

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

م . وليد ذنون يونس

ا . د ناظم شاكر يوسف \*

\*فرع العلوم الرياضية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق nadhimyousif@yahoo.com

(الاستلام ٢٨ ايار ٢٠١٢ ..... القبول ٦ ايلول ٢٠١٢)

### المخلص

هدف البحث إلى بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وقد أجري البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٤٢) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية إذ يمثلون نسبة (٦٧%) من مجتمع البحث، وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت و معامل الارتباط البسيط ومعامل ألفا كرونباخ) لتحليل البيانات إحصائيا وقد استنتج الباحثان ما يأتي :

- التوصل لبناء مقياس المخاوف الرياضية لطلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .
- قبول كل المحاور التي كونت موضوع البحث وعددها (٦) محاور وهي (الخوف من الإصابة البدنية والنفسية وعدد فقراته (٨) فقرات والخوف من الفشل وعدد فقراته (٧) فقرات والخوف من تأثير وجود الآخرين وعدد فقراته (٦) فقرات و الخوف من عدم التوافق النفسي وعدد فقراته (٧) فقرات و الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة وعدد فقراته (٧) فقرات والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي وعدد فقراته (٣) فقرات .
- وقد أوصى الباحثان بما يأتي :
- ضرورة استخدام المقياس لقياس المخاوف التي يتعرض لها طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: بناء - مقياس المخاوف الرياضية - طلبة كلية التربية الرياضية

## Constructing Athletic Fear Scale for the Students of the College of Physical Education at Mosul University

Prof. Dr. Nadhim Shakir Al-Wattar

Lecturer. Waleed Thanoun Younis

### Abstract

*The research aims at constructing athletic fear scale for the students of the college of physical education at Mosul university .*

*The research has been performed on 1<sup>st</sup> class students of the college of physical education representing (142) female and male students selected randomly. They represent a rate of (67%) of the research community . The following means have been used ( percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-Test, simple correlation coefficient and Alfa coefficient (cronbach) to analyze data statistically . The researchers have recommended the following :*

- *Constructing an athletic fear scale for the students of the physical education college / Mosul university.*

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

- *Accepting all axes that form the subject matter which are six axes ( fear of physical and psychological injury consisting of (8) items, fear of failure consisting of (7)items, fear of the others' presence consisting of (6) items, fear of the absence of psychological harmony consisting of (7) items, fear of the unavailability of security and safety means consisting of (7) items, and fear of losing the social support consisting of (3)items ).*

*The researchers have recommended the following*

- *The necessity of using the scale to measure fears exposed by the 1<sup>st</sup> class students of the college of physical education.*

**Keywords: Constructing - Athletic Fear Scale - Students of the College of Physical Education**

### ١ - المقدمة وأهمية البحث

يعد الخوف أحد القوى الفعالة التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية ونموها فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعا للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة ، إذا كان الخوف من هذا النوع البنائي، فانه كثيرا ما يمر مروراً عابراً لا يسترعي النظر، إذ يعتبر وقاية أو وزناً للأمر أو فطنة.

(توم، ١٩٨٥، ١٤٦)

والخوف أحد مقومات حياتنا السوية قبل أن يتعد بنوازع النفس أو يشتد في الدرجة أو يستمر ارتباطه بمسبباته بعد زوالها، انه يفيدنا بيولوجيا في شحذ الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه، فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات المتسمة بالحرص والحذر مما يكسب الفرد شجاعة الإقدام، والبت في اتخاذ القرار ، والقدرة على ضبط النفس، فالخوف هو الذي يدفع الأفراد إلى أن يتحدوا ويتعاونوا في مواجهة الشدائد.

(دسوقي، ١٩٧٤، ٢٧٩)

وللخوف مستويات شتى فمنه المستوى البسيط الذي يعد مهما في تحفيز الطالب على النجاح والمثابرة والتقدم ، ومنه الشديد الذي يعرض الطالب للمعاناة في بعض الأعراض النفسية التي يمكن أن تصبح حجر عثرة في تحصيله العلمي ، وهو من بين الاضطرابات التي تترك أثرا غير محسوب في الفرد فتجعل منه إنسانا غير منتج وتصيبه بالعجز عن أداء مسؤولياته ولعل أكثر ما يتأثر به الطالب نتيجة لهذا الخوف هو عجزه عن التحصيل الدراسي بالصورة التي تتفق مع إمكانياته العقلية (العنزي، ٢٠٠٣، ١٧٥).

فالخوف يخل بالاتزان البدني، ويسبب كثيرا إلى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزا وأهمية لا يقلان عما يخص للصحة البدنية فحيثما تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية.

(زيعور، ١٩٨٦، ١٤٧)

وتظهر في مجال التربية الرياضية عدة أشكال للخوف يمكن أن تنتاب الطالب خلال الدروس العملية كالرفض إلى دخول حوض السباحة مثلا أو الخوف من أداء حركة معينة في درس الجمناستيك ، كما يمكن أن يتخذ الخوف أشكالا أخرى منها الهرب من أداء بعض الفعاليات أو الحركات التي يشعر الطلبة بأنها سوف تؤذيهم بدنيا أو نفسيا أو اجتماعيا ، وقد يصل الأمر بالطالب إلى الانقطاع عن الدراسة ، فضلا عن التردد الطويل الذي قد ينتاب الطالب في أداء تمرين خطر في فعالية ما خلال الدروس العملية . لذا تسعى كلية التربية الرياضية بوصفها إحدى المؤسسات

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

العلمية جاهدة للارتقاء بمستوى طلبتها العلمي والاجتماعي والنفسي ، فضلا عن أن هؤلاء الطلبة في مرحلة تبلور الشخصية واستقرارها بشكل واضح مما ينبغي التخطيط لحياتهم والحفاظ على طاقاتهم وتوظيفها بشكل جيد . ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في محاولة لمساعدة طلبة الكلية للحيلولة من دون تعرضهم للمخاوف الرياضية خلال الدروس العملية التي قد تسبب لهم التأخر والتدهور الأكاديمي من خلال التعرف إلى هذه المخاوف التي يواجهونها ومحاولة الوقوف على الأسباب التي تؤدي إلى ظهورها من أجل تلافيها قبل أن تصبح حالة مرضية ترافق الطلبة خلال مراحل حياتهم الدراسية المختلفة .

### ٢- مشكلة البحث

من المعلوم أن الطلبة المتقدمين إلى كلية التربية الرياضية يخضعون إلى اختبارات القبول التي تحدها الكلية وهذه الاختبارات تتضمن الجانب المهاري لعدد من الألعاب الرياضية وكذلك الجانب البدني وتفقر هذه الاختبارات لبعض الفعاليات منها السباحة ورفع الأثقال و بعض فعاليات الجمناستيك . ومن الملاحظ أن الطلبة عند شروعه في الدوام ومفردات المحاضرات ينتاب الكثير منهم التردد والحيرة والخوف والقلق من أداء بعض المهارات والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولاسيما خلال الدروس العملية التي تحتاج إلى أداء مهارات حركية وبدنية معينة . كما انه من خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات والمؤلفات في مواضيع علم النفس الرياضي لاحظا انه لا توجد مقاييس معدة لقياس المخاوف في الجانب الرياضي حصرا الأمر الذي دفعهم إلى إيجاد مقياس معد لهذا الغرض . إذ تتطلب عملية القياس توافر مقياس موضوعي مقنن لقياس السمة معد على البيئة والمجتمع الذي تقاس فيه تلك السمة ، ونظرا لعدم توافر مقياس المخاوف الرياضية (على حد علم الباحثان ) معد على طلبة كلية التربية الرياضية، لذا فان مشكلة البحث الحالي يمكن أن تنبثق من الحاجة لمثل هذا المقياس وتتحدد بعدم وجود مقياس يمكن استخدامه في قياس المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

### ٣- هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية

### ٤- مجالات البحث

٤-١ المجال البشري :طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ .

٤-٢ المجال الزمني :ابتداء من ١٢ / ٥ / ٢٠١١ ولغاية ٥ / ٣ / ٢٠١٢ .

٤-٣ المجال المكاني :قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .

### ٥- تحديد المصطلحات :

### الخوف Fear

عرفه ( English&English,1958 ) " بأنه انفعال ناتج عن إثارة شديدة أو شيء مخيف موجود فعلا أو متوقع حدوثه يتسم بالخطورة وإثارة الألم". ( English&English,1958,204 ) ويعرفه الطالب والويس (٢٠٠٠)

يوصفه"حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة تهدده أو تهدد كيانه "(الطالب والويس،٢٠٠٠، ٢٠٣ ) ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه حالة انفعالية تنتاب الطالب خلال الدروس العملية وتقاس بالدرجة الكلية من خلال الإجابة عن مقياس المخاوف الرياضية المبني في البحث الحالي .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

### ٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة

#### ٢-١-١ الإطار النظري

#### ٢-١-٢ الخوف

اختلفت آراء علماء النفس في الماضي مع علماء النفس الحديث في ماهية الخوف ،فالعلماء سابقا عدوه غريزة إنسانية بينما تحدث علم النفس الحديث عنه كونه يمثل ميلا فطريا له وظيفية حيوية ألا وهي حماية ذات الكائن الحي من عوامل التهديد والمخاطر ،ومهما كان نوع الخوف فانه يؤدي إلى استجابات انفعالية تؤثر في السلوك العام للفرد ،وتتوقف هذه الاستجابة على قوة الحافز الخارجي (الخطر) ومدى قابلية الجسم المؤثر في الرد عليه أو الاستكانة له فنجده مرة خوفا حركيا حينما يفاجئ الكائن الحي بخطر ما ،وان خوفه في هذه الحالة يؤدي إلى الهروب ،أو قد يؤدي هذا الخوف إلى تأهب واستعداد أو دفاع أو هجوم ،حينما يجد الكائن الحي نفسه قادرا على مواجهة ذلك الخطر . فالخوف حالة انفعالية ترافقها عوامل فيزيولوجية وسيكولوجية تتجلى بردود أفعال متباينة من شخص لآخر (الناصرى ،٢٠٠٩، [www.annabaa.org/nba61/khauf.htm](http://www.annabaa.org/nba61/khauf.htm) )

وهناك مجموعة من المصطلحات المستخدمة للتعبير عن حالة الخوف مثل الاضطراب ،والقلق ،والتوتر ،والرعب ،والفزع ،والذعر ،والهلع ،وهذه المصطلحات جميعها تعبر عن درجة الخوف أو حالته وليست ذات مفهوم واحد لمختلف حالات الخوف ،وانما لكل من هذه التسميات مستوى أو درجة من الإحساس أو المعاناة من الخوف ، وهو إذا كان مسيطرا شديدا يؤدي إلى حالة من الهلع في حين تسمى حالة الكراهية أو الامتناع عن مواجهة المواقف الرهبة ،وعندما يستمر الخوف غير المنطقي يصبح خوفا مرضيا ( phobia ) (الصميدعي، ٢٠١١، ١٦) . ولا يرتبط الخوف بالعوامل الخارجية فقط بل يرتبط أيضا ببعض الدوافع والعوامل النفسية الداخلية وهذا مما يجعل مهمة البحث عن سبب الخوف أكثر تعقيدا وأكثر صعوبة .(القيسي وآخرون، ١٩٦٢، ١٢٦) ولا يمكن تحديد مثير الخوف بدلالة الحوادث الخارجية وحدها كون استجابة الفرد تتوقف على عوامل أخرى كثيرة منها حالة الكائن الحي في لحظة الإثارة والظروف المحيطة به والارتباطات السابقة والقدرة على إدراك ما تحمله حادثة ما في طياتها من خطر وكذلك ظروف حياة الفرد التي زعزعت ثقته بنفسه.(جيتس وآخرون ،١٩٦٦، ١٠٣)

وقد اختلف العلماء في تحديد عدد المثيرات الفطرية للخوف فمنهم من قال أن الألم الجسدي هو المثير الفطري الوحيد للخوف عند الإنسان ،وما عدا ذلك من المخاوف فهو مكتسب مشتق من هذا الألم عن طريق التعلم(فهومي ،١٩٧٣، ١٥٧) ، وبذلك يمكن تقسيم العوامل المثيرة للخوف عند الإنسان إلى عوامل فطرية هي العوامل التي لا دخل للتعلم في إعطائها القدرة على إثارة الانفعال ،أما النوع الآخر من العوامل فهي العوامل المكتسبة أي المثيرات التي اكتسبت القدرة على إثارة الانفعال ،أي التي تعلم الإنسان أن يستجيب لها استجابة انفعالية.

(عبد الغفار ،١٩٧١، ١٨٧)

#### ٢-١-٢ أنواع الخوف

اختلف الباحثون وعلماء النفس حول المتغيرات التي اعتمدها في تقسيمهم للمخاوف ،فمنهم من يقسمها على أساس المخاوف المعقولة والشاذة،ومنهم من يقسمها على أساس الواقعية والوهمية أو الحسية وغير الحسية،ومنهم من يقسمها على أساس موضوعها وطبيعتها وفيما يأتي أهم هذه التقسيمات :

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

أ-خوف طبيعي معقول :

هو الخوف من الأشياء الضارة الذي يدفع بالإنسان إلى الحذر أو الحيطة (عريفج، ١٩٨٤، ١٨٨) وهذا النوع يصادف الإنسان في حياته اليومية ومثال ذلك عند سماع منبه سيارة بصورة مفاجئة أو سماع صوت اطلاق نارية يسمى أيضا بالخوف المفاجئ وهذا الخوف لا يدوم طويلا ويزول بعد لحظات أي بعد زوال الخطر(البشتاوي والخواج، ٢٠١٠، ٢٥٣) ويطلق عليه أيضا بالخوف الاعتيادي لأنه حالة انفعالية طبيعية يتعرض لها معظم الناس ويكون مصدره حقيقي ويمكن تخفيفه وتقليله بدرجة ملحوظة وذلك بمعالجة مصدر الخوف الفعلي .

ب-خوف غير طبيعي شاذ:

هو خوف مرضي لأنه خوف دائم من شيء أو موقف أو مكان هو في الواقع غير مخيف ولا يستند إلى أساس واقعي . ( بحري وسهام، ١٩٨٥، ١٢٨) وهذا الخوف ناتج عن تفكير الفرد فالإنسان هو الذي يبني لنفسه المخاوف (البشتاوي والخواج، ٢٠١٠، ٢٥٤) وهذا الخوف يضر بشخصية الفرد وسلوكه مما يستدعي العلاج (عريفج، ١٩٨٤، ١٨٨).

### ١-٢-٣ النظريات النفسية التي فسرت الخوف

#### ١-٢-٣-١ نظرية جيمس-لانغ James-Lange

يفسر الخوف على وفق هذه النظرية بأنه مجموعة الإحساسات المختلفة المتسببة عن التغيرات العضوية والمظاهر الجسمية وهي ليست نتيجة الانفعال وإنما هي السبب في ظهوره .(بونس، ١٩٨٠، ٦٣) إذ إن رؤية أمر غير مألوف يولد لدينا شعور الخوف وهذا الشعور يولد تغيرات جسمية فسيولوجية وكذلك سلوك معين كالهرب مثلا .ويقول جيمس (James) "نحن لا نشعر بالخوف إن لم نحس بخفقان القلب والعرق البارد وتجمد الأطراف" (الزعيبي والخياط، ٢٠١١، ١٠٩).

#### ١-٢-٣-٢ نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد أن الخوف ما هو إلا سلوك غريزي للمحافظة على الجنس والنوع والذات وهو ينشأ نتيجة التفاعلات الأولية الاجتماعية للطفل مع أفراد أسرته ولاسيما الأبوين (لازاروس، ١٩٨٤، ٨٢) وينسب فرويد الخوف إلى عوامل داخلية وان كانت العوامل الخارجية تشترك معها في إثارة الخوف ومن جملة العوامل الخارجية، الخوف من الغرباء، والخوف من الوحدة، والخوف من الظلام. (الخولي، ١٩٧٦، ١٩٩) أي أن الخبرات التي يتعرض لها الشخص في طفولته لا تتلاشى بل تترسب في اللاشعور وتبقى تهدد شخصيته طوال حياته (أسعد، ١٩٧٨، ١٦٦).

ويقسم فرويد الخوف إلى قسمين بحسب طبيعة موضوع الخوف وهي:

أ-مخاوف عامة : هي عبارة عن خوف مبالغ فيه من الأشياء كافة التي يكرهها الناس جميعا مثل الخوف من المرض .

ب- مخاوف نوعية: هي الخوف من الأشياء أو المواقف الخاصة التي لا تبعث الخوف في نفس الشخص السوي كالخوف من الأماكن الضيقة (دسوقي، ١٩٧٤، ٢٨١).

#### ١-٢-٣-٣ النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية بان كل سلوك يتكون من مثير واستجابة ،ويعد( جون واطسون) من المؤسسين الأوائل للمدرسة السلوكية ومن الأوائل الذين اعتمدوا على التعلم الشرطي (Jersild,1975,p319) فالمخاوف تفسر في

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ضوء هذه النظرية بأنها نوع من التعلم الشرطي انتقلت فيه القدرة على إحداث الاستجابة من المثير الأصلي الطبيعي إلى بعض الظروف التي اقترنت بالمثير الأصلي في حادثة قديمة في طفولته ونتيجة الترابط يكتسب المثير غير الأصلي (الشرطي) صفات المثير الطبيعي (فهومي، ١٩٨٧، ٢٥٢) إذ إن ارتباط انفعال الخوف بشيء ما غير مخيف لا يجعل الفرد يخاف من هذا الشيء فحسب بل يجعله يخاف من أي شيء آخر يشبهه (السيد والسماح، ٢٠٠٧، ٢٨).

وتؤكد هذه النظرية بأننا لا نتعلم الخوف وإنما نتعلم ما نخاف منه فالخوف في حقيقته لا يتغير وإنما يتغير الشيء الذي يثير الخوف ويسببه، والخوف في ذاته أمر فطري في حياة الفرد ولكن منبهاته ومثيراته إنما هي مكتسبة بفعل التعلم أو الإيحاء أو بتأثير عوامل البيئة المختلفة (الهاشمي، ١٩٧٢، ١٠٨) .

### ٢-١-٣-٤ نظرية مكودجل

تتلخص فكرة (مكودجل) في هذه النظرية بأن كل التغيرات الجسمية والعضوية المصاحبة للانفعال لها غرض أساسي بيولوجي وهو خدمة الفعل الغريزي (القوصي، ١٩٥٧، ١٧١) فالغريزة هي مظهر نفسي ثلاثي الأبعاد بمعنى أنه يوجد لها إدراك يثيرها ونشاط انفعالي يصاحبها وسلوك تعبر به عن نفسها (صالح، ١٩٧٢، ٣١٠) وترى هذه النظرية أن الخوف شعور واستعداد غريزي كامن في التكوين الأساسي النفسي والبدني للفرد، وأن الإحساس بالخوف يأتي بعد نضج المراكز اللاحسية والعاطفية العليا في الدماغ وأجزاء من الجهاز العصبي المركزي، فالفرد لا يعيش حالة الخوف إلا بعد اكتمال نمو مناطق في الدماغ ولكنه قبل ذلك لا يكون متجردا بشكل مطلق من الإحساس بالخوف، أي أنه يبدي علائم التخوف والتردد والحذر بشكل أو بآخر في حالات ومواقف معينة أي أن بذرة الخوف موجودة وكامنة ولا تظهر بشكلها المألوف إلا بعد مرحلة النضج العصبي (العظماوي، ١٩٨٨، ٢٣٨) .

### ٢-١-٤ الخوف في المجال الرياضي

إن تحقيق أعلى درجات المستوى الرياضي يتقرر أكثر فأكثر من خلال الصفات الشخصية والوضع العاطفي للفرد ومعنى ذلك أن العوامل النفسية تزداد أهمية بالنسبة لقدرة الانجاز، فالانفعالات النفسية المتمثلة بالخوف والشجاعة والصدمة النفسية عوامل مؤثرة في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصورة عامة، وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعترضه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة أو قوية .

ومن خلال الاستعراض المذكور آنفا لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول أن للخوف فائدة كبيرة في المجال الرياضي لأنه يحفزنا لمعرفة الخطورة ومصدر الخطر ، فلاعبو الجمناستيك مثلا يقومون بأداء حركات ذات صعوبة عالية وهم قد شعروا بالخوف في أثناء تعلم الحركة أما في حالة التكرار والممارسة فإن حالة الخوف قد لا تنتابهم، ولا يخاف اللاعب من السقوط أو الارتطام بالجهاز، وعليه فإن حالات الخوف تظهر كثيرا في أثناء مزاولته النشاط الرياضي ولا سيما حالة حمى البداية (حننوش، ١٩٨٧، ٣٠) .

### ٢-١-٥ أسباب الخوف في المجال الرياضي

قسم (ليفشي) في البحث الذي أجراه على بعض الرياضيين أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام هي :

**القسم الأول :-** الخوف الصادر عن انعدام الثقة بصحة تنفيذ التمارين الرياضية وهذا يحدث عندما لا ينال الرياضي من التدريب ما يكفي لتنمية الثقة بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين أو ربما يأتي من ضعف ثقة اللاعبين بقدرته مدربيهم على تعليم المهارة كما يجب .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

**القسم الثاني :-** الخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة في أثناء تأدية المهارة وهذا الخوف يأتي من تجربة سابقة حدثت للرياضي .

**القسم الثالث :-** الخوف من شيء غير معروف ومحدد وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف الإعداد البدني والمهاري للرياضي (عودة، ٢٠٠٧، ١٢٩، ١٣٠-).

ويشير البعض أنه كلما ارتفعت الحالات الذاتية للمجازفة بالنسبة للرياضي وكذلك درجة الخطورة التي تظهر من التمارين ازدادت احتمالات نشوء الخوف لدى الرياضي (حسين، ١٩٩٠، ١٨٦).

### ٢-١-٦ أشكال الخوف في المجال الرياضي

يمكن أن تتناب الرياضي أشكال عدة للخوف نوجز منها الآتي :

- الخوف من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنيا ومهاريا.
- الخوف من المنافس الأكثر خبرة .
- الخوف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلا .
- الخوف من الهزيمة في المباراة (الخوف من الفشل) أو قد يخاف اللاعب عندما يلعب في ملعب المنافس.
- الخوف من تشجيع الجمهور لخصمه .
- الخوف من الأرضية غير الجيدة لإجراء السباق (عدم توفر وسائل الأمن والسلامة).
- الخوف من الحكم صاحب التجربة القاسية مع اللاعب سابقا .

وتختلف درجة الخوف الذي ينتاب الرياضيين باختلاف خبراتهم السابقة فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضة للخوف من الحالات السابقة عند مقارنته باللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما أن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الفردية (الحوري، ٢٠٠٨، ١٤٥، ١٤٦-).

### ٢-١-٧ سبل السيطرة على الخوف في المجال الرياضي

يمكن السيطرة على انفعال الخوف بالتكرار والممارسة وعلى مدرس التربية الرياضية ملاحظة انفعال الخوف عند الطلاب في أثناء تعلم أداء الحركات الجديدة أو التدريب عليها ومساعدة اللاعب في السيطرة على الخوف عن طريق ما يأتي:

- التدرج في التعليم من السهل إلى الصعب .
- إبعاد الأشياء المؤذية الموجودة في القاعة وكذلك إبعاد العوائق .
- عرض الحركات من قبل المدرس (المدرّب) أو من قبل اللاعبين الآخرين .
- تصحيح الأخطاء .
- الشرح الوافي لضمان التصور الحركي .
- تهيئة مكان جيد للسقوط واستبعاد الإصابة المتوقعة (حنتوش، ١٩٨٧، ٣٠-٣١).
- تقليل المساعدة للرياضي في أثناء الأداء وحثه على أداء الحركة منفردا .
- تكرار تنفيذ الحركة لمرات عديدة بحيث يصبح الأداء من قبل الرياضي (اوتوماتيكيا).
- استخدام مبدأ التشجيع باستمرار الذي يؤدي دورا مهما في التغلب على حالة الخوف والتردد .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

- في جميع المراحل السابقة يكون المدرب (المدرس) يقرب اللاعب لمساعدته ويشعر بالاطمئنان (عودة  
٢٠٠٧، ١٣٠٠-١٣١).

وتعد حالات الخوف التي تحدث في أثناء مزاوله النشاط الرياضي حالات طبيعية لعمليات إعاقه يمكن  
تحليلها نفسياً تحدث نتيجة لمؤثرات قوية غير مألوفة من البيئة الخارجية والداخلية ويحاول الرياضي التخلص  
بمختلف أنماط السلوك من المواقف المحفوفة بالخطر بالنسبة له ، وترتبط قوة درجة الخوف أساساً بالعوامل  
الآتية:

- كبر حجم الخطر الذاتي الذي يختبره الرياضي.
  - التعود على المواقف الخطرة المحسوسة .
  - نوع النمط السلوكي للفرد(نمط الجهاز العصبي).
  - درجة وضوح الصفات النفسية(الدوافع،المواقف)وغيرها من الصفات النفسية.
- ويمكن التغلب على حالات الخوف الناشئة من خلال ما يأتي:

أ- إضعاف الخوف المركب : ويتحقق من خلال التعود على المواقف التي تنشأ فيها حالات الخوف من خلال  
تقليل درجة الصعاب ومن ثم التصعيد التدريجي للصعاب فضلاً عن التحليل العلمي للخطر الفعلي لكامل  
الموقف وللاإمكانيات الذاتية .

ب- تقوية مركب الهدف: ويتحقق من خلال التربية الموجهة للرياضي وإشعاره بمتعة الانجاز استناداً إلى دوافع  
سليمة كالمدح واستخدام العلاقات الاجتماعية (الويس، ١٩٨١، ١٠٣، ١٠٤)

### ٢-٢ الدراسات المشابهة

على حد علم الباحثان لا توجد دراسة مشابهة في هذا المجال تناولت المخاوف الرياضية لدى الطلبة في كليات  
التربية الرياضية قاطبة .

### ٣-إجراءات البحث

١-٣ منهج البحث :-استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

يعرف مجتمع البحث بأنه "مجموعة العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو  
مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر" (أبو صالح، ٢٠٠٠، ٢٤٩) .

وقد تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الرياضية للسنة الدراسية الأولى للعام الدراسي  
( ٢٠١١ - ٢٠١٢) والبالغ عددهم (٢١٣) طالباً وطالبة حسب خطة القبول السنوية ، استناداً إلى إحصائية تم  
الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية للعام الدراسي ( ٢٠١١ - ٢٠١٢)، وقد تم تنفيذ إجراءات البحث عليهم  
بوصفهم عينة للبناء ،وقد تم اختيار (١٤٢) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية أي ما نسبته ( ٦٧%) من مجتمع البحث  
ليمثلوا عينة البناء .

### ٣-٣ أداة البحث :-

استخدم الباحثان الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات إذ تطلبت الدراسة الحالية بناء مقياس للمخاوف الرياضية .

### ٣-٣-١ خطوات بناء مقياس المخاوف الرياضية :

يشير ( Allen&Yen,1979 ) إلى أن عملية بناء أي مقياس تمر بأربع مراحل رئيسية هي:

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المحاور (الأبعاد) التي تغطي فقراته .
- صياغة فقرات لكل محور .
- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
- إجراء تحليل لفقرات المقياس (Allen & Yen,1979,118-119).

٣-٣-٢ تحديد محاور المقياس

يشير (الحكيم ،٢٠٠٤) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار " (الحكيم ،٢٠٠٤، ٢٣).

وبعد اطلاع الباحثان على المراجع والدراسات النظرية لموضوع الخوف بشكل عام والخوف في المجال الرياضي بشكل خاص وكذلك الدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تناولت هذا الموضوع وتوظيفها بما يخدم البحث وهي :

- تحليل محتوى المصادر .
  - مقياس المخاوف لدى طلبة المرحلة الثانوية (الصميدعي ،٢٠١١) .
  - مقياس المخاوف المدرسية (الزبيدي،١٩٨٢) .
  - مقياس القلق لدى الرياضيين (علاوي ،١٩٩٤) .
- إذ إن عملية تحديد المحاور (الأبعاد) تعد من أهم متطلبات بناء المقاييس النفسية لكونها تبرز نطاق السلوك المراد قياسه وتمكن الباحث من انتقاء الفقرات التي تقيس هذا السلوك بدقة (الكبيسي ،١٩٩٤، ٢) والملحق (١) يبين ذلك
- إذ قام الباحثان بتوجيه استبيان مغلق إلى عدد من التخصصين في العلوم الرياضية والتربوية والنفسية ملحق (٢) لغرض معرفة آرائهم حول مدى صلاحية محاور الدراسة ، ونتيجة لمسح الدراسات المشار إليها آنفاً وتحليل محتواها ، وفضلاً عن اخذ آراء السادة الخبراء والمختصين حول تحديد المحاور الأساسية للمقياس والجدول (١) يبين محاور المقياس ونسبة اتفاق السادة الخبراء .

الجدول (١)

يبين آراء الخبراء حول محاور المقياس ونسبة الاتفاق وقيمة مربع كآي

ت	محاور المقياس	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق	قيمة كآي
١-	الخوف من الإصابة البدنية والنفسية	٢٤	----	%١٠٠	٢٤
٢-	الخوف من الفشل	٢٤	----	%١٠٠	٢٤
٣-	الخوف من تأثير وجود الآخرين	٢٣	١	%٩٥	٢٠،١٦
٤-	الخوف من عدم التوافق النفسي	١٩	٥	%٧٩	٨،١٦
٥-	الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	٢٣	١	%٩٥	٢٠،١٦
٦-	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٢١	٣	%٨٧	١٣،٥٠

\*قيمة كآي الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى معنوية (٠،٠٥) = ٣،٨٤

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

وبمقارنة قيمة كآي المحتسبة مع قيمة كآي الجدولية البالغة ( ٣,٨٤ ) تبين انه لا يوجد تطابق بين إجابات الخبراء حول صلاحية محاور المقياس أي الموافقين اكبر من الراضين بشكل معنوي .

٣-١-٢ إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس إجراءات عدة بدأت بعملية تحديد المحاور الخاصة بالمقياس ثم تحديد الفقرات الخاصة بكل محور من هذه المحاور بما يتلاءم وبيئة البحث ومستوى التحصيل العلمي للمجتمع ووضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح .

٣-١-٣ تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على أسلوب (ليكرت) المطور وهو شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد، "إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من عدة بدائل لها أوزان مختلفة" (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ٣٧٧) على وفق الأسس الآتية:

- أن لا تكون الفقرة طويلة بمفرداتها بحيث تؤدي إلى الملل في الإجابة.
- أن تكون العبارة بصيغة المتكلم.
- أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد (الطويل، ٢٠٠٩، ٥٢).
- عدم استخدام العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة أمام الباحث.
- أن تكون الفقرة واضحة ومفهومة المعنى والهدف.
- أن لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها. (أبو علام ومحمود، ١٩٨٩، ١٣٤)

### ٣-١-٤ صياغة فقرات المقياس :

"من شروط بناء المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة للذين يعد لهم المقياس" (عبد الخالق، ١٩٨٩، ٦٥)، وبعد الانتهاء من الخطوة الأولى لبناء المقاييس النفسية والمتضمنة الإطلاع على الأدبيات والبحوث والمقاييس السابقة ويعد تحديد المحاور الأساسية للمقياس، قام الباحثان بإعداد الصيغة الأولية للمقياس بوضع عدد من الفقرات بالاستناد إلى المقاييس السابقة بما يتناسب وكل محور وبواقع (٤٦) فقرة وقد توزعت الفقرات على محاور المقياس الستة الخوف من الإصابة البدنية والنفسية (٨) فقرات ، الخوف من الفشل (٧) فقرات ، الخوف من تأثير وجود الآخرين (٨) فقرات ، الخوف من عدم التوافق النفسي (٧) فقرات ، الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة (٨) فقرات ، الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي (٨) فقرات على التوالي كما مبين في الملحق (٣).

### ٣-١-٥ صدق الفقرات وصلاحيتها :

"يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها" (حسانين، ١٩٩٥، ١٨٣) إذ يعتبر صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد (عمر وآخرون، ٢٠١٠، ١٨٩) .

ويشير (Eble, 1972) إلى أن "عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها تعد أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري" (Eble, 1972, 55) .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ويؤكد (Ferguson,1981) "أن اتفاق المحكمين يعد نوعاً من أنواع الصدق الظاهري "

( Ferguson,1981 ,104 )

ولغرض التعرف إلى صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكله الأولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم الرياضية والتربوية والنفسية ملحق (٢) لمعرفة آرائهم في كل محور ومدى ملائمة فقراته لقياس المخاوف الرياضية لدى الطلبة ،ومن خلال وضع علامة ( ٤ ) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح ، لا تصلح ،تصلح بعد التعديل ) فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل (الملاحظات) ملحق (٣) .

وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية وقيمة (كأي سكوير ) لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس ، إذ تم الاعتماد على قيمة كأي المحتسبة بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية لغرض إبقائها في المقياس إذ يشير بلوم إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ٧٥% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣، ١٢٦) .وبموجب هذا الإجراء الإحصائي لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس لحصولها على نسبة اتفاق اكبر من (٧٥%) ليصبح المقياس كما هو عليه بواقع (٤٦) فقرة والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

آراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس المخاوف الرياضية ونسبها المئوية وقيمة مربع كأي

المحاور	رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق	قيمة كأي المحسوبة	الدالة
الأول	( ٨ ، ٧ ، ٣ )	٢٢	٢٢	صفر	%١٠٠	٢٢	دالة
الثاني	( ٤ ، ٣ ، ٢ )						
الثالث	( ٨ ، ٧ ، ٦ ، ١ )						
الرابع	(٥)						
الأول	( ٦ ، ٤ ، ٢ )	٢٢	٢١	١	%٩٥،٤٥	١٨،١٨	دالة
الثاني	( ٧ ، ٦ )						
الثالث	( ٤ ، ٣ )						
الرابع	( ٧ ، ٣ )						
الخامس	( ٥ ، ٣ ، ٢ ، ١ )						
السادس	( ٨ ، ٧ ، ٣ )						
الأول	( ٥ ، ١ )	٢٢	٢٠	٢	% ٩٠،٩٠	١٤،٧٢	دالة
الثاني	( ١ )						
الثالث	( ٢ )						
الرابع	( ٤ ، ٢ ، ١ )						
الخامس	( ٧ ، ٤ )						

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

						( ١ ، ٦ )	السادس
						( ٥ )	الثاني
دالة	١١,٦٣	% ٨٦,٣٦	٣	١٩	٢٢	( ٦ )	الرابع
						( ٧ )	الخامس
						( ٤ ، ٢ )	السادس
دالة	٨,٩٠	%٨١,٨١	٤	١٨	٢٢	( ٥ )	الثالث
						( ٥ )	السادس
دالة	٦,٤٥	%٧٧,٢٧	٥	١٧	٢٢	( ٦ )	الخامس

\*قيمة كا2 الجدولية عند درجة حرية (١) ونسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  تساوي (٣,٨٤)

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٨) طلاب من طلبة السنة الدراسية الأولى بتاريخ ٢٠١١/١٢/١٤ للإجابة على فقرات المقياس المتكون من (٤٦) فقرة. "إذ تم توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً منتظماً لتجنب تأثير المجيب بنمط كل مجال من مجالات المقياس" (باهي والأزهري، ٢٠٠٦، ١٠٨) ويكون الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث .
- الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس .
- معرفة كفاءة الكادر المساعد (طويل، ٢٠٠٨، ٢٩٤).

وقد كانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة إذ بلغ (١٠ - ١٥) دقيقة أنظر الملحق (٣) .

### ٣-٥ صدق البناء

يسمى هذا الإجراء أيضاً بصدق المفهوم أو الصدق التكويني ، ويقصد به "مدى قياس الاختبار لتكوين فرض أو سمة معينة " وقد تم الكشف عن صدق البناء المفردة (القوة التمييزية للفقرات )، ومعامل الاتساق الداخلي للمقياس ،وتعد هذه الطرائق مؤشرات إحصائية لصدق البناء (القمش وآخرون، ٢٠٠٠، ١٣٥) . كما أن"من مواصفات المقياس الجيد هو إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للفقرات"

(دروان ،، ٩٨٥، ١٢٥)

كما أن "خصائص المقياس تعتمد إلى حد كبير على الخصائص القياسية (السيكومترية) لفقراته ،فكلما كانت هذه الخصائص للفقرات عالية في درجتها أو قوتها التمييزية ،أعطت مؤشراً على دقة المقياس وقدرته على قياس ما وضع من أجل قياسه "(Ellis,1976,184).

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

وقد تم إجراء التحليل الإحصائي بطريقتين هما :

### ٣-٥-١ أسلوب المجموعتين المتطرفتين

إن الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس فيتم حساب القوة التمييزية للفقرات لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة ، وقد تم ترتيب درجات اللاعبين تنازليا إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا والدرجات الدنيا وبواقع (٣٦) طالبا لكل مجموعة لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين ، إذ يتوقف حجم كل مجموعة من المجموعتين (العليا والدنيا) على العدد الملائم بالنسبة لعملية التحليل الإحصائي ، كما يتوقف على العدد الكلي للإجابات وقد ارتضى علماء القياس أن تتراوح هذه النسبة من (٢٥%\_٣٣%) بالنسبة لكل مجموعة وربما "يكون الرقم المطلوب (١٠٠-٢٠٠) شخص ، إذ تساعد في الحصول على مؤشرات أولية عن خصائص الفقرات من حيث معاملات الشدة والشيوع والصعوبة والتمييز" (النهان ، ٢٠٠٤ ، ٨٥) ، وعليه فالثقة تزداد في الفقرة عندما يتم التحليل الإحصائي على (١٠٠) مفحوص أو أكثر وتتنخفض عندما يقل العدد عن (١٠٠) (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٣١٦-٣١٧) هذا ويؤكد (Stanly & hophins) "إن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانبي الحجم والتمييز"

( Stanly&hophins,1972,286)

وقام الباحثان بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفرق بينهما واعتمد في ذلك على قيمة (ت) الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات وذلك باستخدام نظام (spss) على الحاسوب الآلي والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس المخاوف الرياضية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القدرة التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
١	١,٢٠٩	٢,٢٧٧	٠,٨٣٧	١,٣٨٨	٣,٦٢٥	٠,٠٠١	مميزة
٢	١,٣٧٢	٣,٩٤٤	١,٤١٩	٢,٣٨٨	٤,٧٢٧	٠,٠٠٠	مميزة
٣	١,٢٣٠	١,٩٧٢	٠,٢٣٢	١,٠٥٥	٤,٣٩٣	٠,٠٠٠	مميزة
٤	١,٤٨٠	٢,٥٨٣	٠,٦٧٦	١,٣٣٣	٤,٦٠٧	٠,٠٠٠	مميزة
٥	١,١٠٨	٣,٩٧٢	١,٢٨٧	٢,٣٣٣	٥,٧٨٩	٠,٠٠٠	مميزة
٦	١,٢٣٧	١,٨٠٥	٠,٩٠٨	١,٥٥٥	*٠,٩٧٧	٠,٣٣٢	غير مميزة
٧	١,٢٦٨	٤,١٣٨	١,٣٥٢	٢,٠٠٠	٦,٩٢٢	٠,٠٠٠	مميزة
٨	١,٢٢٧	٢,٠٨٣	٠,٢٣٢	١,٠٥٥	٤,٩٣٦	٠,٠٠٠	مميزة
٩	٠,٩٥٠	٢,٣٠٥	٠,٩١٣	١,٧٢٢	٢,٦٥٤	٠,٠١٠	مميزة
١٠	١,٠٤٦	٣,٨٦١	١,١٢٨	٢,٣٨٨	٥,٧٤١	٠,٠٠٠	مميزة
١١	٠,٣٣٣	١,٠٥٥	٠,٩٤١	١,٥٠٠	٢,٦٧١	٠,٠٠٩	مميزة
١٢	١,٣٠٤	٢,١١١	١,٢٩٧	٢,٥٥٥	*١,٤٥٠	٠,١٥٢	غير مميزة
١٣	١,٣٩٠	٢,٣٠٥	٠,٨٧٦	١,٤٤٤	٣,١٤٤	٠,٠٠٢	مميزة
١٤	١,٤٤٣	٣,٥٥٥	١,٤٠٣	٢,٥٢٧	٣,٠٦٣	٠,٠٠٣	مميزة
١٥	١,١٥٠	٢,٨٦١	٠,٦٥٤	١,٤٧٢	٦,٢٩٨	٠,٠٠٠	مميزة

بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

مميزة	٠,٠٠٠	٧,٠١٦	٠,٥٧٦	١,٣٠٥	١,١٩٨	٢,٨٦١	١٦
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٠٨١	١,١٦٦	٢,٣٠٥	١,١١٩	٣,٩٤٤	١٧
غير مميزة	٠,٩١٣	*٠,١١٠	١,١٥٨	١,٥٢٧	٠,٩٧١	١,٥٠٠	١٨
مميزة	٠,٠٠٠	٥,٢٤١	١,٢٠٤	٢,٠٨٣	١,١٣٣	٣,٥٢٧	١٩
مميزة	٠,٠٠٠	٥,٦٣٥	٠,٨٣٧	١,٦١١	١,٢١٨	٣,٠٠٠	٢٠
غير مميزة	٠,١٧٥	*١,٣٧١	١,٣٣٨	١,٧٥٠	١,٤١٠	٢,١٩٤	٢١
مميزة	٠,٠١٠	٢,٦٦٦	٠,٨٧٨	١,٥٠٠	١,٤٤١	٢,٢٥٠	٢٢
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٢١٦	١,٢٤٢	٢,٣٣٣	١,٢٢٢	٤,١٣٨	٢٣
غير مميزة	٠,٨٦٦	*٠,١٧٠	١,٣٨٣	٢,١٦٦	١,٣٩٦	٢,٢٢٢	٢٤
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٨٥٩	٠,٦٠٣	١,٢٥٠	١,٣٨٣	٢,٤٧٢	٢٥
مميزة	٠,٠٣٤	٢,١٦٤	١,٢٦٠	٤,٣٠٥	٠,٥٧٦	٤,٨٠٥	٢٦
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٦٨٠	٠,٩٠٣	١,٣٨٨	١,١٩٠	٢,٣٠٥	٢٧
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٠٣٢	٠,٣٩٨	١,١١١	١,١٣٠	١,٩١٦	٢٨
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٣١٣	١,١٥٨	٢,٥٠٠	١,١٩٠	٣,٦٩٤	٢٩
مميزة	٠,٠١١	٢,٦١٩	١,٤٦٩	٢,٨٨٨	١,١١٦	٣,٦٩٤	٣٠
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٤٨٧	٠,٧٣٤	١,٥٥٥	١,٢٣٧	٣,١١١	٣١
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٠٧٥	٠,٩٢٩	٢,٢٢٢	١,٠٤٦	٣,٦٣٨	٣٢
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٨٦٠	١,١٥٨	١,٨٣٣	١,٢٤٤	٣,٧٧٧	٣٣
مميزة	٠,٠١١	٢,٦٠٠	١,٤٦١	٣,٤١٦	١,١٤٩	٤,٢٢٢	٣٤
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٠٥٠	١,١٧٣	٢,٢٢٢	١,٢٤٠	٣,٩٤٤	٣٥
مميزة	٠,٠٠١	٣,٥٣٧	١,٥٨٢	٣,٣٠٥	٠,٩٣٤	٤,٣٨٨	٣٦
مميزة	٠,٠٠٠	٨,٠٨٨	١,٠٥٨	١,٧٢٢	١,٢٦٣	٣,٩٤٤	٣٧
مميزة	٠,٠٠٠	٥,٩٥٦	٠,٥٤٢	١,٣٦١	١,١٠٥	٢,٥٨٣	٣٨
غير مميزة	٠,٤٢٠	*٠,٨١١	١,١٧٤	١,٦٣٨	١,٤٢٩	١,٨٨٨	٣٩
مميزة	٠,٠٢٧	٢,٢٦٣	٠,٩٤١	١,٥٠٠	١,٢٢٧	٢,٠٨٣	٤٠
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٩٥٨	١,٢٧٣	٢,٤١٦	١,٠٤٥	٣,٧٧٧	٤١
مميزة	٠,٠٠٣	٣,٠٣٣	١,٥١٨	٢,٢٥٠	١,٥٨٨	٣,٣٦١	٤٢
مميزة	٠,٠٠٠	٩,١٦٥	٠,٨٩٤	١,٦٦٦	٠,٩٥٦	٣,٦٦٦	٤٣
مميزة	٠,٠٠٠	٨,١٧٧	٠,٦٧٦	١,٣٣٣	١,١١٥	٣,١١١	٤٤
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٠١٢	١,١٣٢	٢,٤٤٤	١,١٥٨	٣,٥٢٧	٤٥
غير مميزة	٠,٨٤٠	*٠,٢٠٣	١,١٧٧	١,٦١١	١,١٤٦	١,٦٦٦	٤٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧٠) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

يتضح من الجدول (٣) إن القيم التالية لفقرات المقياس تراوحت بين ( ٠,١١٠ - ٩,١٦٥ ) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (٧٠) ومستوى معنوية (٠,٠٥) وبالبالغة (٢,٠٠٠) يتبين لنا أن هناك ( ٧ )

### بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

فقرات غير مميزة لان قيم (ت) المحسوبة لها اصغر من قيمة (ت) الجدولية ومستوى الدلالة لها اكبر من (٠,٠٥) وهذه الفقرات هي (٦، ١٢، ١٨، ٢١، ٢٤، ٣٩، ٤٦) .

#### ٣-٥-٢ معامل الاتساق الداخلي

يقدم لنا هذا الأسلوب مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلا عن قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (كاظم، ١٩٩٠، ١٠١) ويسمى هذا الأسلوب بصدق الاتساق الداخلي، ويتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس (فرحات، ٢٠٠١، ٦٨). كما "يؤدي فحص الاتساق الداخلي للاختبار أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني" (باهي، ١٩٩٩، ٣٥)، ويمكن إيجاده عن طريق إيجاد العلاقة بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للفرد التي تعد معياراً لصدق الاختبار. (الزويبي وآخرون، ١٩٨١، ٤٣)

" كما يشار إلى إيجاد ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه " (برهوم وعبد النور، ٢٠٠٤، ١٤٩ - ١٥٠)، وعليه "كلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للاختبار عاليا دل ذلك على توافر التناسق الداخلي للاختبار ككل (علاوي ورضوان، ٢٠٠٨، ٣٧١)، ولاستخراج معامل الاتساق تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة الفقرات الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه باستخدام نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما موضح في الجدول (٤)

#### الجدول (٤)

يبين قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط						
١	٠,٣٣٩	١٣	٠,٣٧١	٢٦	٠,٢٧٦	٣٦	٠,٣٥١
٢	٠,٤٥٦	١٤	٠,٣١٨	٢٧	٠,٣٧١	٣٧	٠,٦٣٤
٣	٠,٤٢٩	١٥	٠,٤٦٤	٢٨	٠,٣٦٨	٣٨	٠,٤٧١
٤	٠,٣٤٩	١٦	٠,٤٩٠	٢٩	٠,٤٤٢	٤٠	٠,٢٣٥
٥	٠,٤٧٦	١٧	٠,٥٨٤	٣٠	٠,٣٤٠	٤١	٠,٥٠٤
٧	٠,٤٩٩	١٩	٠,٥٤٩	٣١	٠,٥٦٠	٤٢	٠,٣٩٤
٨	٠,٤١٣	٢٠	٠,٤٨٨	٣٢	٠,٤٤٤	٤٣	٠,٦٢١
٩	٠,٣٠٤	٢٢	٠,٢٧٣	٣٣	٠,٤٧٦	٤٤	٠,٥٤٢
١٠	٠,٤٨٤	٢٣	٠,٤٦٤	٣٤	٠,٣٥٨	٤٥	٠,٣٧٥
١١	٠,٢٢٤	٢٥	٠,٤٨٠	٣٥	٠,٥٤٣		

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (١٣٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,١٧٤)

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (٠,٢٢٤ - ٠,٦٣٤) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (١٣٢) وأمام مستوى معنوية (٠,٠٥) نجد أن قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠,١٧٤) عند مقارنتها مع قيمة (ر) المحتسبة لمعاملات الارتباط للفقرات نجد أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

الجدول (٥)

معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والبعد الذي ينتمي اليه

المحور الذي تمثله	معامل الارتباط	الفقرة	المحور الذي تمثله	معامل الارتباط	الفقرة
عدم التوافق النفسي	٠,٤٥١	٤	الخوف من الإصابة البدنية	٠,٣١٥	١
	٠,٦٢٣	١٠		٠,٦٠١	٧
	٠,٥٠٩	١٦		٠,٤١١	١٣
	٠,٤٨٩	٢٢		٠,٦١٧	١٩
	٠,٥٥٠	٢٨		٠,٥٨٨	٢٥
	٠,٤٠٥	٣٤		٠,٦٣٤	٣١
	٠,٤١٩	٤٠		٠,٧٢٢	٣٧
			٠,٦٩٣	٤٣	
عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	٠,٦٠٢	٥	الخوف من الفشل	٠,٦٢٨	٢
	٠,٠٩٥	١١		٠,٤٩١	٨
	٠,٦٧٢	١٧		٠,٦١٠	١٤
	٠,٦٢٦	٢٣		٠,٦٦٢	٢٠
	٠,٦٠٩	٢٩		٠,٥٠٢	٢٦
	٠,٦٦٢	٣٥		٠,٥٤٣	٣٢
	٠,٦٠٨	٤١		٠,٣٦٢	٣٨
٠,٦٤١	٤٥	٠,٥٥٣	٣		
فقدان الدعم الاجتماعي	٠,٧٠٩	٣٠	تأثير وجود الآخرين	٠,٥٤١	٩
	٠,٧٤٤	٣٦		٠,٤٧٠	١٥
	٠,٦٢١	٤٢		٠,٥١٤	٢٧
			٠,٦٦٠	٣٣	
			٠,٦٣٤	٤٤	

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (١٣٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,١٧٤)

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معامل الارتباط قد تراوحت بين ( ٠,٠٩٥ - ٠,٧٧٢) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (١٣٢) وأمام مستوى معنوية (٠,٠٥) نجد أن قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠,١٧٤) وعند مقارنتها مع قيمة (ر) المحسوبة لمعاملات الارتباط للفقرات نجد أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة. عدا الفقرة رقم (١١) من الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

جدول (٦)

الفقرات المستبعدة من مقياس المخاوف الرياضية

المحور الذي يمثلها	الفقرات المستبعدة	ت
فقدان الدعم الاجتماعي	٤٦، ٢٤، ١٨، ١٢، ٦	١
تأثير وجود الآخرين	٣٩، ٢١	٢
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	١١	٣

### ٣-٦ ثبات المقياس

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس، ويجب توافرها في المقياس كي يكون صالحا للاستخدام (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ١٤٣) وهو احد المؤشرات التي تدل على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه (Cracker&Algiam,1986,125) إذ يشير الثبات إلى الاتساق في مجموعة درجات فقرات المقياس التي يفترض أن تقيس ما يجب قياسه (Marshall,1972,104) ويعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس إذ تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه، وبدونها لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج (فرحات، ٢٠٠١، ١٤٣)، كما أن وجود الثبات في المقياس يعني أن المقياس موثوق به ويمكن الاعتماد عليه في إعطاء النتائج التي توصل إليها عند تطبيقه مرات عديدة (الغريب، ١٩٨٥، ٦٥٣).

ولغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس المخاوف الرياضية، أختار الباحثان طريقتين لاستخراج معامل الثبات وهي طريقة الاختبار -إعادة الاختبار (Test. Retest) وطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Gronbach)، وذلك لفناعة الباحثان بان استخدام أكثر من طريقة لاستخراج الثبات يعزز من سلامة الإجراءات.

### ٣-٦-١ طريقة إعادة الاختبار (Test. Retest)

يطلق على معامل الثبات الذي يتم الحصول عليه بهذه الطريقة، بمعامل الاستقرار (coffecient if stability) (موسى، ١٩٩٠، ١٤٦) (النعيمي، ٢٠٠٠، ٧٧) أي استقرار استجابات المفحوصين على المقاييس عبر مدة من الزمن.

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبا اختبروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة بناء المقياس، ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، حيث ترى أدامز (Adams,1964) "أن إعادة تطبيق المقاييس للتعرف على ثباتها ينبغي أن لا يتجاوز فترة الأسبوعين من تطبيقها عليهم للمرة الأولى (الحياني، ١٩٨٩، ١١٥). وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني، كانت النتيجة أن معامل الثبات للمقياس بلغ (٠,٨١)

### ٣-٦-٢ معامل ثبات ألفا كرونباخ :

تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وهذا يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار (Nunnally,1978,320) ولحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تم حساب التباين لكل فقرة من فقرات مقياس

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

المخاوف الطلبة والتباين الكلي للمقياس .فكانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٥)وهو معامل ثبات عال نسبيا ومؤشر جيد على اتساق الفقرات وتجانسها (Anastasi,1988,126).

### ٣-٧ وصف المقياس وتصحيحه

إن هذا المقياس قد تم إعداده لقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية وقد تألف المقياس من (٣٨) فقرة موزعة على (٦) أبعاد وقد أحتوى على خمسة بدائل هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ،تتطبق علي بدرجة متوسطة ،تتطبق علي بدرجة قليلة ، تتطبق علي بدرجة قليلة جدا). وقد شملت جميع فقرات المقياس على عبارات سلبية وأعطيت الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي للعبارات . وتراوحت درجة المقياس ما بين (٣٨ - ١٩٠) درجة وبمتوسط فرضي (١١٤) ويشير هذا انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير إلى وجود مخاوف عالية لدى الطالب وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى عدم وجود مخاوف . والجدول (٧) يبين توزيع الفقرات على المحاور للمقياس بشكله النهائي .

#### الجدول (٧)

يبين توزيع الفقرات على المحاور للمقياس بشكله النهائي

ت	المحاور	تسلسل الفقرات	المجموع
١-	الخوف من الإصابة البدنية والنفسية	١ ، ٧ ، ١٣ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٦	٨
٢-	الخوف من الفشل	٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٨	٧
٣-	الخوف من تأثير وجود الآخرين	٣ ، ٩ ، ١٥ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٧	٦
٤-	الخوف من عدم التوافق النفسي	٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٤	٧
٥-	الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٣٥	٧
٦-	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٦ ، ١٢ ، ١٨	٣
	المجموع		٣٨

من الجدول (٧) يتبين أن عدد المحاور بلغ (٦) محاور وهي الخوف من الإصابة البدنية والنفسية ويتكون من (٨) فقرات ، الخوف من الفشل ويتكون من (٧) فقرات ، الخوف من تأثير وجود الآخرين ويتكون من (٦) فقرات، الخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون من (٧) فقرات ، الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ويتكون من (٧) فقرات ، الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (٣) فقرات ، وبذلك اكتمل المقياس بشكله النهائي انظر الملحق (٤)

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

بعد أن استكمل الباحثان معالجة وعرض النتائج تم التوصل إلى الآتي :

- تم التوصل لبناء مقياس المخاوف الرياضية لطلبة كلية التربية الرياضية .
- تم قبول كل المحاور التي كونت موضوع البحث وعددها (٦) محاور وهي (الخوف من الإصابة البدنية والنفسية والخوف من الفشل والخوف من تأثير وجود الآخرين والخوف من عدم التوافق النفسي والخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي).
- تم التوصل إلى ما مجموعه (٣٨) فقرة مثلت فقرات المقياس النهائية بعد أن استبعدت (٧) فقرات لعدم قدرتها على التمييز بين الأفراد من ذوي الدرجات العليا من أولئك أصحاب الدرجات الدنيا وكذلك فقرة واحدة خلال الاتساق بين الفقرة والمحور الذي تمثله.

٤-٢ التوصيات :

- ضرورة استخدام المقياس لقياس المخاوف التي يتعرض لها طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية.

### المصادر

١. أبو علام، رجاء محمد وشريف،نادية محمود (١٩٨٩)، الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط٢، دار العلم للطباعة والنشر، الكويت.
٢. اسعد،يوسف ميخائيل (١٩٧٨):الشخصية القوية، مكتبة غريب، القاهرة، مصر .
٣. الإمام، مصطفى محمود وآخرون.(١٩٩٠)،التقويم والقياس،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة بغداد.
٤. باهي،مصطفى حسين(١٩٩٩):المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة .
٥. بحري،منى يونس وسهام،شوكت القره غولي.(١٩٨٥)،الطفولة المتأخرة،مطبعة جامعة بغداد .
٦. برهوم،محمد عيسى وعبد النور،اسكندر( ٢٠٠٤):تصميم المقياس المعياري،مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية،المجلد(١)،العدد(١)،جامعة الشارقة،الإمارات العربية المتحدة.
٧. البشتاوي،مهنا حسين والخوارج،احمد إبراهيم.(٢٠١٠)،مبادئ التدريب الرياضي، ط٢، دار وائل للنشر والتوزيع،عمان،الأردن .
٨. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكاروهيل، القاهرة، مصر .
٩. توم،دجلاس (١٩٨٥):مشكلات الأطفال اليومية،ترجمة إسحاق رمزي،دار آسيا،بيروت،لبنان.
١٠. جيتس، آرثر وآخرون.(١٩٦٦)، علم النفس التربوي، ترجمة إبراهيم حافظ وآخرون،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،مصر .
١١. حسانين،محمد صبحي(١٩٩٥):القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،القاهرة.
١٢. حسين،. قاسم حسن(١٩٩٠): علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب،وزارة التعليم العالي،جامعة بغداد.
١٣. الحكيم،علي سلوم جواد( ٢٠٠٤):الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة،جامعة القادسية .
١٤. حنتوش، معيوف ذنون.(١٩٨٧)، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

١٥. الحوري، عكله سليمان (٢٠٠٨) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ،دار ابن الأثير للطباعة والنشر ،جامعة الموصل.
١٦. الحياياني ، عاصم محمود ندا .(١٩٨٩) ، الإرشاد التربوي النفسي ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .
١٧. الخولي،وليم (١٩٧٦):الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ،ط١،دار المعارف،القاهرة،مصر .
١٨. دروان،رودين (١٩٨٥)أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم،ترجمة محمد سعيد وآخرون،دار الأمل،الأردن .
١٩. دسوقي،كمال(١٩٧٤):الطب العقلي والنفس،دار النهضة العربية،بيروت ،لبنان.
٢٠. رضوان،محمد نصر الدين (٢٠٠٦):المدخل إلى القياس في التربية الرياضية والبدنية،ط١،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،مصر .
٢١. الزعبي،صالح محمود والخياط،ماجد محمد (٢٠١١):علم النفس الرياضي ،ط١،دار الحرية للنشر ،الأردن.
٢٢. الزويبي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
٢٣. زيعور، علي (١٩٨٦):التحليل النفسي والصحة العقلية،ط١،دار الطليعة ،بيروت،لبنان.
٢٤. السيد،علي والسماح،كوثراني (٢٠٠٧):الخوف والقلق والأرق عند الأطفال ،ط١،دار الرفيق،بيروت ،لبنان.
٢٥. صالح،احمد زكي(١٩٧٢):علم النفس التربوي،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،مصر .
٢٦. الصميدعي ، إسرائ سليمان داؤد.(٢٠١١) ،مخاوف طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الموصل.
٢٧. الطالب ،نزار والويس،كامل (٢٠٠٠):علم النفس الرياضي ،ط٢،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة بغداد .
٢٨. طويل،علي حسين(٢٠٠٨): بناء وتطبيق مقياس التمرد الأكاديمي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل،بحث منشور ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية،المجلد(٨) ، العدد ١ ،جامعة الموصل.
٢٩. الطويل، ياسر عبد الغني شريف (٢٠٠٩): تقييم جودة الخدمات في مسابح مدينة الموصل من وجهة نظر المرتادين، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٣٠. عبد الخالق،احمد محمد (١٩٨٩):الأبعاد الأساسية للشخصية ،ط٤،دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية .
٣١. عبد الغفار، عبد السلام (١٩٧١)، مقدمة في علم النفس العام ،ط٢ ،مطبعة دار التأليف ،القاهرة ،مصر .
٣٢. العجيلي ،صباح حسين وآخرون(١٩٩٠):التقويم والقياس،مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد .
٣٣. عريفج ،سامي (١٩٨٤) ، علم النفس التطويري ،كلية المجتمع ،عمان الأردن .
٣٤. العظماوي،إبراهيم كاظم(١٩٨٨):معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب،دار الشؤون الثقافية العامة(آفاق عربية)،بغداد.
٣٥. علاوي ،محمد حسن ورضوان، محمد نصر الين .(٢٠٠٨) :القياس والاختبار في التربية الرياضية ،ط١ ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
٣٦. عمر ،محمود احمد وآخرون(٢٠١٠):القياس النفسي والتربوي،ط١،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان ،الأردن .
٣٧. العنزلي ،فريح عويد (٢٠٠٣):التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ،مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ،العدد١١١ ،جامعة الكويت .
٣٨. عودة، احمد عريبي.(٢٠٠٧)،المدرّب وعملية الإعداد النفسي ،ط١،المكتبة الوطنية ،بغداد.
٣٩. الغريب،رمزية(١٩٨٥):التقييم والقياس في المدرسة الحديثة،ط١،دار النهضة العربية،بيروت،لبنان .
٤٠. فرحات،ليلي السيد (٢٠٠١):القياس والاختبار في التربية الرياضية،ط١،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر .
٤١. فهمي ،مصطفى (١٩٧٣) :علم النفس وفروعه ،ط٩،القاهرة ،مصر .
٤٢. ----- (١٩٨٧):الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف،ط٢،مكتبة الخانجي،القاهرة،مصر .

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

٤٣. القمش،مصطفى وآخرون(٢٠٠٠):القياس والتقويم في التربية الخاصة،ط١،دار الفكر للطباعة والنشر ،عمان،الأردن .
٤٤. القوسي،عبد العزيز(١٩٥٧):علم النفس (أسس وتطبيقاته التربوية)،ط٥،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،مصر .
٤٥. القيسي،عبد الرحمن وآخرون (١٩٦٢) : علم النفس التربوي ، ط ١ ، مطبعة السعدي،بغداد .
٤٦. كاظم ،علي مهدي (١٩٩٠) :بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الأولى ،جامعة بغداد .
٤٧. الكبيسي،كامل ثامر (١٩٩٤) :بناء مقياس للانتماء الوطني للشباب الجامعي وتطبيقاته على عينة من طلبة جامعة بغداد،كلية التربية جامعة بغداد .
٤٨. لازاروس،ريتشارد (١٩٨٤):الشخصية ،ترجمة محمد غنيم ،ط٢،دار الشروق،بيروت ،لبنان .
٤٩. موسى ،فاروق عبد الفتاح (١٩٩٠) :القياس النفسي والتربوي للأسوياء والمعوقين ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
٥٠. الناصري ،عبد العزيز (٢٠٠٩) : الخوف ودوره في بناء الشخصية ،مجلة النبأ،العدد ٦١ ،انترنت <http://www.annabaa.org/nba61/khauf.htm>
٥١. النبهان،موسى (٢٠٠٤):أساسيات القياس في العلوم السلوكية ،ط١،دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان،الأردن .
٥٢. النعيمي،هادي صالح رمضان(٢٠٠٤): أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
٥٣. الهاشمي،عبد الحميد محمد(١٩٧٢):علم النفس التكويني،ط٢،مكتبة الخانجي،القاهرة ،مصر .
٥٤. الويس،كامل طه (١٩٨١): علم النفس الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .
٥٥. يونس ،منى (١٩٨٠):مخاوف الأطفال من مرحلة الروضة وحتى الدراسة الإعدادية،مجلة الجامعة،العدد١،جامعة الموصل .
- 56.Allen,M,Yen.W.M(1979):Introduction to measurement Theory, Brook Icole Galifornia,U.S.A.
- 57.Cracker,L.&Algiam,J.(1986):Introduction to Classical and Modern test Theory ,New York:(BS) College Publishing.
58. Eble,R.J(1972):Essentials of Educational Measurement2 nd,Eng Wood cliffs–Prentice–Hill, New Jersey.
59. English,H.B.&English,A(1958):A Comprehensive Dictionary of psychology. New York, Longman.
- 60.Ellis A(1976):The Validity of Personality Quse tionnaires.
61. Fergson,George (1981):Statistic Analysis in Psychology and Education ,Me Graw Hill, New York.
62. Jersild,A.T.et al(1975):Child Psychology, New Jersey,PrenticeHill.
- 63.Marshall,J. G.(1972):Essential Testing,California:Addison Wesley.
- 64.Nunnally,J.C.(1978):Psychometric Theory ,New York :McGraw–Hill Book Company.
- 65.Stanley C. J &Hopkins K.D (1972):Education and Psychological Measurement and Evaluation,Prentice–Itall,New Jersey.

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م/استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية محاور المقياس

حضرة الخبير ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

يروم الباحث إجراء الدراسة الموسومة (بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل) ويعرف الباحثان المخاوف الرياضية :- بأنها حالة من الاضطراب الفكري والبدني والنفسي تنتاب اللاعب أو الطالب في المجال الرياضي وينتج عن هذه المخاوف إرباك في عملية التفكير مما يؤدي إلى إعاقة الأداء للمهارة أو التمرين . ولتحقيق أهداف الدراسة تطلب قيام الباحثان بناء مقياس المخاوف الرياضية ،ولغرض بناء مقياس المخاوف تم الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة والمصادر العلمية وبعض التعريفات المتعددة ذات العلاقة بالموضوع إذ توصل الباحث إلى عدد من المحاور ( الأبعاد) التي يعتقد أنها ذات علاقة بموضوع المخاوف في المجال الرياضي . وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والعلوم الرياضية يرجى تفضلكم بقراءة المحاور المرفقة طياً وإبداء الرأي حول مدى صلاحيتها وملائمتها لعنوان البحث . مع تقبل وافر الشكر والتقدير

التوقيع :

الباحثان

اللقب العلمي والاختصاص:

ا.د ناظم شاكر الوتار

م. وليد ذنون يونس

مكان العمل :

التاريخ :

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ت	المحاور	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١-	الخوف من الإصابة البدنية والنفسية: يشمل هذا المحور الخوف من الإصابة الرياضية وتأثيراتها النفسية على الأداء وهو من أكثر المخاوف شيوعا ويحدث غالبا في الدروس العملية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني .			
٢-	الخوف من الفشل: يتضمن هذا المحور الخوف من الفشل في أداء المهارة أو التمرين أو فقدان بعض الدرجات الامتحانية في أثناء الأداء أو تراجعها عند الامتحان .			
٣-	الخوف من تأثير وجود الآخرين: يشمل هذا المحور السلوك السلبي من قبل الآخرين أثناء أداء الطالب للتمرين أو المهارة وتأثيرهم في قدرته على التحصيل والأداء لأسباب تتعلق بعلاقتهم الشخصية معه أو قدرتهم على التقويم .			
٤-	الخوف من عدم القدرة على التكيف الجامعي : يشمل هذا المحور عدم القدرة على التكيف مع الأجواء الجامعية وأنظمتها والتي تتمثل في نظام التدريس أو أسلوبه والإدارة الجامعية وأسلوب التقويم والتخطيط اليومي للدروس .			
٥-	الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة : ويشمل هذا المحور شعور الطالب بالخوف نتيجة عدم وجود وسائل أمان كافية أثناء أداء التمرين أو المهارة في الدروس العملية .			
٦-	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي : ويتضمن هذا المحور فقدان الدعم الاجتماعي للطالب من قبل أعضاء هيئة التدريس والزملاء والعائلة والأصدقاء نحو التربية الرياضية بشكل عام والدروس العملية والنظرية في الكلية .			

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ملحق (٢)

أسماء الخبراء الذين استعان بالباحثان بأرائهم في بعض إجراءات البحث

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	صلاحية محاور المقياس	صلاحية فقرات المقياس
١-	أ.د. كامل طه الويس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت	X	X
٢-	أ.د. ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد	X	
٣-	أ.د. خالدة إبراهيم احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد	X	
٤-	أ.د. ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	X	X
٥-	أ. د غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	X	X
٦-	أ. د أسامة حامد	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
٧-	أ.م.د. عكله سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	X	X
٨-	أ.م.د. معيوف ذنون حنتوش	علم النفس	كلية التربية الأساسية /جامعة الموصل	X	X
٩-	أ.م.د. سمير يونس	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
١٠-	أ.م.د. خشمان حسن	علم النفس	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	X	X
١١-	أ.م.د. أنور قاسم	علم النفس	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	X	X
١٢-	أ.م.د. نبراس يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات / جامعة الموصل	X	X
١٣-	أ.م.د. عبد الودود احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت	X	X
١٤-	أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	X	X
١٥-	أ.م.د. احمد يونس	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
١٦-	أ.م.د. خالد خير الين	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
١٧-	أ.م.د. علي عليج	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
١٨-	أ.م.د. زهير يحيى	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	X	X
١٩-	أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	X	X
٢٠-	أ.م.د. نغم محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	X	X
٢١-	أ. م. د. احمد وعد الله	علم النفس الرياضي	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
٢٢-	أ. م. د. ثامر معيوف	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	X	X
٢٣-	م.د. علي سليمان	علم النفس	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
٢٤-	م. د. رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	X	X

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ملحق (٣)

مقياس المخاوف الرياضية قبل التحليل الإحصائي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

عزيزي الطالب :

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك خلال ممارستك للنشاط الرياضي والمطلوب منك أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة ( ٤ ) أمام كل عبارة ثلاثتك (تطبق علي بدرجة كبيرة جدا ،تطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ،، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا ) ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل إجابة تعد صحيحة طالما تعبر عن رأيك في نفسك بصدق علما بان إجابتك سوف تستخدم لإغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر اسمك على الاستمارة - الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ، ونتمنى لك الموفقية والنجاح .

الباحثان

ا.د. ناظم شاكر الوتار

م. وليد ذنون يونس

ت	الفقرات	تتطبق بدرجة كبيرة جدا	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	تتطبق بدرجة قليلة جدا
١-	أشعر بالخوف عندما أقدم على ممارسة بعض المهارات الرياضية					
٢-	التزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من الفشل					
٣-	أتهرب من أداء المهارات الرياضية أثناء وجود زملائي					
٤-	يفلقتني الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الجامعية					
٥-	عدم الانتباه إلى توفر مستلزمات الأمان يشعرني بالخوف					
٦-	توفر لي عائلتي وسائل الدعم الاجتماعي لكي أتفوق رياضيا					
٧-	أقلق عندما أشاهد إصابات زملائي في المراحل الدراسية المتقدمة					
٨-	اشعر بالخوف عندما أمارس أي مهارة رياضية حتى لو كانت سهلة					
٩-	يشاركني عدد من الزملاء مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات أمام الآخرين					
١٠-	اشعر بالحاجة إلى الوقت لكي أتوافق مع الوسط الرياضي					
١١-	أشعر بالراحة عندما يهتم المدرسين بتوفير وسائل الأمان والسلامة					
١٢-	تساهم الكلية في توفير الفرص المتميزين رياضيا					
١٣-	ادعي الإصابة عند أكون غير مستعد لأداء مهارة صعبة					
١٤-	أخشى أن يكون مستوى أدائي لا يرتقي إلى مستوى أداء زملائي					

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

					أتردد في تأدية المهارة الرياضية أمام المدرسين	١٥-
					أشعر بالخوف من أنظمة وقوانين وتعليمات الجامعة	١٦-
					أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل أمان كافية	١٧-
					تشجيع أساتذتي لي يعزز من أدائي الرياضي	١٨-
					تشعرني صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الإصابة	١٩-
					أشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض المهارات الرياضية الصعبة	٢٠-
					يحفزني وجود الآخرين لتقديم أفضل أداء	٢١-
					وجود الجنس الآخر في الكلية يعتبر ظاهرة غير مألوفة بالنسبة لي	٢٢-
					اشعر بالخوف نتيجة إهمال أساتذتي من مساعدتي عند أدائي أي مهارة رياضية	٢٣-
					أحظى بمساندة زملائي عندما أحقق أي انجاز رياضي	٢٤-
					أخشى المشاركة في الدروس العملية خوفا من الإصابة	٢٥-
					ابذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل	٢٦-
					فشل أحد الزملاء في الأداء الصحيح للمهارة يعطل أدائي	٢٧-
					الدروس العملية هي مصدر خوف لي	٢٨-
					أتردد في تنفيذ الحركات بسبب قدم الأجهزة الرياضية	٢٩-
					الأساليب القديمة التي يستخدمها بعض الأساتذة تؤخر من مستوى أدائي	٣٠-
					أتردد في تنفيذ المهارات الحركية الصعبة	٣١-
					تثار مشاعر الخوف لدي عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية	٣٢-
					يقلقتني نقد الآخرين لأدائي الرياضي	٣٣-
					نظام التدريس المعتمد في الجامعة يختلف عما تعودت عليه في مراحل سابقة من حياتي	٣٤-
					اشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدريب	٣٥-
					يقلقتني عدم اهتمام عمادة الكلية بنتائج المتميزة	٣٦-
					يمتلكني الخوف عندما اسمع عن الإصابات الشديدة في دروس التربية الرياضية	٣٧-
					أتردد في تنفيذ بعض المهارات الرياضية	٣٨-
					أتخلى عن كل مشاعر الخوف عندما أجد من يشجعني في أثناء أداء المهارة	٣٩-
					أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل في الجامعة	٤٠-
					سبب فقدي لبعض الدرجات الامتحانية هو الخشية من عدم توفر وسائل الأمان	٤١-
					أخشى فقدان دعم عائلتي عندما اخفق في نتائج الامتحانية	٤٢-
					أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية المؤلمة	٤٣-
					ينتابني شعور بالخوف من وجود بعض الغرائب في الملعب	٤٤-
					أتردد في تنفيذ المهارة بسبب قدم الأجهزة الرياضية	٤٥-
					أعتقد أن نظرة المجتمع لي تعزز في روح التحدي والمثابرة في الرياضة	٤٦-

## بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

### ملحق (٤)

#### مقياس المخاوف الرياضية بصيغته النهائية بعد التحليل الإحصائي

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
١-	أشعر بالخوف عندما أقدم على ممارسة بعض المهارات الرياضية					
٢-	التزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من الفشل					
٣-	أتهرب من أداء المهارات الرياضية أثناء وجود زملائي					
٤-	يقلقني الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الجامعية					
٥-	عدم الانتباه إلى توفر مستلزمات الأمان يشعرنى بالخوف					
٦-	الأساليب القديمة التي يستخدمها بعض الأساتذة تؤخر من مستوى أدائي					
٧-	أقلق عندما أشاهد إصابات زملائي في المراحل الدراسية المتقدمة					
٨-	اشعر بالخوف عندما أمارس أي مهارة رياضية حتى لو كانت سهلة					
٩-	يشاركني عدد من الزملاء مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات أمام الآخرين					
١٠-	اشعر بالحاجة إلى الوقت لكي أتوافق مع الوسط الرياضي					
١١-	أتردد في تنفيذ المهارة بسبب قدم الأجهزة الرياضية					
١٢-	يقلقني عدم اهتمام عمادة الكلية بنتائج المتميزة					
١٣-	ادعي الإصابة عندما أكون غير مستعد لأداء مهارة صعبة					
١٤-	أخشى أن يكون مستوى أدائي لا يرتقي إلى مستوى أداء زملائي					
١٥-	أتردد في تأدية المهارة الرياضية أمام المدرسين					
١٦-	أشعر بالخوف من أنظمة وقوانين وتعليمات الجامعة					
١٧-	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل أمان كافية					
١٨-	أخشى فقدان دعم عائلتي عندما اخفق في نتائج الامتحانية					
١٩-	تشعرنى صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الإصابة					
٢٠-	أشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض المهارات الرياضية الصعبة					
٢١-	وجود الجنس الآخر في الكلية يعتبر ظاهرة غير مألوفة بالنسبة لي					
٢٢-	اشعر بالخوف نتيجة إهمال أساتذتي من مساعدتي عند أدائي أي مهارة رياضية					
٢٣-	أخشى المشاركة في الدروس العملية خوفا من الإصابة					
٢٤-	فشل أحد الزملاء في الأداء الصحيح للمهارة يعطل أدائي					
٢٥-	الدروس العملية هي مصدر خوف لي					
٢٦-	أخشى الأداء على بعض الأجهزة والأدوات الرياضية لعدم صلاحية استعمالها					
٢٧-	أتردد في تنفيذ المهارات الحركية الصعبة					
٢٨-	نثار مشاعر الخوف لدي عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية					
٢٩-	يقلقني نقد الآخرين لأدائي الرياضي					
٣٠-	نظام التدريس المعتمد في الجامعة يختلف عما تعودت عليه في مراحل سابقة من حياتي					
٣١-	اشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدريب					
٣٢-	يملكني الخوف عندما اسمع عن الإصابات الشديدة في دروس التربية الرياضية					
٣٣-	أتردد في تنفيذ بعض المهارات الرياضية					
٣٤-	أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل في الجامعة					
٣٥-	سبب فقدي لبعض الدرجات الامتحانية هو الخشية من عدم توفر وسائل الأمان					
٣٦-	أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية المؤلمة					
٣٧-	ينتابني شعور بالخوف من وجود بعض الغريباء في الملعب					
٣٨-	ابذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل					