

Self-awareness and its relationship to psychological stress in volleyball players

Asst. Prof. Dr. Sanaa Jabber AL-Haidari^{1,*}

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon , Iraq.

* Corresponding author, Email: phy.sanaa.j@uobabylon.edu.iq

Received: 15/03/2025

Accepted: 20/05/2025

Abstract

The objective of the research was to ascertain the following: The primary objective of this study is to examine the relationship between self-awareness and psychological stress among volleyball players affiliated with Al-Qasim Sports Club. Secondly, the present study sought to examine the correlation relationship between self-awareness and psychological stress among a sample of volleyball players from Al-Qasim Sports Club.

The researcher employed a descriptive approach, utilizing both survey and correlational methods. The current research population included volleyball players from Al-Qasim Sports Club, and 12 players were selected as a sample for the research out of 14 players, yielding a percentage of 85.71%. The scales for self-awareness and psychological pressure were utilized in the study. Following the execution of an exploratory experiment that validated their application to volleyball players, the scales were employed in the main sample. This approach yielded a set of results that were subsequently discussed, leading to the conclusions of the research. The most salient of these conclusions are outlined below:

Firstly, an analysis of the volleyball players affiliated with Al-Qasim Sports Club reveals a notable propensity towards self-awareness. Secondly, a case study of volleyball players at Al-Qasim Sports Club revealed that the subjects demonstrated notable self-awareness and awareness of others. Thirdly, it has been demonstrated that volleyball players affiliated with Al-Qasim Sports Club do not experience elevated levels of psychological pressure. It has been demonstrated that a high level of self-awareness among volleyball players belonging to Al-Qasim Sports Club is associated with reduced psychological stress. The researchers formulated a series of recommendations to develop the necessary solutions to the phenomena studied and monitored in the current research.

Keywords: Self-awareness, psychological stress, volleyball players.

الوعي الذاتي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.م.د. سناء جبار الحيدري^{1*}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: phy.sanaa.j@uobabylon.edu.iq

الخلاصة

هدف البحث إلى معرفة الآتي :

1 - الوعي الذاتي والضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي .
2 - علاقة الارتباط بين الوعي الذاتي والضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية . وقد إشمتم مجتمع البحث الحالي على لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي وتم اختيار (12) لاعباً عينة للبحث من أصل (14) لاعب بنسبة بلغت (85.71 %) . وتم استخدام مقياسي الوعي الذاتي والضغوط النفسية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية واثبات صلاحيتها للتطبيق على لاعبي الكرة الطائرة ، تم تطبيقهما على العينة الرئيسة لنصل الى مجموعة من النتائج تمت مناقشتها للوصول الى استنتاجات البحث وكان أبرزها الآتي :

- 1-تميز لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي بوعي ذاتي جيد .
 - 2-تميز لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي بوعي الفرد بذاته و الوعي لذات الآخرين بشكل جيد .
 - 3-لا يعاني لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي من ضغوط نفسية عالية .
 - 4-كلما ازداد الوعي الذاتي لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي كلما قلت الضغوط النفسية لديهم .
- أردفها الباحثان بعدة توصيات لوضع الحلول اللازمة لما تم دراسته ورصده في البحث الحالي .
- الكلمات المفتاحية:** الوعي الذاتي، الضغوط النفسية، لاعبو الكرة الطائرة.

1 / التعريف بالبحث**1 / 1 مقدمة البحث وأهميته :**

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تكتسب أهميتها من حيث التشويق الكبير عند لعبها و الإمكانيات البيئية البسيطة التي تحتاجها لذا يمكن عداها ضمن الألعاب الشعبية . وبالتأكيد لها متطلبات عندما تكون اللعبة احترافية سواء أكانت جوانب بدنية أو مهارية أو خطية فضلاً عن الجوانب النفسية التي يمكن أن يتمتع بها اللاعبون . ولعل من أبرز الأمور النفسية التي من الممكن أن تتضح على اللاعبين أثناء التدريب وألم المنافسات هي الضغوط النفسية التي تنشأ عندما تكون هنالك جدية بالمنافسة وعندما يرى اللاعبون ما مطلوب منهم أداءه وما يدركون من إمكانيات بدنية ومهارية وتوظيف خطي لها في الملعب والتي بسببها قد يقود لأداء أفضل أو أسوأ حسب التوازن الموجود بين المطلوب منهم وبين الإيفاء به . كما أن الوعي الذاتي سواء وعي الفرد بذاته أو الوعي بذات الآخرين له أهمية نجدها كبيرة ولها دلالات واضحة في الأداء ونظن أن لها علاقة بالضغوط التي يتعرض إليها اللاعبون .

وتتضح أهمية البحث بتسليط الضوء على المتغيرين النفسيين المذكورين أعلاه (الوعي الذاتي والضغوط النفسية) ومعرفة تفاصيلهما لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي فضلاً عن معرفة العلاقة التي تربط بينهما لما لذلك من أهمية كبيرة نراها لهوزية اللاعبين في المنافسة الرياضية ، ومحاولة وضع المعالجات اللازمة وفق المعطيات البحثية.

1 / 2 مشكلة البحث :

جميعنا يعلم بأن مكونات الكرة الطائرة كلعبة تشتمل على الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، ومن واقع اختصاصنا تم التركيز على الجوانب النفسية . وقد تجلت مشكلة البحث بعدم معرفة بعض المتغيرات النفسية التي نراها مهمة في المنافسات الرياضية مثل الوعي الذاتي والضغوط النفسية وإذا كان هذا يعد الوجه الأول للمشكلة فالوجه الثاني يكمن في عدم معرفة وجود علاقة بين المتغيرين النفسيين أعلاه من عدمها لوضع هذه البيانات والمعلومات أمام المعنيين بلاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي .

1 / 3 هدفاً البحث :

يهدف البحث إلى معرفة الآتي :

- 1 – الوعي الذاتي والضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي .
- 2 – علاقة الارتباط بين الوعي الذاتي والضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي

1 / 4 فرض البحث :

- هنالك علاقة ارتباط حقيقية بين الوعي الذاتي والضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي .

1 / 5 مجالات البحث :

1. المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي للموسم 2024 / 2025.
2. المجال الزمني: المدة الزمنية من 2025/2/15 ولغاية 2025/4/17
3. المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي

1 / 6 التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث :**2 / منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****2 / 1 منهج البحث :**

استخدمت الباحثة منهجاً وصفيّاً بأساليب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية لملاءمتها وحل مشكلة البحث.

2 / 2 مجتمع البحث وعينته

إشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي وقد تكونت العينة من (12) لاعباً من أصل (14) لاعب بنسبة بلغت (85.71 %) .

2 / 3 أدوات البحث :

استخدمت الباحثة المقياسين الآتيين :

2 / 3 / 1 مقياس الوعي الذاتي :

تم استخدام مقياس (محمد زهير حسين : 2015) ويتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على مجالين هما (وعي الفرد بذاته) و (الوعي بذات الآخرين) ويجيب عن هذه الفقرات اللاعبون وفق بدائل رباعية هي (تنطبق عليّ تماماً – تنطبق عليّ بشكل متوسط – تنطبق عليّ بشكل قليل – لا تنطبق عليّ تماماً) وتعطى للفقرات الايجابية درجات هي (4 – 3 – 2 – 1) على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية ، علماً ان عدد الفقرات الايجابية في المقياس (36) فقرة والفقرات السلبية (4) فقرات بالتفصيل لمجال (وعي الفرد بذاته) بلغ عددها (22) فقرة تحمل تسلسلات هي (1 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25) و الفقرات السلبية لهذا المجال بعدد (3) فقرات تحمل تسلسلات (2 ، 3 ، 13) ، بينما كانت الفقرات الايجابية لمجال (الوعي بذات الآخرين) وعددها (14) فقرة تحمل تسلسلات (26 ، 17 ، 28 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40) و الفقرات السلبية لهذا المجال (1) فقرة فقط تحمل التسلسل (29) .

2 / 3 / 2 مقياس الضغوط النفسية :

وقد تم استخدام مقياس (حسن هادي صالح : 2009) ذي الـ (32) فقرة والتي يجيب عنها اللاعبون وفق بدائل خماسية هي (كبيرة جداً - كبيرة - متوسطة - قليلة - قليلة جداً) وتعطى لهذه الاجابات الدرجات الآتية (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على التوالي ، علماً ان الفقرات كانت صياغتها كلها بشكل إيجابي.

4 / 2 الاجراءات الميدانية للبحث :**1 / 4 / 2 التجربة الاستطلاعية:**

لغرض معرفة المعوقات المحتمل أن تواجه البحث عند تطبيق التجربة ومعرفة فهم الطلاب وإستيعابهم للمقاييس النفسية والوقت اللازم لتطبيقها. أجرى الباحث تجربة إستطلاعية للمقاييس النفسية على (6) لاعبين في 2025 / 2 / 17 . وإتضح نتائج هذه التجربة بأن المقاييس المستخدمة ملائمة ولاوجود لمشكلات ، واستغرقت الاجابة عن المقاييس معاً وقتاً تراوح بين (14 - 19) دقيقة .

2 / 4 / 2 الخصائص السيكمترية لمقياسي البحث :**1 / 2 / 4 / 2 الصدق :**

تم معرفته ظاهرياً بواسطة السادة الخبراء الذين كانوا باختصاص علم النفس الرياضي * وكانت جميع فقرات المقاييس صالحة .

2 / 1 / 4 / 2 الثبات :

وقد تم التأكد من ذلك باستخدام (التجزئة النصفية) بتقسيم فقرات كل مقياس الى فقرات فردية وأخرى زوجية وإجراء الارتباطات بين هاذين القسمين لكل مقياس لتكون الارتباطات الآتية : (0.82) ، (0.82) لمقياسي (الوعي الذاتي) و (الضغوط النفسية) للاعبين على التوالي (، ولأن القيم كونها أدناه تعد ثباتاً لنصف كل مقياس تمت معالجتها بمعادلة (سبيرمان - براون) لتظهر القيم الآتية : (0.90) ، (0.90) على التوالي .

2 / 4 / 2 التجربة الرئيسية :

وقد تم اجراء التجربة الرئيسية النهائية يوم 2025 / 3 / 9 بتطبيق مقياسي البحث (الوعي الذاتي) و (الضغوط النفسية) على لاعبي الكرة الطائرة البالغ عددهم (12) في نادي القاسم الرياضي * .

5 / 2 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية والوصول الى النتائج المتوخاة في البحث الحالي .

3 / عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**1 / 3 عرض وتحليل ومناقشة (الوعي الذاتي) و (الضغوط النفسية) للاعبين الكرة الطائرة :**

من خلال تطبيق مقياسي البحث على اللاعبين لنجد النتائج المثبتة في جدول (1) وكما يأتي :-

جدول (1) مجالى الوعي الذاتي و الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة

ت	متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
1	وعي الفرد بذاته	71.70	2.76	62.5	14.55	0.000
	الوعي الآخرين	42.83	2.21	37.5	12.52	0.000
	الدرجة الكلية	114.53	4.97	100	21.43	0.000
2	الضغوط النفسية	89.66	4.88	96	6.40	0.038

ومن ملاحظتنا للجدول أعلاه نجد الوسط الحسابي للوعي الذاتي قد بلغ (114.53) درجة وبانحراف معياري (4.97) وإذا علمنا بأن الوسط النظري (الفرضي) للمقياس هو (100) ندرك تفوق لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي

* السادة خبراء علم النفس الذين عرض عليهم المقياس :

ت	الخبير	الجامعة
1	أ.د. حسين ربيع	بابل
2	أ.د. ياسين علوان اسماعيل	الحلة
3	أ.د. هيثم محمد كاظم	بابل
4	أ.د. حسين عيد الزهرة	كربلاء
5	أ.د. علي حسين جاسم	كربلاء

* تم إضافة نتائج أفراد العينة الاستطلاعية الى نتائج العينة الرئيسية لعدم وجود أي معوق أثناء تطبيق التجربة الاستطلاعية .

بوعي ذاتي وللتأكد من تميزهم بذلك تم استخدام (t – test) لنتبين لنا معنوية الفروق بين الوسط الحسابي والوسط النظري في الدرجة الكلية للوعي الذاتي بما يعني إن هؤلاء اللاعبين يتمتعون بمعرفة أنفسهم والشعور بها وإدراكها الذي ينبع من ملاحظة اللاعب لنفسه والإدراك التام لحقيقة مشاعره بالتحديد كما يراها وهذا ما يؤكد الوسط الحسابي لمجال وعي الفرد بذاته الذي بلغ (71.70) درجة متفوقاً على الوسط النظري البالغ (62.5) الفروق بين الوسطين ينتج لنا فروقاً معنوية تشير إلى تميز هؤلاء اللاعبين بحسن استخدامهم لمعرفتهم عن أنفسهم في توجيه النفس لأخذ القرارات السليمة فضلاً عن التعبير عن قدراتهم بطريقة واقعية وثقة وكفاية . والانحراف المعياري الضئيل (2.76) يدل على عدم تشتت هؤلاء اللاعبين بشكل كبير في تميزهم في ذلك . ومن الجدير ذكره إن لاعبي نادي القاسم الرياضي بالكرة الطائرة قد تميزوا أيضاً بالمجال الآخر للوعي الذاتي وهو (الوعي بذات الآخرين) إذ كان الوسط الحسابي بواقع (42.83) والوسط النظري (37.5) ليؤشر معنوية الفروق بين الوسطين ، وبما يخص تشتت اللاعبين فقد أشره الانحراف المعياري بدرجة قليلة بلغت (2.21) .

أما فيما يخص متغير (الضغوط النفسية) فقد أشرت النتائج وسطاً حسابياً بلغ (89.66) درجة وانحرافاً معيارياً كان (4.88) ولو لاحظنا الوسط الحسابي الموجود رغم عدم تفوقه كثيراً عن الوسط النظري (الفرضي) البالغ (96) درجة إلا أننا وجدنا عدم تميز اللاعبين (عينة البحث) بالضغوط النفسية ومعاناتهم خصوصاً بعد معاينة مستوى الدلالة الذي لم يتجاوز (0.05) مما يعني حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى اللاعبين وتعزى هكذا نتيجة إلى الضغوط موجودة لدى كل لاعب بدرجة معينة قد تكون عالية أو ابطئة حسب العوامل التي قد تسببه والاستمرار في ذلك الضغط يؤدي إلى أعراض غير مرغوبة ، ومن المهم الأخذ بعين الاعتبار ان مسببات الضغوط تتضح في المنافسات الرياضية وتنتقل من حرص اللاعبين على أداء ما مطلوب منهم أداءه وإدراك المسؤولية الملقاة على عاتقهم ضمن الفريق الذي ينتمون إليه وهو نادي القاسم الرياضي . وعن الانحراف المعياري المسجل (4.88) عند اللاعبين فهو أمر طبيعي أن يختلف اللاعبون بين بعضهم البعض في درجة هذه الضغوط المسجلة عليه وعموماً لم يصل إلى قيم متطرفة خصوصاً إذا علمنا أن أعلى درجة على المقياس نظرياً تبلغ (160) درجة .

2 / 3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الوعي الذاتي و الضغوط النفسية للاعبين :

ولتحقيق هدف البحث الثاني في معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي و الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي تم استخدام معامل الارتباط البسيط (person) بين الدرجة الكلية للوعي الذاتي و الضغوط النفسية وكما موجود في جدول (2) الآتي :

جدول (2) يبين علاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للوعي الذاتي و الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي

ت	متغيرات البحث	درجة الارتباط المحسوبة	مستوى الدلالة
1 <td>الوعي الذاتي</td> <td>15.22</td> <td>0.000</td>	الوعي الذاتي	15.22	0.000
2 <td>الضغوط النفسية</td> <td></td> <td></td>	الضغوط النفسية		

نلاحظ من جدول (2) ان الارتباط دال بين الوعي الذاتي والضغوط النفسية فقد وصل إلى (- 15.22) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.000) لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي .

إذ ترى الباحثة أنه كلما ازداد الوعي الذاتي كلما كانت الضغوط النفسية قليلة والسبب في هذه العلاقة يعود إلى أن اللاعبين الموجودون هم من المتقدين الذين لديهم خبرات كبيرة في مشاركتهم بالمنافسات والتعامل مع مصادر الضغط النفسي ، فقد واجهوا تلك الضغوط بمساعدة مدربيهم ، إذ يشير (ثامر محمود، 2002) إلى أنه "المدرّبين يعتمدون غالباً على أسلوب المواجهة والتحدي للفرق المنافسة كأسلوب أساسي من أساليب التعامل مع الضغوط إيماناً منهم بان المبدأ الأساسي في تحقيق أفضل النتائج والتي تتفق مع الاهداف الاجتماعية للرياضة تكمن في مواجهة الضغط النفسي ومقاومته وتحديه والتغلب عليه من خلال الارتفاع بمستوى القدرة على التكيف وطبقاً لوجهة نظر سلي (Seyle) فإن الفرد يمكن ان يقبل او يرفض من بينته وفقاً لمستويات معينة من الضغوط والتي ستحقق في النهاية تكيف مستمر ومفيد من قبل الفرد ليصبح قادراً للتعامل مع الضغط النفسي" . (الحمداي، 2002، ص67)

4/ الإستنتاجات و التوصيات :

4 / 1 الاستنتاجات :

من خلال الوصول إلى النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- تميز لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي بوعي ذاتي جيد .
- 2- تميز لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي بوعي الفرد بذاته و الوعي لذات الآخرين بشكل جيد .
- 3- لا يعاني تميز لاعبو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي من ضغوط نفسية عالية .
- 4- كلما ازداد الوعي الذاتي لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي كلما قلت الضغوط النفسية لديهم .

4 / 2 التوصيات :

- 1- من المهم وضع وقت كافي ضمن الوحدات التدريبية خاص بالنواحي النفسية التي لا بد أن يتسلح بها اللاعبون وبرزها الوعي الذاتي ومواجهة الضغوط النفسية للاعبين .
- 2- اختيار وتعيين أخصائي نفسي يعنى بحالات اللاعبين النفسية المختلفة ويتابع كل منها ويتم الأخذ بالنصائح التي يقدمها لمعالجة ما هو سلبي وتعزيز ما هو إيجابي خصوصاً بما يتعلق بمواجهة الضغوط النفسية .
- 3- محاولة البحث في علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى
- 4- كما تقترح الباحثة إجراء بحوث أخرى على لاعبي الفعاليات الرياضية الأخرى.

References

- 1- أحمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2006 .
- 2- حسن هادي صالح . التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2009 .
- 3- سعاد جبر سعيد . سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، عمان ، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع ، 2008 .
- 4- عامر سعيد الخيكاني؛ سيكولوجية كرة القدم ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 5- عامر سعيد الخيكاني وأيمن هاني الجبوري : الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019 .
- 6- فاروق السيد عثمان . القلق وادارة الضغوط النفسية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- 7- وفاء تركي مزعل الغريزي؛ الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والوعي الذاتي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بالكرة اليد في العراق: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد، 2005).

الملاحق

الملحق (1) مقياس الوعي الذاتي

ت	الفقرات	درجة		
		تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل متوسط	تنطبق علي بشكل قليل
1.	تعامل مع الناس بأسلوب واضح.			
2.	تألمي لذاتي ضعيف.			
3.	أحس بالتردد عندما يواجهني موقف غريب			
4.	اعتني بمشاعري الداخلية			
5.	درك دوافعي (رغباتي) الداخلية			
6.	أشعر بالطريقة التي أفكر بها لحل مشاكلي			
7.	الاحظ سلوك الآخرين في المواقف الاجتماعية لأستدل على ما ينبغي لي القيام به			
8.	يختلف سلوكي باختلاف المواقف والأشخاص			
9.	ميل إلى أن أكون بمستوى توقعات الآخرين			
10.	أبدي رأبي بصراحة حتى لو خالفت الآخرين			
11.	أحاول أن أنتبه إلى ردود فعل الآخرين عن سلوكي لكي أكون منسجما معهم			
12.	أحاول أن أكون الشخص المناسب في المكان المناسب			
13.	أميل إلى مساندة آراء الآخرين			
14.	أستطيع تحمل مسؤولية أخطائي			
15.	ألتزم بوعودي للآخرين			
16.	أستطيع مواجهة معظم مشكلاتي في الحياة .			
17.	تصرفاتي اليومية مع الآخرين على وفق القيم التي أحملها			
18.	أشعر بأن تصرفاتي منسجمة مع ما أحمله من أفكار			
19.	أفهم أخطائي وأتجنبها			
20.	أغير سلوكي على وفق ما يتطلبه الموقف			
21.	أتفهم نقاط القوة والضعف في شخصيتي			
22.	أتفهم ما إذا كنت اجتماعيا أو انزاليا وأعرف كيف يؤثر ذلك على قدرتي للعمل مع الآخرين			
23.	أستطيع التحكم بعواطفني في المواقف الصعبة			
24.	أفكر في المواقف الصعبة التي تواجهني قبل اتخاذ القرار النهائي			
25.	أهتم كثيرا بما أقول عندما أتحدث مع الآخرين			
26.	أثق بإمكانات الآخرين وقدراتهم لتحقيق أهدافهم			
27.	أحترم استقلالية الآخرين في اتخاذ قراراتهم			
28.	أترك المجال للآخرين للتعبير عن آرائهم بصراحة			
29.	أشعر بعدم الرضا عن تصرفات الآخرين			
30.	ليس لدي أي شك في القدرات الاجتماعية للآخرين			
31.	كثيرا ما أصف الآخرين بأنهم مستقلون ذاتيا			
32.	نقد الآخرين بشكل لا يهدد احترامهم الذاتي			
33.	أحترم وجهة نظر الآخرين المخالفة لأفكاري.			
34.	أساعد الآخرين في التغلب على مشكلاتهم			
35.	ألتصرف مع الآخرين بحسب ما يتطلبه مني الموقف			
36.	أدرك نقاط القوة والضعف في ذات الآخرين			
37.	أفهم الآخرين عندما يعبرون عن مشاعرهم			
38.	لدي القدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين			
39.	أثق بالقرارات التي يتخذها الآخرون			
40.	أفهم دوافع ورغبات الآخرين			

ملحق (2) مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
41.	أفكر في عواقب خسارة المباراة				
42.	لإصابة البدنية البسيطة تعيق أدائي				
43.	تضايق من جسمي بصورته الحالية				
44.	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين				
45.	أشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
46.	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
47.	أشعر أن الإدارة تهتم بالنتائج فقط				
48.	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات.				
49.	تستثيرني أصوات الجمهور				
50.	أشعر بأنني شخص عصبي				
51.	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرب				
52.	شعر بضعف الإثابة عند تحقيق الانتصارات				
53.	أصاب بالإحباط في ملعب المنافس				
54.	أعاني من عدم تقدير عائلتي لانجازاتي الرياضية				
55.	أشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي				
56.	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
57.	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب				
58.	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين.				
59.	يضايقني أسلوب الإدارة التسلطي				
60.	أعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين.				
61.	أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء				
62.	أشعر بشرود الذهن قبل المباريات				
63.	أنتقد نفسي كلا انخفض أدائي				
64.	أفتقد التشجيع المادي والمعنوي				
65.	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنظم				
66.	أشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية				
67.	أشعر بالخوف من الفشل				
68.	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة				
69.	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي				
70.	أشعر بأنني غير مبال لادائي				
71.	أشعر بالملل من طول فترة المنافسات				
72.	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات المهمة				