

## المحاضرة الثامنة: المقاييس النفسية (Psychological Scales/Measures)

### تمهيد:

تُعد المقاييس النفسية من بين الأدوات الأساسية التي يعتمد عليها الباحثون في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لما لها من دور بالغ الأهمية في فهم وتفسير العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.

فالنشاط البدني الرياضي لا يرتبط فقط بالجوانب البدنية والمهارية، بل يتأثر أيضًا بالحالة النفسية والدافعية والقدرات الذهنية والإنفعالية للرياضي، ومن هنا تتبّع الحاجة إلى استخدام أدوات علمية مقننة تُمكن الباحث من قياس هذه الأبعاد النفسية بدقة وموضوعية.

ولعلّ التطور الحاصل في تصميم وبناء المقاييس النفسية في العقود الأخيرة أتاح فرصًا أوسع لفهم العلاقة بين السمات النفسية والأداء الرياضي، مما ينعكس إيجابًا على البرامج التدريبية والإستراتيجيات النفسية المصاحبة لها.

تهدف هذه المحاضرة إلى تقديم رؤية منهجية شاملة حول المفاهيم الأساسية للمقاييس النفسية، وأنواعها، وطرق تطبيقها، مع التطرق إلى الاعتبارات العلمية والأخلاقية ذات الصلة.

**1. المقاييس النفسية: (Psychological Scales/Measures)****1.1. تعريف المقاييس النفسية:**

المقاييس النفسية الرياضية هي أدوات قياس مُصممة لتقييم الجوانب العقلية والنفسية التي تُؤثر في الأداء الرياضي، تتكوّن هذه المقاييس من مجموعة بنود (أسئلة أو عبارات) يُجيب عليها الرياضيون لتقييم سماتهم أو حالاتهم النفسية المتعلقة بالأنشطة البدنية والرياضية، وتعدّ هذه المقاييس ذات أهمية بالغة لفهم كيفية تأثير العوامل النفسية مثل الدافعية، والقلق، والثقة بالنفس، والتركيز، والروح الرياضية على مستوى الأداء الرياضي والنتائج المتحققة.

**1.2. أهميتها في فهم الجوانب المؤثرة في الأداء الرياضي:**

1. تشخيص الاستعداد النفسي للرياضي.

2. توجيه التدخلات التدريبية النفسية.

3. تحسين الأداء من خلال فهم نقاط القوة والضعف النفسية.

4. دعم الاختيار الأمثل للرياضيين في الفرق.

5. دراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والمشاركة البدنية.

**2. تصنيف المقاييس النفسية في المجال الرياضي:**

يُمكن تصنيف المقاييس النفسية الرياضية بناءً على البناء النفسي الذي

تقيسه إلى الأقسام التالية:

**1.2. مقاييس الدافعية:** تقيس الأسباب والدوافع التي تُحرّك الرياضيين للمشاركة والإجتهاد في الأنشطة الرياضية.

**2.2. مقاييس القلق الرياضي:** تقيس مستوى القلق والتوتر الذي يشعر به الرياضيون في المواقف الرياضية، خاصةً في المنافسات.

**3.2. مقاييس الثقة بالنفس الرياضية:** تقيس مستوى إيمان الرياضي بقدرته على النجاح وتحقيق الأهداف في السياق الرياضي.

**4.2. مقاييس التركيز:** تقيس قدرة الرياضي على التوجيه والحفاظ على الإنتباه على المهام ذات الصلة وتجاهل المشتتات.

**5.2. مقاييس الروح الرياضية:** تقيس مستوى التزام الرياضي بقواعد اللعب النظيف، والإحترام، والتعاون في البيئة الرياضية.

**6.2. مقاييس الرضا عن الأداء:** تقيس مدى تقييم الرياضي ورضاه عن مستوى أدائه ونتائجه.

**3. أمثلة تفصيلية لبعض أهم المقاييس النفسية:**

**أولاً: مقياس الدافعية الرياضية: (Sport Motivation Scale - SMS)**

يقيس أنواع الدافعية المختلفة لدى الرياضيين، بما في ذلك الدافعية الجوهرية، والدافعية الخارجية (بأنواعها المختلفة)، واللا دافعية.

ويتضمن بنوداً مثل "لأنني أستمتع دائماً بممارسة الرياضة التي اخترتها" (دافعية جوهرية) و"لأنها وسيلة جيدة لتحسين وضعي الاجتماعي" (دافعية خارجية - معرفة).

**ثانياً: مقياس قلق المنافسة الجالة والسمة: (Sport Anxiety Scale ; SAS)**

يقيم ثلاثة أبعاد لقلق المنافسة: القلق الجسدي (مثل: "أشعر بتوتر في معدتي")، والقلق العقلي (مثل: "أنا قلق بشأن ارتكاب الأخطاء")، وقلق التركيز (مثل: "أجد صعوبة في التركيز على ما يجب أن أفعله").

**ثالثاً: مقياس الثقة بالنفس الرياضية: (Trait Sport Confidence Inventory)**

يقيس مستوى الثقة العامة للرياضي في قدراته الرياضية عبر مواقف مختلفة، ويتضمن بنوداً مثل: "أنا واثق من قدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية".

## جدول يوضح ملخص أمثلة تطبيقية على المقاييس النفسية في البحوث الرياضية:

الملاحظات	أمثلة من البحوث	الوصف العام	المقياس النفسي
يتطلب نسخة مترجمة وموثوقة	تأثير برامج التحفيز على دافعية الرياضيين	يقيس دوافع المشاركة الرياضية (داخلية/خارجية)	مقياس الدافعية الرياضية
تستخدم فيه مقاييس ليكرت	مقارنة القلق بين رياضات فردية وجماعية	يقيس مستوى القلق أثناء المنافسة	مقياس القلق الرياضي
يفضل التطبيق الفردي	أثر التدريب العقلي على الثقة بالنفس	يحدد مدى ثقة الرياضي بأدائه	مقياس الثقة بالنفس
يستخدم مع رياضات الأداء العالي	قياس الانتباه في لحظات الحسم	يقيس توزيع الانتباه وأنماط التركيز	مقياس التركيز والانتباه
مناسب للناشئين والمراهقين	تأثير برامج القيم الرياضية على السلوك	يقيس السلوكيات الأخلاقية والاحترام	مقياس الروح الرياضية
يرتبط بمستوى الطموح	التحفيز من خلال تعزيزه للرضا	يحدد رضا الفرد عن نتائجه ومجهوده	مقياس الرضا عن الأداء

## 4. معايير اختيار وتقييم المقاييس النفسية:

عند اختيار وتقييم المقاييس النفسية، يجب مراعاة المعايير السيكومترية الأساسية:

1. **الصدق:** (Validity) مدى قدرة المقياس على قياس البناء النفسي المقصود بدقة، ويشمل

ذلك: صدق المحتوى، وصدق البناء، وصدق المحك.

2. **الثبات:** (Reliability) مدى اتساق وثبات نتائج المقياس عبر الزمن (ثبات إعادة

الإختبار) أو بين بنود المقياس نفسه (ثبات الإتساق الداخلي).

3. **حساسية المقياس:** قدرة المقياس على الكشف عن التغيرات الحقيقية في البناء النفسي

المقاس نتيجة للتدخلات أو الخبرات المختلفة.

## 5. إجراءات تطبيق المقاييس النفسية وتفسير نتائجها واعتباراتها الأخلاقية:

### أ. إجراءات التطبيق:

1. تهيئة المشاركين نفسياً وجسدياً.
2. تقديم شرح واضح للغرض من المقياس.
3. الحفاظ على الخصوصية وسرية الإجابات.
4. الالتزام بتطبيق المقياس في ظروف ثابتة.

### ب. تفسير النتائج:

1. تحليل النتائج باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية.
2. مقارنة النتائج بالمعايير المرجعية أو بين المجموعات.
3. الانتباه للسياق الاجتماعي والثقافي للمبحوثين.

### ج. الاعتبارات الأخلاقية:

1. الحصول على موافقة مسبقة (موافقة مستنيرة).
2. عدم استخدام النتائج ضد مصلحة المشاركين.
3. احترام خصوصية وأمان البيانات.

## 6. أمثلة على استخدام المقاييس النفسية في البحوث الرياضية:

### . مثال 1: تأثير التدريب العقلي على الأداء:

يُمكن استخدام مقاييس القلق والتركيز والثقة بالنفس لتقييم تأثير برامج التدريب العقلي (مثل: التصور العقلي) على هذه المتغيرات النفسية وعلاقتها بتحسين الأداء الرياضي.

### . مثال 2: العلاقة بين الدافعية والمشاركة في النشاط البدني:

يُمكن استخدام مقاييس الدافعية لدراسة العلاقة بين أنواع الدافعية المختلفة (مثل: الدافعية الجوهرية والخارجية) ومستوى مشاركة الأفراد في برامج النشاط البدني أو الالتزام بالتدريب على المدى الطويل.

**7. أمثلة تطبيقية لاستخدام المقاييس النفسية في المجال الرياضي التربوي:**

**مثال 1:** دراسة تأثير برنامج تدريبي لتعزيز الثقة بالنفس على أداء الطلاب في مسابقات ألعاب

**القوى المدرسية:**

**المقاييس المستخدمة:** يُمكن استخدام نسخة مُعدلة ومُبسطة من مقياس الثقة بالنفس الرياضية (TSCI) أو تصميم استبيان خاص يقيس ثقة الطلاب في قدراتهم في فعاليات محددة في ألعاب القوى (مثل: العدو، الوثب، الرمي).

**التطبيق:** يتم تطبيق المقياس قبل وبعد تطبيق برنامج تدريبي عقلي يهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب المشاركين في البرنامج، بعدها يتم مقارنة التغير في نتائج المقياس بين المجموعة التجريبية (التي تلقت التدريب العقلي) والمجموعة الضابطة (التي لم تتلق التدريب).

**الأهداف:** تحديد ما إذا كان برنامج التدريب العقلي فعالاً في زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم وما إذا كانت هذه الزيادة مرتبطة بتحسين أدائهم في المسابقات.

**مثال 2:** فحص العلاقة بين دافعية الطلاب وأنماط مشاركتهم في الأنشطة الرياضية اللاصفية:

**المقاييس المستخدمة:** يُمكن استخدام مقياس الدافعية الرياضية (SMS) بنسخته المناسبة للمراهقين أو تصميم استبيان يقيس أنواع الدافعية المختلفة (الجوهرية، الخارجية، اللا دافعية) اتجاه الأنشطة البدنية والرياضية التي تُقدمها المؤسسة التربوية خارج ساعات الدوام (الدراسة).

**التطبيق:** يتم توزيع المقياس على الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الرياضية اللاصفية، وبعدها يتم تحليل العلاقة بين أنواع الدافعية التي أظهرها الطلاب ومستوى مشاركتهم (عدد مرات المشاركة، أنواع الأنشطة التي يُفضلونها).

**الأهداف:** فهم الدوافع التي تدفع الطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية وتحديد العوامل التي قد تُساهم في زيادة هذه المشاركة.

- . **مثال 3:** تقييم مستوى قلق الطلاب قبل حصص التربية البدنية التي تتضمن أنشطة تقييمية:
- . **المقاييس المستخدمة:** يمكن استخدام نسخة مبسطة من مقياس قلق المنافسة الحالة والسمة (SAS-2) أو تصميم بنود قليلة تركز على قلق الأداء في سياق حصص التربية البدنية والرياضية (مثل: "أشعر بالتوتر عندما أعرف أن أدائي سيتم تقييمه").
- . **التطبيق:** يتم تطبيق المقياس مباشرة قبل بدء حصص التربية البدنية والرياضية التي تتضمن أنشطة سيتم تقييم الطلاب فيها.، بعدها يتم تحليل مستوى القلق المُبلغ عنه وعلاقته بأداء الطلاب في تلك الأنشطة ومواقفهم اتجاه التقييم.
- . **الأهداف:** تحديد مستوى القلق الذي يشعر به الطلاب في مواقف التقييم في التربية البدنية والرياضية واستكشاف العوامل التي قد تساهم في هذا القلق وكيف يمكن للمعلمين دعمه.
- . **مثال 4:** تأثير المناخ الداعم للمعلم على الروح الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:
- . **المقاييس المستخدمة:** يُمكن تصميم استبيان بسيط يقيس تصورات الطلاب حول سلوك معلم التربية البدنية والرياضية الداعم (مثل: "معلمي يشجع الجميع على المشاركة"، "معلمي يعامل الجميع بعدل") ومقياس آخر يقيس جوانب الروح الرياضية لديهم (مثل: "أنا ألتزم بقواعد اللعبة حتى لو لم يرني الحكم").
- . **التطبيق:** يتم توزيع الإستبيانين على تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يتم تحليل العلاقة بين تصوراتهم للمناخ الداعم للمعلم ومستوى الروح الرياضية لديهم.
- . **الأهداف:** فهم كيف يؤثر سلوك معلم التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم والسلوكيات الإيجابية مثل الروح الرياضية لدى التلاميذ.

. **مثال 5:** دراسة تطور التركيز لدى تلاميذ التعليم المتوسط المشاركين في برنامج

**تدريبي على مهارات رياضية محددة:**

. **المقاييس المستخدمة:** يمكن استخدام بنود قليلة تركز على جوانب التركيز ذات الصلة بالمهارة الرياضية المستهدفة (مثل "أستطيع أن أبقى ذهني حاضراً أثناء التدريب"، "من السهل أن تشتت انتباهي").

. **التطبيق:** يتم تطبيق هذه البنود قبل وأثناء وبعد برنامج تدريبي يركز على تطوير مهارة معينة (مثل التصويب في كرة السلة). يتم تتبع التغير في مستوى التركيز المبلغ عنه وعلاقته بتحسين الأداء في المهارة.

. **الأهداف:** تقييم تأثير التدريب على التركيز ودوره في تعلم وتحسين المهارات الرياضية.

توضح هذه الأمثلة كيف يمكن تكييف واستخدام المقاييس النفسية لدراسة مجموعة متنوعة من القضايا الهامة في سياق النشاط البدني الرياضي التربوي، مما يوفر رؤى قيّمة لتحسين تجارب الطلاب وتعزيز النموّ الشامل من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

## • خلاصة:

تبيّن من خلال هذه المحاضرة أنّ المقاييس النفسيّة تُشكّل ركيزة أساسية في البحث العلمي الرياضي، حيث تُساهم في قياس عدد من المتغيرات النفسية مثل الدافعية، القلق، الثقة بالنفس، والتركيز، والتي تؤثر بشكل مباشر في الأداء الرياضي والمشاركة الفعالة في النشاط البدني والرياضي.

وقد تمّ تصنيف هذه المقاييس النفسيّة وفقاً لوظائفها وخصائصها، مع استعراض نماذج تطبيقية لها، كما تمّ التركيز على المعايير العلمية لاختيار المقاييس النفسية من حيث الصدق والثبات والموضوعية، إلى جانب الخطوات المنهجية لتطبيقها وتفسير نتائجها في ضوء بعض الإعتبارات الأخلاقية.

ويُساعد الإلمام بهذه الجوانب الباحثين والممارسين على استخدام هذه الأدوات بكفاءة وفاعلية، مما يُعزّز من جودة البحوث الرياضية في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ويُساهم في تطوير الأداء النفسي للرياضيين على أرض الواقع.