

اثر تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي في تحسين الضبط الانفعالي لدى لاعبي الريشة المتقدمين في العراق

فاتن علي اكبر

كلية التربية الرياضية، جامعة كرميان

الملخص

هدفت الدراسة إلى اثر تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي في تحسين الضبط الانفعالي لدى لاعبي الريشة المتقدمين في العراق باستخدام المنهج شبه التجريبي . ولاختيار عينة الدراسة طبقت الباحثة مقياس الضبط الانفعالي على لاعبي الريشة المتقدمين في العراق وعددهم (20) لاعب ، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين ؛ مجموعة تجريبية تضم (10) لاعبين ممن حصلوا على درجات منخفضة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة ، وتدربت على برنامج في التأمل التجاوزي والعائد الحيوي ، ومجموعة ضابطة تضم (10) لم يتلقوا أي تدريب على البرنامج . وقد تكون البرنامج من (20) جلسة تدريبية نفذت خلال أربعة أسابيع بواقع خمسة جلسات في الأسبوع ، وتراوحت المدة الزمنية لكل جلسة ما بين (15-20) دقيقة . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المقياس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، وفي ضوء نتائج الدراسة ، تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات.

1- التعريف بالبحث

1-1 أهمية البحث :

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب ، حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية ، عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب ، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه . حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات ، وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى . ولذلك أصبح التنافس الان للوصول باللاعب إلى أفضل حالاته لاسيما أنه يتعرض للكثير من الضغوط والتحديات التي تنعكس آثارها على توازنه الانفعالي والنفسي والفكري والتي تظهر على شكل من القلق والخوف والضغط النفسي (اكبر، 2017) . ونتيجة لذلك بدأ العلماء في مجال الطب والعلاج النفسي يبحثون عن الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب وإيجاد أساليب وتقنيات تساعد على التخفيف من آلامه وضغوطه النفسية ، وقد وجدوا أن من بين تلك الأساليب هي ممارسة البيوفيدباك (العائد الحيوي) والاسترخاء والتأمل بفنائه المتعددة ، لما له من قوة في التأثير السيكوفيزيولوجي على وظائف الجسد والنفس ، وللوصول إلى الأسلوب الأمثل إلى حالة الوعي (الصالح، 2016) . وعلى صعيد متصل ؛ يرى المفكرون والباحثون أن التأمل والعائد الحيوي ضروري جدا لتطوير مستوى اللاعب ، وهو أساس العمليات المعرفية ولا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه في منظومة التدريب الرياضي ، وأصبح لزاما على المدربين بذل أقصى الجهود لتنمية هذه المهارات لكونها نمطا من أنماط التفكير والكفاءة العقلية . وعلى الرغم من أن معظم الباحثين قد نظروا نظرة شك إلى هذه الممارسات في بادئ الأمر ، إلا أن العديد منهم قد أثبتوا أنه يمكن للأفراد أن يعدلوا ويغيروا من استجاباتهم اللاإرادية وذلك عن طريق القيام بممارسة التأمل بمصاحبة تغذية راجعة للمعلومات أما بشكل بصري أو مسموع عن كل ما يحدث في أجسامهم (محمد، 2013) . وقد أجري عدد كبير من الدراسات لمعرفة الآثار المفيدة لممارسة هذه التقنيات ، وكانت أول موجة من هذه الدراسات قد نشرت في بداية السبعينيات من القرن الماضي ، ووجدت أن هذه الممارسات أدت إلى حالة من الراحة واليقظة ، وبينت الدراسات اللاحقة إن لدينا قدرة أكبر على السيطرة في ما يسمى بالوظائف التلقائية للجسم وخفض معدلات ضغط الدم والبدانة والاكتئاب ، وغيرها من الاضطرابات الجسمية الأخرى ، أكثر ما نعتقده انه ممكن ، مع ملاحظة أن هذه النتائج بالرغم من كونها إيجابية إلا أنها ليست بالحاسمة إطلاقا (الدحادحة، 2016) . من هنا ترجع أهمية الموضوع الذي يتصدى له البحث الحالي ، وهو اثر تدريبات التأمل والعائد الحيوي في ضبط الانفعالات المتعددة التي أصبح يعاني منها الإنسان في كل يوم ، لاسيما شريحة الرياضيين الذين يتعرضون لكثير من مواقف القلق والإحباط والفشل في تحقيق رغباتهم وفي قدرتهم على مواجهة المواقف أو المتغيرات التي تفرزها البيئة الرياضية المحيطة بهم ، مما يؤدي بهم في نهاية المطاف إلى

الوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية التي قد تصل بهم إلى درجة تهدد صحتهم النفسية وانخفاض الروح المعنوية ويؤدي إلى سوء التوافق النفسي لديهم .

وتكتسب الدراسة أهميتها أيضا من ندرة البحوث والدراسات العربية في هذا الجانب ، على حد علم الباحثة ، والتي نحن في أمس الحاجة إليها في مؤسساتنا كافة ، لاسيما الرياضية منها ، لكي يسترشد بها المختصون في المجال الرياضي لتدريب اللاعبين على بعض المهارات والأنشطة التي تساعدهم في التعامل مع مشاكلهم الانفعالية والضغوط النفسية ، من أجل تحقيق التوافق النفسي الجيد للاعبين والنشاط البناء ، والإنتاج ، وفي قدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي و الجسمي أثناء النشاط الرياضي .

1-2 مشكلة البحث :

مما لا شك فيه ؛ انه خلال الاشتراك في المنافسة الرياضية يكون اللاعب عرضة لظهور نواحي نفسية سلبية لديه ، كهبوط الروح المعنوية أو توتر الأعصاب أو أن تكون لديه حالة نفسية سلبية من حالات ما قبل المنافسة أو إحساسه بأنه غير معبئ بصورة كافية وعدم وجود اندفاع لديه لتحقيق الفوز في الصراع القادم ، مما يؤثر سلبا في وظائفهم السلوكية والمعرفية ويؤدي إلى الإحباط ، وإن هذه العناصر لا بد للمدرب أن يؤخذها بنظر الاعتبار وأن ينتبه لتدريبها لدى اللاعبين (الكبر، 2017) . وقد لمست الباحثة هذه المشكلة من خلال خبرتها الرياضية في هذا المجال مما دعاها إلى إجراء هذه الدراسة ، إذ يحتاج اللاعب لإعادة اتزانه النفسي وتكيفه ، إلى البحث عن أفضل الخدمات والبرامج الإرشادية الوقائية لتخلق لديه الوسيلة لاستيعاب المواقف والتفاعل معها بنجاح فيأخذ أسلوبا لحل تلك المواقف التي يواجهها أثناء المنافسة بما ينعكس على تصرف اللاعب وقراراته في المنافسة .

وتعدّ ممارسة تدريبات التأمل بمصاحبة الاسترخاء والعائد الحيوي (التغذية الراجعة البيولوجية) من العمليات الهامة التي يعتمد عليها أسلوب تعديل السلوك لاسيما الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها كالقلق والاكتئاب ، والضغط النفسي والعصبي ، والإرهاق (عقل ، 2009) . وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال السؤال الآتي :

هل يمكن تحسين مستوى الضبط الانفعالي لدى لاعبي الريشة المتقدمين باستخدام تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي؟

1-3 أهداف البحث : يمكن أن نحدد أهداف الدراسة في النقاط الآتية:

- التعرف على مستوى الضبط الانفعالي لدى لاعبي الريشة المتقدمين .
- أعداد برنامج تدريبي في التأمل التجاوزي بمصاحبة العائد الحيوي .
- معرفة الأثر الذي يتركه البرنامج في تحسين الضبط الانفعالي لدى لاعبي الريشة المتقدمين من خلال اختبار الفرضية الآتية :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الضبط الانفعالي حسب القياس البعدي.

1-4مجالات البحث :

- المجال البشري : (20) من لاعبي الريشة المتقدمين .
- المجال الزمني : المدة من 2017/4/29 ولغاية 2017/6/2.
- المجال المكاني : ملاعب نادي اربيل الرياضي .

1-5 تحديد المصطلحات :

أولاً - التأمل التجاوزي (Transcendental Meditation) ويعرف بأنه "تركيز التفكير والانتباه بطريقة محايدة ، ودون إصدار أحكام ، وبطريقة إيجابية على نقطة معيّنة أو موضوع محايد بهدف زيادة فاعلية بقطة العقل وتوازن الانفعالات وتنظيم إدراكات الفرد" (اللواتي ، 2015) .

ثانيا - العائد الحيوي (Bio-yield)

قدرة الفرد على التحكم بالاستجابات الحيوية مثل ضغط الدم والتوتر العضلي وضربات القلب باستعمال قوة العقل (الصالح، 2011) .

ثالثا - الضبط الانفعالي (Emotional Adjustment)

قدرة الفرد على التعبير عن سلوكه بدون إثارة أي انفعال ، منضبطا معتمدا على نفسه وتتصف حالته المزاجية بالثبات والاستقرار إلى حد كبير (العزي والدليمي، 2016) .

2-منهج البحث وإجراءاته :

- منهج البحث : اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذا التصميم المكون من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، لتحديد اثر تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي في الضبط الانفعالي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة . والمخطط الآتي يوضح هذه الخطوات.

التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	البرنامج التدريبي	اختبار بعدي
التجريبية	الضبط الانفعالي وضربات القلب	المتغير المستقل (البرنامج التدريبي)	الضبط الانفعالي وضربات القلب
الضابطة	الضبط الانفعالي وضربات القلب	الضبط الانفعالي وضربات القلب

- مجتمع وعينة البحث : اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين الريشة المتقدمين والبالغ عددهم (20) لاعب للموسم الرياضي 2016/2017.

- تكافؤ العينة :

تم اجراء التكافؤ للمجموعات التجريبية والضابطة ، ولغرض اتمام تكافؤ المجموعات قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين إذ ظهرت النتائج بان جميع قيم (نسبة الخطأ) كانت غير دالة عند مستوى (0.05) مما يؤشر على عدم معنوية الفروق وان المجموعتين في شروع واحد .

جدول (1)

يبين قيمة (F) المحسوبة ونسبة الخطأ بين المجموعتين في الاختبارات القبلية

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.949	0.004	0.200	1	0.200	بين المجموعات
		47.933	18	862.800	داخل المجموعات
			19	863.000	المجموع

- التوزيع الطبيعي كمؤشر لتجانس المجموعتين:

أجرت الباحثة تجانس المجموعتين باستخدام تحليل التباين الاحادي بدلالة ومعامل (T) عند نسبة الخطأ (0.05) في الاختبار القبلي كي تعزى الفروق إلى عامل التجريب وكما موضح بالجدول أدناه :

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعتين باستخدام تحليل التباين الأحادي بدلالة ومعامل (T) عند نسبة الخطأ (0.05)

في الاختبار القبلي

المجموعات	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الضابطة	0.084	0.776	-0.065	0.949	3.09623	-0.20000
التجريبية			-0.065			

من الجدول (2) ظهر ان قيمة (F) كانت (0.084) ومستوى دلالة (0.776) وقيمة (t) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بلغت (0.065) - (0.949) ومستوى دلالة (0.949) وهي قيم غير معنوية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالي وأن ليس هنالك عيباً ما في اختبار العينة.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1. مقياس الضبط الانفعالي

2. جهاز الاوكسوميتر

3. استمارة تسجيل

4. ساعة توقيت

5. فريق عمل مساعد

- التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاثنين المصادف 2017/4/17 في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية في جامعة بغداد ، وتمت على لاعبين من فئة المتقدمين للريشة وهم من خارج عينة البحث الأساسية . وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي :

- التثبيت من عمل وكفاءة الجهاز المستخدم في البحث.
 - تدريب فريق العمل المساعد.
 - مدى فهم اللاعبين لتعليمات الاختبارات ووضوح فقرات المقياس.
- ومن خلال هذه التجربة تم الوقوف على النواحي السلبية والصعوبات التي تعيق سير إجراءات التجربة والعمل على تفاديها في التجربة الأساس.

- التجربة الرئيسية في البحث :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث ، وذلك في أثناء قيام اللاعبين بالتدريبات اليومية لمنهاج المعسكر والتي كانت تستغرق مدة (2,5-3) ساعات وبواقع (5) أيام في الأسبوع ، وقد استمرت التجربة مدة (4) أسابيع . وقد تم في هذه التجربة تدريب اللاعبين على ممارسة تمرينات التأمل التجاوزي بمصاحبة التغذية الراجعة الذاتية (المرئية) لخفض نبضات القلب وخفض الاستثارة الانفعالية وذلك باستخدام جهاز (الوكسوميتر) وهو جهاز يوضح مستويات النبض بشكل مباشر للاعب . وهذه التمرينات واظب اللاعبين على أدائها يومياً أثناء مزاوله تدريباتهم ، وكانت تستغرق حوالي (15-20) دقيقة . هذا وكان تطبيق البرنامج التدريبي يتم في مكان تتوافر فيه كل الشروط اللازمة من المشتتات السمعية والبصرية ، ومراعاة أن تكون الأجهزة الموجودة للقياس لا تثير قلق وخوف المفحوص . (الملحق 2) يوضح خطوات تطبيق التمرينات .

- الاختيار القبلي : قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلي للاعبين في أثناء التحضير للدخول في معسكر تدريبي لتصنيف لاعبي المنتخب في الريشة التي أقيمت في نادي أربيل الرياضي ، ويمثل هذا المعسكر مؤشراً لاختيار (6) لاعبين من أصل (20) لاعب لتمثيل المنتخب ، لذا فقد كان عنصر المنافسة بين اللاعبين قويا لأجل نيل حق المشاركة وتمثيل القطر . وقد استمر هذا المعسكر مدة شهر واحد ، وذلك من تاريخ 2017/5/1 إلى 2017/5/31. علماً إن هذه الاختبارات تبدأ في الساعة العاشرة صباحاً ، وتستمر لمدة الواحدة ظهراً . ، وقد تم توزيع اللاعبين إلى مجموعتين ؛ مجموعة تجريبية تضم (10) لاعبين ، ممن حصلوا على درجات منخفضة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة ، وتلقوا التدريب على برنامج تدريبي جمعي في التأمل التجاوزي ، ومجموعة ضابطة تضم (10) لم يتلقوا أي تدريب على البرنامج . وتتضمن هذه المرحلة قياس التغيرات الفيزيولوجية والنفسية المراد التحكم بها أو ضبطها وتعديلها بالاتجاه السوي ، ويتم قياس التغيرات الفيزيولوجية (نبضات القلب) في البداية لمعرفة الخط القاعدي لهذه المؤشرات قبل بداية التجربة ، وتسجيل هذه البيانات في بطاقة خاصة يمكن الرجوع إليها فيما بعد (نهاية البرنامج التدريبي) لمعرفة الأثر الذي تركه البرنامج في عملية خفض المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للاضطراب النفسي الانفعالي كالقلق أو الخوف . وقد شملت الاختبارات القبلي ما يأتي :

أولاً- قياس مستوى الضبط الانفعالي :

قامت الباحثة بقياس مستوى الضبط الانفعالي لعينة البحث في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأحد المصادف 2017/4/30 في نادي أربيل الرياضي ، أثناء التحضير للمعسكر وقد استعانت الباحثة بمقياس مقنن لـ (الدليمي والعزي، 2016) والمقياس يتكون من (36) فقرة موزعة بين ايجابية وسلبية ، ومقسمة على (3) مجالات وهي (الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، الشعور بالأمن) ويتكون كل مجال من (12) فقرة . وتدرج الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس على سلم مدرج من خمس إجابات (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) والتي تتمثل بالدرجات (5،4،3،2،1) للفرقات الإيجابية وعكسها للفرقات السلبية وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (36) كحد أدنى و(180) كحد أعلى ، وتبلغ درجة الحياد (108) وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود درجة من الضبط الانفعالي بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى العكس من ذلك (الملحق 1) .

ثانياً- قياس مستوى النبض:

قامت الباحثة بقياس مستوى النبض لعينة البحث في أثناء الراحة والسباق ، إذ استعانت الباحثة بجهاز (Pulse -Oximeter) لقياس مستوى النبض . وكانت طريقة القياس تتم على وفق الخطوات الآتية :

1. قياس مستوى النبض لعينة البحث في أثناء الراحة وقبل بدء المعسكر بيومين ، وذلك في يوم السبت المصادف 2017/4/29. والغرض من هذا القياس هو التعرف على الفروق الحاصلة بين مستوى النبض للاعب في أثناء الراحة ومستوى النبض للاعب في أثناء السباق
2. قياس مستوى النبض لعينة البحث في بداية وأثناء السباق (خلال تبادل الأشواط) وذلك في يوم الاثنين المصادف 2017/5/1، وقد تم القياس من خلال الاختبارات (السباق) التي تجرى للاعبين .
3. يجلس خلف كل لاعب مسجل واحد يقوم بأداء مهمته في قياس وتسجيل النبض.
4. توجد أمام كل مسجل استمارة لتسجيل مستوى النبض ، مثبت عليها مربعات بعدد أشواط اللعبة . ويقوم المسجل بقياس النبض للاعب والتأشير في المربع المخصص لذلك.
5. بعد ذلك تأخذ الباحثة قيم النبض من المسجلين في حالتها الراحة والسباق خلال الأشواط من السباق لتقوم بمعالجتها إحصائياً .

أنموذج استمارة تسجيل مستوى النبض

اسم اللاعب :

الأشواط	مستوى النبض
الشوط الأول	
الشوط الثاني	
المجموع	

- وصف لجهاز الاوكسوميتر :

يتكون الجهاز من صندوق معدني يتوسطه شاشة زجاجية تقوم بعرض مرئي لمقدار النبض. ويرتبط الجهاز بسلك موصل ينتهي بقطب (مجمس) بلاستيكي يركب على اصبع المفحوص (مكان ظهور النبض) وهذا المجمس يقوم بتحويل الإشارات الصادرة إلى أرقام سهلة المراقبة تظهر على شاشة الجهاز ويمكن التعامل معها مباشرة عن طريق العين وبشكل آني وفوري. والجهاز مزود بمفتاح لتشغيل الجهاز ويعمل بالبطارية القابلة للشحن وهو أمريكي الصنع ويستخدم في الأبحاث والدراسة العلمية .

- العائد الحيوي: هو نوع من أنواع العلاج السلوكي الذي من خلاله يتعلم من خلاله الفرد كيفية التحكم الإرادي في عمليات الجسد الداخلية (استجاباته الفيزيولوجية) مثل ؛ معدل ضربات القلب وضغط الدم والتوتر العضلي ، إذ يكون الفرد أو المفحوص متصلاً بجهاز التغذية الراجعة البيولوجية ، الذي يقيس التغيرات الفيزيولوجية في العضو المراد التحكم به . وحتى يكون جسد الفرد مسترخياً بشكل إرادي وباستخدام مستشعرات موضوعة فوق اصبع الإبهام ، يقرأ المعالج سرعة ضربات القلب وذلك عن طريق عرض المعلومات البيولوجية على شاشة عرض بصرية أو سمعية بعد أن تكون قد ترجمت إلى إشارات ضوئية أو رقمية ، وهذه المعلومات تصل إلى الفرد في الوقت نفسه الذي يحدث فيه التغير في الوظيفة البيولوجية ويمكن للمعالج ومن خلال هذه القراءات إن يستدل منها على ما إذا كان قد تعلم كيف يسترخي أم لا ، وتساعد على تعلم التحكم الإرادي في التغيرات الفيزيولوجية اللاإرادية لتصبح إرادية ومدركة بالنسبة إليه .

ثالثاً - تنفيذ البرنامج : ان الهدف من البرنامج إحداث خفض في المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للاضطراب الانفعالي (القلق ، الخوف) كضربات القلب ، لذا فإن هذه العملية تتضمن مجموعة من الخطوات هي :

1. جلسة تمهيدية أولية : تم تحديد الهدف العام للبرنامج والإجراءات التنفيذية له ، والاتفاق على منهجية العمل . وكذلك تم شرح مفصل لآليات التدريب على تمارين التأمل التجاوزي والمستمد من أدبيات البحث النظري (الدحاحة ، 2010) بمصاحبة التغذية الراجعة الحيوية. وهذه التقنية من السهل تعلمها وممارستها وهي ممتعة ولا تحتاج إلى جهد كبير . كما تم توضيح الفوائد الممكنة بعد ممارسة تلك التمارين وذلك بهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد العينة التجريبية .

- خمس جلسات فردية : الهدف منها خفض المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للتوتر النفسي، وذلك من خلال تدريب كل عضو من أفراد المجموعة التجريبية على خفض المؤشرات الفيزيولوجية (ضربات القلب) من خلال تمارين التأمل التجاوزي (الملحق 2) . يعطى المفحوص استراحة لمدة (5) دقائق ، وبعدها يتم التدريب على عملية الخفض التي تسير محاولاتها وفق النحو الآتي :

- يقدم للمفحوص تعليمات من أجل إحداث تخفيض في المؤشرات الفيزيولوجية عما كانت عليه في السابق ، أي الدرجة التي حصل عليها اللاعب في حالة الاسترخاء الطبيعي في القياس القبلي (الخط القاعدي) .

- يُطلب من المفحوص أن يسترخي عضليا وعقليا ويأخذ وضع الجلوس المريح المواجه للجهاز بحيث أن يكون رأس المفحوص مواجهاً لشاشة العرض الالكترونية لجهاز التغذية الراجعة البيولوجية ، حتى يتمكن من رؤية الدلالات الفيزيولوجية لوظائفه الجسمية (ضربات القلب) ،

- يتم ربط الجهاز الالكتروني على اصبع المفحوص ، وللتأكد من سلامة الجهاز من الناحية الفنية يتم إجراء تجربة تمهيدية على المفحوص وذلك لمعرفة وثوقية الجهاز وتهيئة المفحوص نفسياً وبدنياً .

- يقوم المفحوص باستخدام المؤثر (جهاز الاوكسوميتر) في التدريب على تمارين التأمل التجاوزي بمصاحبة التغذية الراجعة الحيوية . إذ يقوم المفحوص بأدائها عن طريق توجيه كل تركيزه داخليا للعمل على إبطاء وخفض نبضات القلب وذلك بوساطة الإرادة الذهنية والسيطرة الواعية للعقل الذي يرسل إشارات إلى القلب بإبطاء وخفض النبض إلى المستوى القريب من الطبيعي .

- يطلب من المفحوص وعندما يحقق الانخفاض الملحوظ في نبضات قلبه أن يعاود إلى مزاولة تربيته باللعب ، وليستنتج بنفسه الفرق بين نتائج أدائه السابق في أثناء ارتفاع نبضات قلبه ونتائج أدائه بعد انخفاض مستوى النبض .

- يتم تغذية المفحوص في كل محاولة لإحداث عملية الخفض وإمداده بتلك المعلومات المرئية والفورية عن حالته الفسيولوجية (نبضات قلبه) والمرتبطة بحالته النفسية عن طريق جهاز الاوكسوميتر مع حثه على المزيد لإحداث الأثر المطلوب . ثم بعد ذلك تسجل هذه البيانات الفيزيولوجية في بطاقته الخاصة التي ترصد التغيرات الفيزيولوجية في معدل ضربات القلب أثناء التدريب أي بدءاً من الخط القاعدي الأول وانتهاء بالجلسات الأخيرة من البرنامج الاسترخائي . ثم بعد ذلك يتم حساب متوسط القياسات في تلك المؤشرات الفيزيولوجية .

- يستمر اللاعب بأخذ الجلسات المتكررة بالتدريب على خفض الاستئارة ، إلى أن يصل إلى مرحلة يستطيع فيها التحكم بوساطة العقل في خفض نبضات قلبه والتحكم بانفعالاتهم وبالتالي الدخول في مرحلة الاسترخاء الطبيعي والاستغراق فيه ، والشعور بالراحة كلما رغب في ذلك . ويصبح لديه الخبرة في التحكم الداخلي وفي تنظيم نبضات قلبه وبشكل ذاتي ، بحيث ينقل تلك الخبرات التي تدرّب عليها إلى ميدان التربية الرياضية التنافسية وبمعزل عن تلك الأجهزة المستخدمة في التدريب على التغذية الراجعة الحيوية .

- وفيما يتعلق بعدد الجلسات التي ينبغي أن يتدرب فيها اللاعب على التأمل التجاوزي والعائد الحيوي الذاتي فكان المتبع ؛ انه عند قيام اللاعبين بأجراء التدريبات اليومية باللعب وبالتعاون مع المدربين المشرفين على سير هذه التدريبات ، قامت الباحثة بقياس مستوى النبض لكل لاعب خلال مجموعات اللعب عن طريق جهاز الاوكسوميتر، وهذا الجهاز عندما تشير قراءته إلى وجود ارتفاع في نبضات القلب ، فإن ذلك يتطلب من اللاعب أن يأخذ جلسة بالتدريب على تمارين التأمل التجاوزي بمصاحبة التغذية الراجعة الحيوية ، إذ يقوم اللاعب بأدائها على وفق الخطوات المذكورة في (الملحق2) .

- القياس البعدي: بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي وحضور المجموعة الضابطة إلى القاعة والانضمام إلى المجموعة التجريبية ، تم تقييم أثر هذا التدريب في إحداث عملية الخفض في الأعراض النفسية ومصاحباتها الفيزيولوجية ، وبينت لهم الباحثة أن الهدف من ذلك هو تطبيق المقياس مرة أخرى على كلتا المجموعتين لقياس الضبط الانفعالي ومقارنة هذه النتائج بالنتائج التي حصل عليها المفحوص في قياس الخط القاعدي . وأنهت الباحثة الجلسة بتقديم الشكر والتقدير للمشاركين في البرنامج على تعاونهم لإنجاح البرنامج والذي سيكون طريقاً للبحث العلمي ،

- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج البيانات:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين
- T-test
- معامل (ايتا) لاستخراج حجم الأثر = $2 \times \sqrt{\text{معامل ايتا}} \div 1 - \sqrt{\text{معامل ايتا}}$

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعتين وتحليلها :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين (القبلي - البعدي) وللمجموعتين

المجموعات	الاختبارات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري
المجموعة الضابطة	قبلي	10	127.4000	2.25191	7.12117
	بعدي	10	127.9000	1.47911	4.67737
المجموعة التجريبية	قبلي	10	127.6000	2.12498	6.71979
	بعدي	10	162.5000	2.50887	7.93375

من الجدول (3) نجد ان قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على النحو الآتي:

تبين ان الضبط الانفعالي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي (127.4000) وانحراف معياري قدره (7.12117) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة نفسها (127.9000) وانحراف معياري قدره (4.67737) . اما المجموعة التجريبية كانت بوسط حسابي (127.6000) وانحراف معياري (6.71979) للاختبار القبلي ، في حين بلغت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة نفسها بوسط حسابي (162.5000) وانحراف معياري قدره (7.93375) .

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج قيد الدراسة ، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية وجمع البيانات استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t) للعينات المتناظرة ، للتعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تطوير الضبط الانفعالي وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) المعالجات الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي- البعدي) لأفراد عينة البحث وللمجموعتين

المجموعات	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة (نسبة الخطأ)	دلالة الفروق
المجموعة الضابطة	-0.50000	9.16818	2.89923	-0.172	0.867	غير معنوي
المجموعة التجريبية	-34.90000	11.58016	3.66197	-9.530	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ > (0,05)

من الجدول (4) الذي يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث وإن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة (0.50000-) وانحراف الفروق (9.16818) وكانت قيمة (t) المحسوبة (-0.172) وبنسبة خطأ (0,867) وبما ان نسبة الخطأ كانت اكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية (-34.90000) وانحراف الفروق (11.58016) وكانت قيمة (t) المحسوبة (-9.530) وبنسبة خطأ (0,000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة والتحصن الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية هو بفعل التدريب على مهارات التأمل وممارسته إذ عززت هذه الإجراءات من نتائج الدراسة ، وأسهمت في رفع مستوى الضبط الانفعالي بشكل إيجابي ، يُضاف إلى ذلك ان ممارسة التأمل التجاوزي يعمل على تخفيف ضغط الاجهاد الفكري والانفعالي ويزيد من حدة الادراك والتركيز ويضفي على العقل الصفاء والراحة النفسية والهدوء والسكينة ويزيل القلق والخوف ويبعث على النجاح (العاسمي،2011) .

2-3 عرض نتائج تحليل التباين بين المجموعات في الاختبار البعدية:

الجدول (5) يبين نتائج قيمة (F) ونسبة الخطأ في الاختبارات البعدية

اختبار الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	5985.800	1	5985.800	141.138	0.000	معنوية
داخل المجموعات	763.400	18	42.411			
المجموع	6749.200	19				

الجدول (5) يبين تحليل التباين بين المجموعات اذ بلغ مجموع المربعات (5985.800) ودرجة حرية (1) ومتوسط المربعات (5985.800) ، اما داخل المجموعات فبلغ مجموع المربعات (763.400) ودرجة حرية (18) ومتوسط المربعات (42.411) وكانت قيمة (F) (141.138) بنسبة خطأ (0.000) ، يتبين أن قيم اختبار (F) المحسوبة كانت معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى التدريبات التي تعرّض لها افراد العينة التجريبية وتتوّعها ، حيث عمل على تحسين التوافق النفسي لديهم ، وضبط انفعالاتهم وتنظيمها وخفض القلق والتوتر ، كذلك أسهم البرنامج أيضا في إعادة تنظيم إدراكهم للأفكار والمشاعر السلبية التي تراودهم في المواقف الضاغطة ، مما يفسّر النتائج الإيجابية المتمثلة في تحسّن مستوى الضبط الانفعالي لديهم ، فضلا عن إنّ استراتيجيّة التأمل التجاوزي استراتيجية ممتعة ومرحة وتبعث على الراحة ، وهي مهارة مُستخدمة لدى كُلّ الناس ، إلا أنّ هناك من يُمارسها بطريقة واعية وقصدية ، مقابل البعض الآخر الذي يُمارس التأمل بصورة غير واعية ، وغير قصدية (حداد ، 2010) .

3-3 عرض نتائج تحليل التباين للمجموعتين للاختبارين (القبلي والبعدية) وتحديد حجم الأثر للمنهج المطبق على العينة التجريبية:

الجدول (6) يبين تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدية

الاختبارات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	نسبة الخطأ		
						بين المجموعات	داخل المجموعات
قبلي	0.200	1	0.200	0.004	0.949		
	862.800	18	47.933				
	863.000	19					
بعدية	5985.800	1	5985.800	141.138	0.000		
	763.400	18	42.411				
	6749.200	19					

الجدول (6) يبين تحليل التباين بين المجموعات اذ بلغ مجموع المربعات (5985.800) ودرجة حرية (1) ومتوسط المربعات (5985.800) ، اما داخل المجموعات فبلغ مجموع المربعات (763.400) ودرجة حرية (18) ومتوسط المربعات (42.411) وكانت قيمة (F) (141.138) بنسبة خطأ (0.000) ، يتبين أن قيم اختبار (F) المحسوبة كانت معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية.

ولمعرفة حجم الأثر الذي تركه المنهج المطبق على عينة البحث وحجم الأثر أو حجم التأثير (Effect Size) والذي يعني نسبة تباين المتغير التابع التي ترجع للمتغير المستقل ، أي أنه يبين قوة العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل ، فهو يعطينا الدلالة العملية للفروق الإحصائية أو العلاقات بين المتغيرات ، وما إذا كانت تلك الدلالة العملية كبيرة بحيث تبرر الأخذ بنتائجها ، وبذلك يتميز عن الدلالة الإحصائية التي تهتم باحتمالية رفض الفرضية الصفرية من الناحية الإحصائية النظرية فقط . ولمعرفة حجم الأثر الذي تركه المنهج المطبق على عينة البحث ، استخرج معامل إيتا عن طريق برنامج (spss) ثم تطبيق معادلة حجم الأثر لمعرفة التأثير في المجموعة التجريبية والجدول ادناه يبين قيمة معامل إيتا وحجم الأثر للمنهج المطبق على العينة

الجدول (7) يبين قيمة معامل إيتا لمعرفة حجم التأثير للمنهج المطبق على عينة التجريب

الاختبارات	Eta	Eta Squared	قيمة التأثير	حجم التأثير
قبلي * المجموعات	0.015	0.000		
بعدي * المجموعات	0.942	0.887	3.835	كبير جدا

ويمكن تحديد حجم الأثر من خلال الجدول التالي:

الجدول (8) يحدد قيمة حجم الأثر للمتغير المستقل على المتغير التابع

حجم الأثر	حجم التأثير			
	صغير	متوسط	كبير	كبير جدا
حجم الأثر	0.2	0.5	0.8	1.10
معامل إيتا	0.01	0.06	0.14	0.20

يلاحظ من الجدول (8) ان قيمة معامل إيتا (0.887) وقيمة حجم الأثر (3.835) وهذا يعني ان حجم التأثير كبير جدا ، مما يدل على ان المتغير المستقل (تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي) له تأثير على المتغير التابع (الضبط الانفعالي) بدرجة كبيرة على المجموعة التجريبية وتنفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت برامج الارشاد في التأمل التجاوزي في خفض التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث .

- الاستنتاجات :

- تبين ان المتغير المستقل (تدريبات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي) له تأثير على المتغير التابع (الضبط الانفعالي) بدرجة كبيرة على المجموعة التجريبية .

- التوصيات :

- توجيه الاختصاصيين النفسيين في المجال الرياضي نحو الاستفادة من برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي والعائد الحيوي المستخدم في هذه الدراسة ، بهدف مساعدة اللاعبين على التغلب على التوتر والضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية.

- الاستفادة من تقنيات التأمل التجاوزي والعائد الحيوي واستخدامها مع فئات عمرية مختلفة كخدمات وقائية وعلاجية.

- تشجيع الباحثين في مجالات علم النفس الرياضي لأجراء بحوثهم التطبيقية على الاختبارات والمقاييس الحديثة المدعمة بالحاسوب للرقى في الأبحاث النفسية والخروج بنتائج أكثر دقة وموضوعية ورسالة.

- المصادر العربية :

. أكبر ، فائق علي (2016) : الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
الدحادحة ، باسم (2016) : فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، مج43.

. الدحادحة ، باسم (2010) : الدليل العملي في الإرشاد النفسي : تمارين عملية في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي . العين ، مكتبة الفلاح .

. الصالحي ، عادل عبد الرحمن (2011) : البيوفيدباك : استعمال قوة العقل في تحسين صحة الجسم (الأسس والمفاهيم) ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان .

. العاسمي ، رياض (2011) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين ، مجلة جامعة دمشق ، مج27 ، ع 1 + 2 .

. العزي ، احلام والدليمي ، اميرة (2016) : النزاهة الاخلاقية وعلاقتها بالضبط الانفعالي لدى مدرسي المرحلة الاعادية ، ع 69 - مجلة ديالى .

. اللواتي ، منى بنت عبد المجيد (2015) : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط - جامعة نزوى كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية.

. حداد ، سليم (2010) : التأمل التجاوزي يقوي من مقدرات الطلاب على التعلم ، مجلة البلد ، من الموقع الإلكتروني www.albaladonline.com

. عقل ، بدير (2009) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المسنين . محمد ، عباس (2013) : السيطرة السيكوفسيولوجية في السلوك - منظومة (البيوفيدباك Biofeedback) أنموذج ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، ع37.

ملحق (1)

يوضح الخطوات التنفيذية لتمرينات التأمل التجاوزي

❖ تمرينات الاسبوع الاول

-تقنية (المانترا) الصوتية أو التأمل الوجداني..
- الطريقة التطبيقية :

- اختلي بنفسك في مكان هادئ واجلس جلسة متوازنة وعمودك الفقري مستقيماً على كرسي .
- أغضض عينيك دون أن تجعلهما تتشنجان وتنفس تنفساً طبيعياً عميقاً
- انتقي لنفسك كلمة محببة خلال الجلسة تراح اليها وردده فكراً برتم معين وليس قولياً كأن تردد أي اسم مثل (الله ، مانترا ، حب ..) ويتم التركيز عليها .
- بعدئذ ردد بصوت عال في البداية ثم الوصول بالتدريج إلى مرحلة التردد الصامت وفي عقلك فقط ، ورتله داخلياً بانسجام واجعل ذبذباته تتغلغل في أنحاء جسمك .
- دوام على ترديد الذكر فكراً وتجاهل كل ما يرد إليك من أفكار أو مشاهدات عقلية ، بحيث يتم ممارسته بشكل واعي وقم بملاحظة أحاسيسك .
- استمر على هذا الرتم والتكرار عدة مرات لأن مثل هذه الطبقة الصوتية هي التي تستطيع الذهاب إلى أعماق قلبك .
- عندما تشعر بأن الذكر قد ذاب ودخل إلى أعماق أعماقك فاعلم أنك قد دخلت إلى منبع الوعي الصافي وسوف تشعر بعد كل جلسة بنشاط وحيوية وراحة نفس وتفتح في الذاكرة والوعي . وهذه الطريقة تكسب الفرد الهدوء والراحة الجسمية والعقلية والصفاء الذهني نحو التفكير الإيجابي .
- يمكن ممارسة التمرين بتريديد الكلمة أو العبارة المحببة لديك بصوت مرتفع في البداية وعند التكرار والتعود يمكن ترديدها بشكل صامت في نفسك ، ليصل في النهاية إلى درجة ترديد عقلي صافي والذي يعد أكثر فاعلية .

❖ تمرينات الاسبوع الثاني

-تقنية تأمل عد التنفس ..

- الطريقة التطبيقية :

- المرحلة الأولى : اجلس في مكان هادئ ومريح ، راقب الشهيق أغضض عينيك وابدأ بمراقبة نَفَسك ، منذ دخوله من فتحتي أنفك ، وصولاً إلى رنتيك .
- المرحلة الثانية : راقب انقطاع النفس الذي يحدث عند نهاية الشهيق ، وقبل أن تبدأ بالزفير . فهذا الانقطاع «الفجوة» الذي يأتي بين الشهيق والزفير له قيمة غير محدودة الأهمية ، راقب تلك الفجوة
- المرحلة الثالثة : راقب الزفير شاهد خروج النفس الآن .
- المرحلة الرابعة : راقب الفجوة التي تلي الزفير في نهاية الزفير هناك الانقطاع الثاني للنفس ، كن شاهداً وراقب هذه الفجوة .
- قم بهذه الخطوات الأربعة على مرتين أو ثلاثة ، فقط راقب دوران التنفس ، لا تغيره بأي طريقة ، فقط راقب إيقاعه الطبيعي .
- المرحلة الخامسة : عد تنفسك ابدأ عد الشهيق الآن : استنشاق 1 ، استنشاق 2 ، وهكذا ، حتى تصل إلى 10 (لا تعد الزفير) ثم عد تنازلياً من 10 حتى 1
- قد ترتكب بعض الأخطاء بعدم مراقبتك للتنفس أو ربما قد تعد أكثر من 10 ، إذا حصل معك هذا ، عندها ابدأ بالعد من جديد حتى تصل إلى 1 .
- هذان الأمران يجب تذكرهما ؛ أولاً : المراقبة لعدد مرات التنفس بطريقة منتظمة (خروج الهواء ودخوله) . وثانياً : الاستمرار بالعد ولكن ليس لما بعد 10 ثم تنازلياً حتى العدد 1 ، (ولا تنسى فقط عد الشهيق)
- هذه الأشياء تساعد على الوعي ، عليك أن تكون يقظاً وواعياً وإلا فإفك ستقوم بعد الزفير ، أو ستكمل بالعد إلى ما بعد العدد 10..

❖ تمرينات الاسبوع الثالث

-تقنية تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم..

- الطريقة التطبيقية :

- يمكن ممارسة التمرين من الأسفل للأعلى أو العكس من الأعلى للأسفل ، وكلتا الطريقتين توصلنا إلى نفس النتيجة، والخطوات هي :
اجلس بهدوء مع إغماض العينين ، وتنفس بعمق بحيث تكون واعي لحركة التنفس للأعلى والأسفل .
- ركز انتباهك في أصابع قدميك ، وقم بملاحظة أي شكل من أشكال التوتر ، بدون أن تطلق أحكاماً ، بمعنى أن تكون واعيياً لأحاسيسك ، وبعد ذلك تخيل بأن الاسترخاء يسري في جسمك وتشعر بالراحة وخروج التوتر من جسمك .
- بعد ذلك ركز انتباهك في بقية الأجزاء في جسمك ؛ الساقين والخصيتين والبطن وهكذا حتى الرأس ، وبذلك تتخلص من التوتر تدريجياً . وكلما تنفست تخيل أن التوتر يخرج مع الزفير .
- اسمح لعملية التنفس التي تخرج من أعلى الرأس بأن تغسل كل آثار التوتر ومشاعر عدم الراحة والألم .

❖ تمرينات الاسبوع الرابع

-تقنية تمرين تأمل إيقاف الأفكار السلبية ..

- الطريقة التطبيقية :

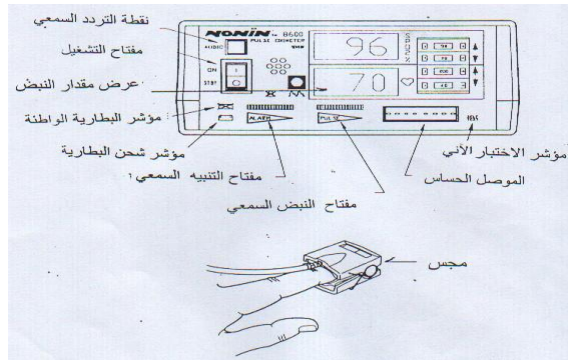
- استرخي في مكان مريح مع ضمان بأن لن يقاطعك أحد .
- فكر بالفكرة التي تزعجك ولاحظ الموقف المرتبط فيها اشعر فيها بكل التفاصيل .
- لما تحس ان الافكار الغير مرغوبة ظهرت اعترض سبيلها .. قل بصوت مرتفع "ستوب".

- لكي تؤكد على امر التوقف صفق بيدك .
- في الحال افرغ ذهنك من الصور السلبية وانتقل الى التركيز على مشهد محبب وسار .. استمتع بكل تفاصيل المنظر .
- كرر هذه الخطوط مع كل فكرة سلبية تمر عليك ، الى ان تتقن الامر وواصل التدريب حتى يصبح باستطاعتك اعتراض والتعامل مع اغلب افكارك بواسطة كلمة "ستوب".
- لما تصل الى مرحلة بعد التدريب انك تستطيع ان توقف الافكار بكلمة "ستوب" بصوت عالي .. استخدم بعدها الصوت العادي بعد استمرار التمرين ونجاحك بالصوت العادي ... اجعل كلمة "ستوب" بصوت الهمس .

ملحق (2)

فقرات المقياس المستخدم في الدراسة

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أعالج المشكلات التي تواجهني بكل هدوء					
2	اغضب بسرعة من الذين يخالفوني الرأي					
3	أتوقع ان كل يوم يحمل مفاجأة					
4	أتوتر عندما أتأاور مع الآخرين					
5	اشعر بانني هادئ الطبع					
6	ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة					
7	لدي القدرة على إقناع الآخرين					
8	أتضايق عندما أتذكر الإحداث المؤلمة					
9	ارتبك في المواقف المحرجة					
10	اشعر بانني ضعيف الإرادة					
11	استرخي عند القيام بأي عمل					
12	أتوقع حدوث الكوارث باستمرار					
13	افتخر لما حققته من انجازات					
14	اشعر بانني غير مسؤول عن ما يحدث					
15	اشعر بالارتياح مع الناس					
16	استسلم للفشل لكي أحقق النجاح					
17	أتماسك عندما أتعرض لصدمة انفعالية					
18	انظر إلى المستقبل بتفاؤل					
19	أمارس عملي بطريقة أفضل من الآخرين					
20	أقبل آراء الآخرين					
21	اشعر بالسخرية من تدخل الآخرين					
22	اشعر بالتردد عند القيام بأي عمل					
23	لدي القدرة على مواجهة الواقع					
24	يضابقتي الانتظار					
25	أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين					
26	أتعامل مع أي شخص مهما كانت شخصيته					
27	أتعامل مع الآخرين بعدوانية					
28	أتضايق من الضوضاء					
29	انزعج عندما ترفض أوامري					
30	لدي القدرة على ضبط النفس					
31	اشعر بالرضا من زملائي					
32	اعبر عن ما يدور بذهني بكلمات واضحة					
33	اشعر بان اهتماماتي تتغير بسرعة					
34	أتوقع النجاح بأي عمل أقوم به					
35	يراودني بان هناك خطراً يدهمني					
36	أخاف من السير وحيدا					



جهاز الاوكسوميتر