النفسية

	العبارات	نعم	لا	احياناً
.١	ساعات اليوم قليلة بسبب الانتظام في التدريب والمدرسة			
.٢	لااملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي			
.٣	فترات التدريب يتعارض مع فترات المذاكرة			
.٤	الضغوط التي تواجهني في التدريب تسبب لي عدم التركيز في الدراسة			
.٥	أتغيب عن بعض التدريبات كى احصل على الراحة والاسترخاء			
.٦	اشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة			
.٧	يزداد القلقلديعند الاقتراب المنافسة ..			
.٨	مكافأة الفوز لا تساوى الجهود الكبير الذي ابذله			
.٩	عندما افشل في المنافسة اشعر بصعوبة التعامل مع الاخرين			
.١٠	يتم تقييمي من جهاز التدريب والنادي عن نتيجة المنافسة			
.١١	فقط تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها			
.١٢	أجد صعوبة في العودة الى حالتيالطبيعية بعد الفشل في المنافسة			
.١٣	أشعر بالإحباط بسبب تكرار الفشل في المنافسه			
.١٤	عدم تقدم المستوى الرياضي بالرغم من استمراري في التدريب			
.١٥	حمل التدريب اكثر من قدراتى ولاستطيع التكيف معه			
.١٦	أدائي في التدريب أفضل من ادائي في المنافسه			
.١٧	تكرار التدريب بعث في نفسي الملل .			
.١٨	اشعر بالضيق عندما يتحسن اداء زملائي عن أدائي			
.١٩	الضغوط التي تواجهني في السباحة تسبب لي التوتر والقلق			
.٢٠	يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة			

.٢١	يصعب على التحكم في انفعالاتي خلال المنافسة			
.٢٢	أجد نقدا وتعنيفا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة			
.٢٣	يضغط علي والدي لكي أتدرب اكثرمن زملائى رغم تعبي الشديد			
.٢٤	انتظامى فى التدريب يجعلني اتخلف عن حضور المناسبات العائلية			
.٢٥	جهات التدريب و النادي بهتم بالفوز أكثر من اهتمامه باللاعبين			
.٢٦	الرياضه التي أمارسها لاتحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور			
.٢٧	جهات التدريب لايراعي ظروف الدراسة والامتحانات .			
.٢٨	اشعر بالارهاق في حياتي الخاصة بس انتظامي في التدريب			
.٢٩	عدم نظافة مياه الحمام تسبب لي بعد الحساسية			
.٣٠	أصاب بالاجهاد ونزلات البرد خلال التدريب			

الملحق (2)

أسماء السادة الخبراء و المختصين

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د	مجيد خدايخش اسد	اختبارات و قياس	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	أ.د	ديار كمال اسد	علم النفس الرياضي	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	أ.م.د	حسين شفيق حسين	اختبارات و قياس	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	أ.م.د	عبد الواحد حسين قادر	اختبارات و قياس	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
	أ.م.د	زانا ابراهيم علي	السباحة	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
5	م.	كاني حميد صديق	السباحة	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
6	م.	ماني احمد عارف	السباحة	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
7	م.	محمد مصطفى	السباحة	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
8	م.	ادريس احمد كريم	علم النفس الرياضي	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية