

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية والامن النفسي
لدى اللاعبين الكورة الطائرة درجة الممتازة

أ.م.د على قادر عثمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة السليمانية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الحالي إلى :

- التعرف على قيم جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة الدرجة الممتازة.
- التعرف على نوع العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكلا من الامن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة البحث.
- التعرف على الفروقات في جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي بين فرق (إقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكورة الطائرة الدرجة الممتازة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لحل مشكلة البحث . حددت لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق البالغ عددهم (72) لاعباً مجتمعاً للبحث اما عينة البحث اقتصرت على (66) لاعباً ذلك بعد استبعاد (6) لاعباً لاغراض التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية للمقاييس البحث وهم (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي) وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي. الانحراف المعياري ومعامل الارتباط ، التحليل التباين) . وقد استنتاج الباحث :

- تتمتع لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة بدرجات عالية من جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الجودة الحياة النفسية والصلابة النفسية بين لاعبي الفرق دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة ماعدا (الجيش ، الشرطة ، هولير).
- وجود علاقة ارتباط قوية بين الجودة الحياة النفسية والامن النفسي بين لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة ماعدا فرق (الجيش ، الشرطة ، هولير).
- لا يوجد فروقات بين فرق اقليم كردستان ووسط وجنوب العراق بين لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة في متغيرات البحث

The quality of psychological life and its relation to psychological rigidity and psychological security Volleyball players have an excellent degree

Ali Qader Othman
Sulaimaniyah University - 2020

Search Summary

The current research aims to:

- To learn about the values of the quality of life, psychological hardness and psychological security in volleyball players.
- To identify the type of relationship between the quality of life psychological and both psychological security and psychological rigidity in the sample of research.
- Identify the differences in the quality of psychological life, psychological toughness and psychological security between teams (Kurdistan region, midfield teams and southern teams) Iraq volleyball players excellent class.

The researcher used the descriptive method in the method of correlation relationships to solve the problem of research. The players of the 72 premier volleyball clubs in Iraq were identified as a community for research, but the sample of the research was limited to (66) players after excluding (6) players for the purposes of the exploratory experiment and the scientific basis of the research measures (psychological quality of life, psychological hardness and psychological security) and the results were addressed by some statistical laws of the mathematical medium. standard deviation, correlation coefficient, analysis of contrast. The researcher concluded:

- Iraq Premier League volleyball players enjoy high levels of psychological quality of life, psychological toughness and psychological security.
- There is a moral correlation between quality psychological life and psychological toughness between players of the Iraqi Premier League volleyball teams except (army, police, Holler).
- There is a strong correlation between quality psychological life and psychological security between the players of the Iraqi Premier League volleyball except teams (army, police, Holler).
- There are no differences between the teams of Kudistan region and central and southern Iraq between the players of the Iraqi Premier League volleyball in the search variables.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته

تعد المهارات النفسية بعدها مهماً في اعداد اللاعبين وهي من العوامل المهمة التي تؤدي دوراً ايجابياً على اداء أو كفاءة اللاعبين، إذ إن طبيعة مستويات الرياضية العالمية، تتطلب من اللاعبين ضرورة استخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متناسقة ومتكلمة والتي تساعد اللاعبين على تعبئة طاقتهم البدنية. وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن في تطوير الاداء وتحقيق الانجاز بأحراز نقطة على الخصم.

ان التفوق الرياضي يتوقف على مدى أفاده اللاعبين من مهاراتهم النفسية نحو لا يقل عن الافادة من قدراتهم البدنية والمهارية اذ ان اللاعبين في المستويات الرياضية العالية يتقابلون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ويحدد العامل النفسي اثناء المناقسة نتيجة اللاعبين.

تعد مفاهيم المهارات جودة الحياة النفسية والصلابة والنفسية والامن النفسي من المفاهيم المهمات النفسية المهمة في علم الرياضي والتي تؤدي دوراً كبيراً في زيادة وتعبئة الطاقة النفسية الايجابية من حيث الشعور بالسعادة والطمأنينة مع تتميمه وتعزيز العواطف الايجابية والتي تجعل اللاعب يضل محتفظاً بصفته الجسمية والنفسية اثناء مواجهة ضغوط والمواقف اللعبة في ظروف المنافسة الرياضية. وتعرف (حمودي، 2015، ص14) جودة الحياة النفسية على انه بناء نفسي متعدد الابعاد يشتمل على تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهدافة، النمو الشخصي، الرضا الرياضي.

اما الامن النفسي في المجال الرياضي هو حالة من الاتزان والاستقرار النفسي لدى اللاعب ناتج عن تتمتع بالصحة النفسية التي تعينه على الاداء بشكل افضل، فضلا عن السيکينة والاطمئنان في بيئته الاجتماعية محافظا على معتقداته الامنة(غزال وآخرون، 2004، ص140)، والصلابة النفسية هي قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية والجسمية الى الاظطراب(الدليمي وآخرون، 2012، ص6).

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي يحاول الرياضيين من خلالها إدراك قدراتهم وأمكانياتهم بشكل جماعي من أجل تحقيق افضل الاداء، ولكن حالة عدم الاختلاف وحالة عدم اسقراط المستوى بخصوص اللاعبين في المنافسات يعود الى الناحية النفسية. مما يتطلب ضرورة معرفة اكتساب اللاعبين للمهارات النفسية، وذلك لأن المنافسات الرياضية اصبحت تتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعبين نفسياً لمحاولة تسجيل افضل مستوى ممكن. نتيجة لما نقدم فان اهمية الدراسة تتجلى في التعرف على درجة جودة الحياة النفسية والتي تظهر مدى شعور اللاعبين بالسعادة والرضا والطمأنينة اثناء التدريب والمنافسة، والتي تساعد اللاعب في الاداء الجيد، ومن ثم التعرف على العلاقة بين درجة جودة الحياة النفسية والمتغيران الاخران وهما الصلابة النفسية والامن النفسي واجراء المقارنة بين اللاعبين والاندية المذكورة في البحث، وبالتالي تكمن أهمية البحث في التعرف على بعض المهارات النفسية ومدى تأثيرها على لاعبي الاندية بالكرة الطائرة وذلك الاستفادة من نتائج هذه الدراسة والعمل على تهيئة الصلل الظروف النفسية وخاصة في المجالات النفسية المذكورة بما يساعد اللاعب للوصول الى المستوى الافضل من الاداء والتفوق في التدريب والمنافسة.

1- مشكلة البحث

تعد التدريب والمنافسة عاملان مهماً وضرورياً لكل نشاط رياضي والتي من خلالهما يحاول اللاعب في التفوق والفوز وتحقيق النفسي اسوة بالمجالات الاخرى في الرياضة. وان متغيرات البحث الحالي وهي جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية الامن النفسي تعد من المتغيرات المهمة والاساسية التي تؤدي دوراً مهماً في مدى تحقيق التفوق والارقاء في مستوى اللاعب.

ومن خلال الخبرة والمتابعة الميدانية المتواضعة للباحث كونه مدرباً سابقاً ومدرساً لمادة علم النفس والكرة الطائرة وعلى حد علم الباحث، بأنه لم يسبق بتناول هذه المتغيرات الباحثون السابقون وخاصة في اقليم كوردستان العراق، بالإضافة الى ذلك وجد الباحث من الضروري الى التطرق الى هذا النوع من الدراسة لأفادة اللاعبين ضمن الاندية للدرجة الممتازة في العراق بادر الباحث الى دراسة المتغيرات الحالية من اجل التعرف من خلال القدرة على تركيز الانتباه ومواجهة وزيادة تعبئة الطاقة النفسية الايجابية والتي من شأنها ان تجعل اللاعب بالشعور بالسعادة والطمأنينة وتعزيز وتنمية العواطف الايجابية واجراء المقارنة بين لاعبي حدود البحث في تلك المتغيرات . ويظل محتظاً بصحته الجسمية والنفسية اثناء مواجهة الضغوط وتقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي قد تحدثها ظروف المنافسة في المستويات العالية.

وامكانية الايجابية على التساؤلات الآتية :

- هل يوجد علاقة بين جودة الحياة النفسية وكلا من الامن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة البحث ؟
- هل يوجد الفروقات في جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي بين فرق (إقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة؟

2- اهداف البحث

- التعرف على قيم جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة.
- التعرف على نوع العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكلا من الامن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة البحث
- التعرف على الفروقات في جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي بين فرق (إقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة.

3- فروض البحث :

- يتمتع افراد عينة البحث بدرجة معينة من الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي .
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة النفسية وكلا من الامن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة البحث ،
- هناك فروقات في جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي بين فرق (إقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة.

5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية الكرة الطائرة للدرجة الممتازة في العراق للموسم 2019-2020

1-5-2 المجال الزماني: لمدة من 2020/1/7-2020/2/7.

1-5-3 المجال المكاني: قاعات الفرق الدرجة الممتازة في العراق.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث، ولونه الاسلوب الافضل للتوصل الى النتائج البحث التي يهدف الباحث الوصول اليها، لأن المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادله بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة لواقع حياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (محجوب، 2002، ص367).

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث على لاعبي بعض الاندية درجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق والبالغ عددهم (72) لاعباً من اصل (6) اندية درجة ممتازة، وقد تمت اختيارهم بالطريقة العدمية، وتم استبعاد (6) لاعبين لاشراكهم بالتجربة الاستطلاعية واستخراج الاسس العلمية وبذلك يكون عدد عينة التطبيق النهائي للبحث (66) لاعباً بنسبة (91.66%) للمجتمع للموسم الرياضي 2019-2020.

3-3 أدوات القياس

من أجل قياس دراسة بعض المهارات النفسية في هذا البحث، وهي جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي، قام الباحث بتبني قياس (حمودي، 2015، ص201) لجودة الحياة النفسية ومقاييس (ناهدة وآخرون، 2012، ص207) للاصലابة النفسية والتي طبقت في البيئة العراقية وبعد اجراء الاسس العلمية من قبل (محمد وآخرون، 2016، ص) ومقاييس (ابو العقل وابو يكرة، 1997، ص128) والتي طبقت في البيئة العراقية بعد اجراء الاسس العلمية مع مراعاة التعديلات حول بعض الفقرات من قبل (الحوري وآخرون، 2016، ص19) للأمن النفسي وذلك حسب اتفاق الخبراء كونها مقياس معبرة عن الظواهر المراد دراستها، وفيما ياتي استعراض الاسس العلمية للمتغيرات الثلاثة.

3-3-1 مقياس جودة حياة النفسية

لغرض تحقيق أهداف فق تطلب الحاجة الى توفر مقياس جودة حياة النفسية للتعرف على جودة النفسية للاعبين الاندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق. وقد تبني الباحث مقياس جودة الحياة النفسية الذي اعدها (حمودي، 2015، ص221) بناءً على مشورة الخبراء بموافقتهم على ذلك اذا لم يكن هناك بديل آخر لهذا المقياس يتكون مقياس جودة الحياة النفسية من (51) فقرة موزعة على الملحق (2)، اصبح يتكون مقياس جودة الحياة النفسية في صيغته النهائية مكوناً (51) فقرة موزعة على (7) ابعاد للمقياس، وهي تقبل الذات ويكون

من (7) فقرات، والعلاقات الاجتماعية الايجابية ويتكون من (8) فقرات، الاستقلالية ويتكون من (7) فقرات، السيطرة على البيئة ويتكون من (7) فقرات، الحياة الهدافة ويتكون من (6) فقرات، النمو الشخصي ويتكون من (9) فقرات، والرضا الرياضي ويتكون من (7) فقرات، وقد حددت امام كل فقرة البديل: تتطبق على بدرجة (قليلة جداً، قليلة، متوسطة، كبيرة، كبيرة جداً). وقد شملت جميع فقرات المقياس عبارات ايجابية وسلبية واعطيت الدرجات من (1-5) للعبارات الايجابية وعكس الأوزان في العبارات السلبية منها. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (51-255) درجة بمتوسط فرضي (153)، ويشير هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة الموجب على المقياس فإنه يشير إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى اللاعبين وكلما انخفضت درجة الموجب فإنه يشير إلى انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لديهم (الجدول 1). وذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة (المحلق 1).

واكتفى الباحث بإيجاد معاملات الصدق والثبات للمقياس، وعلى الرغم من توفرها السابق فيه كونه اجريت على مجتمع عراقي مختلف نوعاً ما عن مجتمعنا الحالي لذا ياتي الباحث ان يتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات وكمالي:-

3-1-3-1 الخصائص القياسية لمقياس جودة حياة النفسية

3-1-1-3-3 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

يقصد بصدق مدى قياس الاختبار للظاهرة مطلوب قياسها اذ يكون اختبار صادقاً عندما يقيس ما وضع من اجله (محمد حسن علاوي و محمد نصار الله صفوت، 2000، ص27). اذ تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء ملحق (1) لعرض.

- 1- بيان مدى صلاحية المقياس و أكد الخبراء بأن المقياس صالح.
- 2- للتطبيق وبنسبة اتفاق (100%) عدا بعض التعديلات.
- 3- اجريت على الفقرات ملحق (2) وهذا يؤكّد صدق القياس.

3-1-1-3-3 ثبات المقياس

ان وجود الثبات في المقياس يعني ان المقياس موثوق به واعتماد عليه في اعطاء النتائج التي توصل اليها عند تطبيقه مرتين او اكثر (رمزي الغريب، 1985، ص653).

ولعرض إيجاد معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة معامل الثبات للمقياس (0,873).

3-3-2 مقياس الصلاة النفسية

بعد اطلاع الباحث على الابحاث التربوية النفسية والمصادر العلمية ووجود مقاييس مختلفة للصلاحة النفسية، وقد تبني الباحث مقياس الصلاة النفسية (محمد واخرون 2016، ص19) ويتكون المقياس من (47) فقرة، يمثل مقياس الصلاة النفسية من ثلاثة مجالات وهي التزم والتحكم والتحدي و (47) فقرة وتقع الاجابة

على المقاييس في ثلاثة مستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) وتتراوح الدرجة الكلية من (47-141) حيث كل زادت الدرجة زادت الصلاحة النفسية للمستجيب.

بناءً على مشورة الخبراء اكتفت الباحث بإيجاد معاملات الصدق والثبات للمقياس وعلى الرغم من توفرها السابق فيه كونه اجريت على مجتمع عراقي مختلف نوعاً ما عن مجتمعنا الحالي لذى أرتأى الباحث ان يتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات وكما يلي:-

3-3-2-1 الخصائص القياسية لمقياس الصلاحة النفسية.

3-3-2-1-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

إذ تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء (الملحق 1) لغرض بيان مدى صلاحيته (الملحق رقم 3) المقياس وأكّد الخبراء بأن المقياس صالح للتطبيق وبنسبة اتفاق (85%) وهذا يؤكد صدق المقياس.

3-3-2-1-2 ثبات المقياس الصلاحة النفسية

ولعرض ايجاد معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة معامل الثبات للمقياس (0.870).

3-3-3-3-3 مقياس الامن النفسي

لعرض تحقيق أهداف البحث فقط تطلب الى توفر أداة للتعرف على مستوى الامن النفسي لدى اللاعبين الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق وقد تبنى الباحث مقياس الامن النفسي الذي أعده (أبو العقل و أبو بكرة، 1997، ص128) يتكون هذا المقياس من (47) فقرة موزعة على (5) مجالات هي (الشعور يتقبل الآخرين، الشعور بالاستقرار النفسي، الشعور بالأمن في الجماعة، الشعور بالراحة النفسية والجسمية، الشعور بالرضا والقناعة). ويتم تصحيح المقياس على وفق (ثلاث) بدائل أو درجات هي (نعم، لا ادري، لا) وتعطي لها أوزان (2، 1، صفر) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية اذ بلغت الدرجة العليا للمقياس (94) والصغرى (صفر) درجة. وبناء على مشورة اغلب الخبراء اللذين عرضت عليهم المقياس. وأوجد (الحوري، 2016، ص7) معاملات صدق وثبات وعلى الرغم من أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات جيد وانه طبق على مجتمعات عراقية مختلفة عن مجتمعنا الحالي. لذا أرتأى الباحث ان يتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من الصدق والثبات وكما يلي:-

3-3-2-3-1 الخصائص القياسية لمقياس الامن النفسي.

3-3-3-3-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

للحقيق من صدق المقياس وصلاحيته فقراته في مقياس ما: وضعت من اجله عرض الباحث المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختص الملحق (1) لغرض الحكم على صلاحيته مجالاته وفقراته الملحق (4) والمكون من (47) فقرة موزعة على (5) مجالات. وأكّد الخبراء بأن المقياس صالح للتطبيق وبنسبة اتفاق (100%) وهذا يؤكد صدق المقياس.

3-3-2 ثبات المقياس

لعرض ايجاد معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة معامل الثبات للمقياس (0.877) وهذا يدل على وجود ارتباط عال وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

4- التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس الصلابة النفسية المتزامن مع التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس جودة الحياة النفسية. اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية للمقياس الثلاثة بصورتها النهائية بوقت متزامن على (6) لاعبين يمثلون نادي بشمركة للتأكد من:-

- 1- مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها.
- 2- التأكد من مدى وضوح التعليمات المقياس.
- 3- الاجابة على التساؤلات والاستفسارات ان وجدت.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات تصادف الباحث.
- 5- الوقت التي يستغرقه المختبر او المفحوص من الاجابة على المقياس.
- 6- معرفة كفاءة الفريق العمل المساعد*.

وقد كانت طريقة الاجابة واضحة ومفهومة ولم تؤثر اي سلبيات تذكر.

3-5 التطبيق النهائي للمقياس

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لمقياس جودة الحياة والطاقة النفسية والامن النفسي تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (66) لاعب يمثلون اندية (بشمركة، هولير، الشرطة، الجيش، البحري، غاز الجنوب) وتم توزيع المقياس الثلاثة على اللاعبين في اماكن تواجدهم في ملاعبهم بحيث يجلسون بعيدين عن بعضهم لتحاشي تأثر إجابتهم ببعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس (15-18) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين بتاريخ (20/1/2020) من قبل الباحث وفريق العمل المساعد*.

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومنها استخدم الاتي:-
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، تحليل التباين)

* يتكون الفريق العمل المساعد من:-

- م.د. علي طه محمد- علم التدريب و الكورة الطائرة- جامعة السليمانية- كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.
- م.د. راستي طيف نوري- الفلسفة و كرة القدم -جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
- م.م. ئالان صلاح صالح- الفسلجة والكرة الطائرة-جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي)

الجدول (1)

يوضح المعالم الاحصائية لجودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي لأندية الكرة الطائرة الممتازة

الامن النفسي		الصلابة النفسية		جودة الحياة النفسية		الاندية
± ع	- س	± ع	- س	± ع	- س	
11.985	96.900	11.207	104.400	13.632	197.500	الشرطة
12.263	103.200	14.008	99.300	12.117	199.200	بحري
10.898	99.900	14.788	97.600	10.375	194.900	بশمركة
9.274	103.700	15.413	105.300	13.376	203.600	غاز الجنوب
11.736	103.000	13.513	96.888	24.495	208.444	هولير
10.911	94.800	11.282	99.800	11.587	196.400	جيش

يبين جدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي) لعينة البحث اذ بلغ الوسط الحسابي لنادي الشرطة في (جودة الحياة النفسية) (197.500) والانحراف المعياري (13.632) والوسط الحسابي بحري (199.200) والانحراف المعياري (12.117) والوسط الحسابي للبশمركة (194.900) والانحراف المعياري (10.375) والوسط الحسابي لغاز الجنوب (203.600) والانحراف المعياري (13.376) و الوسط الحسابي هولير (208.444) والانحراف المعياري (24.495) فيما بلغ الوسط الحسابي للجيش (196.400) والانحراف المعياري (11.587). فيما بلغ الوسط الحسابي لنادي الشرطة في (الصلابة النفسية) (104.200) والانحراف المعياري (11.207) والوسط الحسابي لبحري (99.300) والانحراف المعياري (14.008) والوسط الحسابي لبশمركة (97.600) والانحراف المعياري (14.788) والوسط الحسابي غاز الجنوب (105.300) والانحراف المعياري (15.413) والوسط الحسابي لهولير (96.888) والانحراف المعياري (13.513) فيما بلغ الوسط الحسابي للجيش (99.800) والانحراف المعياري (11.282). اما الوسط الحسابي لنادي الشرطة في (الامن النفسي) (96.900) والانحراف المعياري (11.985) والوسط الحسابي لبحري (103.200) والانحراف المعياري (12.263) والوسط الحسابي لبশمركة (99.900) والانحراف المعياري (10.898) والوسط الحسابي غاز الجنوب (103.700) والانحراف المعياري (9.274)

والوسط الحسابي لهولير (103.000) والانحراف المعياري (11.736) فيما بلغ الوسط الحسابي للجيش (94.800) والانحراف المعياري (10.911).

يبين الجدول (1) ان لاعبي الكرة الطائرة الفرق الدرجة الممتازة يتميزون بدرجة عالية مترادفة من (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي) ولذلك فان لاعبو الكرة الطائرة يمتلكون سمات نفسية توهمهم الى ان يتعاملوا مع المباراة بكل هدوء وانضباط ومسؤولية واصرار وثقة بالنفس وحبه الى الوصول الى الانجازات العالية فضلا عن عزيمته وجرأته وارادته في نجاحه للوصول الى المستويات العالمية لذلك تعد الحالة النفسية للاعب من اهم العوامل لللاعبين من خلال اظهار قدرتهم على اتقان المهارات، إذ تعد السمات النفسية المحطة النهائية لتوافق الفرد صحيًا واجتماعيًا وانفعاليًا، وان لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التكيف بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة والمختلفة للوصول الى الانجاز .
ويمكنا عزو هذا من المهارات الثلاثة الى ان لاعبو الكرة الطائرة في الفرق الدرجة الممتازة وجل اهتمامهم في الفوز والنجاح وكذلك الدعم والمساندة بكل انواعها التي توفرها الاتحاد والنادي والهيئة الادارية والمدربين لللاعبين ومن شأنها ان تزيد من ادراكيهم لمستوى جودة الحياة، وهذا يمكن ان يكون مؤشرًا ينعكس ايضا على مستوى جودة الصحة النفسية والجسدية لديهم .

وتنتفق هذه النتيجة مع اراء العديد من الباحثين والمختصين في هذا المجال، فقد اشار (الاشول 2005،ص752) الى ان جودة الحياة تتمثل في رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لافراد المجتمع، ومدى ادراك هولاء لقدرة الخدمات على اشباع حاجاتهم ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التقارب بين الفرق الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق، اذ ينميان الى درجة ومستوى ومرحلة عمرية واحدة تميز اللاعبين بخصائص وسمات تكاد تكون مترادفة الى حد ما، وكذلك ان البيئة الادارية والتربوية واحدة متشابهة من حيث المناهج وطرق التدريب.

ويمكنا تفسير هذه النتيجة بالقول ان الدعم المقدم سواء من الاتحاد والنادي في زيادة ادراكيهم للمهارات النفسية. وبالتالي يمكن ان يشجعهم هذا على الاستمتاع والاستئفاء الافضل .
ويعزز الباحث مستوى الصلابة الجيدة لدى لاعبين الاندية الممتازة لكرة الطائرة الى القدرة على المثابرة والتقدير والشعور بالمسؤولية تجاه واجباتهم وهذا يأتي مما تعلموه خلال التدريبات والمنافسات في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة في المباريات. اذ يشير(مخير 1997، ص114) الى ان الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر البيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة .

وان اللاعبين حصلوا على درجات جيدة لان لاعبي الكرة الطائرة يكونون في حاجة ماسة الى الامن النفسي فبذلك لا يمكن اللاعبين في تحسين مستواهم لان الامن النفسي من الحاجات الاساسية لاشباع حاجاتهم، فإذا ما شعروا بالامن النفسي فإنه سيؤدي الى تحسين مستواهم وامتلاكهم الصحة النفسية ومن ثم

يكونوا قادرين على الانجاز، اذ يشير (الشيخو، 1999، ص229) الى ان الشعور بالامن النفسي يعد شرطاً اساسياً من الشروط الواجب توفرها لللاعبين.

4-2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية لأندية الكرة الطائرة الممتازة

الجدول (2)

يوضح معامل الارتباط البسيط ما بين جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية لأندية الكرة الطائرة الممتازة

الاندية	المتغيرات	الارتباط	مستوى الاحتمالية
الشرطة	جودة الحياة النفسية	.3010	.3980
	الصلابة النفسية		
بحري	جودة الحياة النفسية	.8190**	.0040
	الصلابة النفسية		
بশمركة	جودة الحياة النفسية	.8510**	.0020
	الصلابة النفسية		
غازالجنوب	جودة الحياة النفسية	.8080**	.0050
	الصلابة النفسية		
هولير	جودة الحياة النفسية	.5990	.0670
	الصلابة النفسية		
الجيش	جودة الحياة النفسية	.6360*	.0480
	الصلابة النفسية		

(** معنوية بدرجة اقوى) (* معنوية بدرجة اقل)

يبين الجدول (2) قيمة (ر) المحسوبة ومستوى الدلالة بين (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية) لدى العينة البحث حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي الشرطة (0.3010) وبمستوى الدلالة (0.3980) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية، فيما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي البحري (0.8190) وبمستوى الدلالة (0.0040) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي البشمركة (0.8510) وبمستوى الدلالة (0.0020) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي غاز (0.8080) وبمستوى الدلالة (0.0050) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط قوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي هولير (0.5990) وبمستوى الدلالة (0.0670) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي الجيش (0.6360) وبمستوى الدلالة (0.0480) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية اقل.

وترى الباحث ان وجود العلاقة الايجابية بين جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية كان ذلك مؤشراً لجودة الحياة لدى لاعبي اندية بশمركة، بحري، غاز، الجيش. يرجع ذلك الى ان اللاعب الذي يتمتع بجودة

الحياة النفسية هو نتاج لاستثمار القدرات والطاقات الكامنة التي تمنحه القوة والتحمل وهذا يدل ان مقومات الصلاة النفسية يمكن ان تساهم بشكل فعال في فهم المواقف الضاغطة و مواجهتها بفاعلية ايجابية، وصولاً الى الشعور بالرضا والطمأنينة والسعادة والاستمتاع بالحياة.

اما عدم العلاقة بين جودة الحياة النفسية والصلاحة النفسية لدى لاعبي نادي الشرطة ونادي هولير يمكن ارجاع مستوى العلاقة الضعيفة لنادي (هولير والشرطة) لصعوبة الظروف البيئية والنفسية من حيث الناحية الاجتماعية والذاتية هي صعبة على الاعبين وهذا ماينتج عن انخفاض درجة تقبل الاعبين لذاته ومواجهة المواقف الضاغطة، مع قلة توفير فرصة للاعبين لمعرفة كيف تتحقق التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، ويرى الباحث العنصر الاساسي في الجودة والصلاحة يكمن في العلاقة الانفعالية والتعامل بجدية مع احداث الحياة بين الاعب وبيئة التدريب والمنافسة.

ويشير وجرسونالى ان جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد، فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الاساسية لأدراك جودة الحياة (احمد حسن العجورى، 2013 ص 104).

4-3 عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين جودة الحياة النفسية والامن النفسي لأندية الكرة الطائرة الممتازة

الجدول (3)

يوضح معامل الارتباط البسيط مابين جودة الحياة النفسية والامن النفسي لأندية الكرة الطائرة الممتازة

مستوى الاحتمالية	الارتباط	المتغيرات	الأندية
.6190	.1800	جودة الحياة النفسية	الشرطة
		الامن النفسي	
.0040	.8100**	جودة الحياة النفسية	بحري
		الامن النفسي	
.0030	.8350**	جودة الحياة النفسية	بشيركة
		الامن النفسي	
.0000	.8950**	جودة الحياة النفسية	غاز الجنوب
		الامن النفسي	
.2000	.4430	جودة الحياة النفسية	هولير
		الامن النفسي	
.0700	.5940	جودة الحياة النفسية	الجيش
		الامن النفسي	

(*) معنوية بدرجة اقوى (** معنوية بدرجة اقل)

يبين الجدول (3) قيمة (ر) المحسوبة ومستوى الدلالة بين (جودة الحياة النفسية والامن النفسي) لدى العينة البحث حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي الشرطة (.0.1800) ومستوى الدلالة (.0.6190) وهذا

يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية، فيما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي بحري (0.8100) وبمستوى الدلالة (0.0040) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي البشمركة (0.8350) وبمستوى الدلالة (0.0030) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي غازال الجنوب (0.8950) وبمستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي هولير (0.4430) وبمستوى الدلالة (0.2000) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية، بينما بلغت قيمة (ر) المحسوبة لنادي الجيش (0.5940) وبمستوى الدلالة (0.0700) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية.

يتبيّن من الجدول (3) أن العلاقة المعنوية قوية بين جودة الحياة النفسيّة

والامن النفسي لدى لاعبي نادي بشرمكّة وبحري وغاز، لأن لديهم القدرة على التكيف والتفاعل النفسي والاجتماعي والشعور بالامن النفسي الجيد تزيد من سمة التفاؤل والطمأنينة مع تقدير الذات و بالتالي الثقة بالنفس والاستقرار والسيطرة على الضغوط، فحين يتمكن الفرد من اشباع حاجة الامن يسعى الى تحقيق حاجات اعلى في السلم الهرمي لل حاجات كالحاجة الى تقدير الذات وتحقيقها (الشيخو وآخرون، 1999،ص 129). ويعزو الباحث للعلاقة الغير ملائمة من ناحية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة اخرى مما اثر على سلوكهم وادراكم العقلية الى اقل خبرة. ويشير (كاوة، 2004،ص 22) ان اللاعبين المتفقين الذين لديهم الخبرة الكافية يشعرون بمستوى اعلى من الامن النفسي مقارنة باللاعبين القليلي الخبرة.

4-4 عرض نتائج تحليل التباين للاختبارات المتغيرات الثلاث لأندية الكرة الطائرة الممتازة

الجدول (4)

يوضح تحليل التباين للاختبارات المتغيرات الثلاث لأندية الكرة الطائرة الممتازة

المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	5	797.000	159.400	0.674	0.645
	داخل المجموعات	54	12777.400	236.619		
	المجموع الكلي	59	13574.400			
الصلابة النفسية	بين المجموعات	2	753.483	150.697	0.827	0.536
	داخل المجموعات	27	9836.700	182.161		
	المجموع الكلي	29	10590.183			
الامن النفسي	بين المجموعات	2	641.733	128.347	1.023	0.413
	داخل المجموعات	27	6772.000	125.407		
	المجموع الكلي	29	7413.733			

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فرق (إقليم الكردستان ووسط العراق والجنوب العراق في متغيرات (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي)، إذ ان قيمة الاحتمال الخاصة باختبار (f) أكبر من (0.05).لذا لم يستخدم الباحث المعادلة الاحصائية (L.S.D) لمعرفة الفروق بين المجاميع .

من خلال الجداول (4) الخاصة بدراسة تحليل التباين نجد ان قيم (F) المحسوبة اقل من القيم الجدولية، وهذا امر بديهي بين الفرق ذات المستوى المتقارب، كما نوع اللعبة له دور كبير لأن لاعبي الكرة الطائرة يحاولون دائماً أن يسايرون المعايير السائدة في جماعته ويحترمون قوانينها وتنظيماتها وشعورهم بالانتماء بكسب قوة تزيد من تأكيد ذاتهم ، وعادتاً ما يلجأ اللاعب في حالة التهديد إلى فريقه ليلتمس فيها الأمان والطمأنينة مما يزيد من ارتباطه بها والمحافظة على هذا الرابط.

ويعزز الباحث ايضاً الى التقارب بين العمر التدريسي والتحصيل الدراسي والاحترافية في صفوف اللاعبين مع ظروف الحياة بشكل عام ومنها الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية هذا فضلاً عن التشابه في القدرة و مواجهة الضغوط والكيف والشعور بالرضا والطمأنينة و مواجهة الحياة اليومية (الحوري 2016، ص 209).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات، يمكن أن نستنتج ما يأتي:

- تتمتع لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة بدرجات عالية من جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي.

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الجودة الحياة النفسية والصلابة النفسية بين لاعبي الفرق دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة ماعدا (الجيش، الشرطة، هولير).

- وجود علاقة ارتباط قوية بين الجودة الحياة النفسية والامن النفسي بين لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة ماعدا فرق (الجيش، الشرطة، هولير).

- لا يوجد فروقات بين فرق اقليم كوردستان ووسط وجنوب العراق بين لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة في متغيرات البحث .

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي:

- التأكيد على تدعيم قيمة جودة الحياة النفسية من خلال وسائل التهيئة النفسية.

- استعمال وحدات تدريبية تتضمن تمارينات حديثة تطبيقية ونظيرية لغرض تطوير القدرات النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.

-ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على اللاعبين أثناء الوحدات التعليمية والتدريبية من قبل مختص في علم النفس الرياضي.

-الإفادة من هذا البحث وتطبيقه على عينة أخرى و على لعبة أخرى.

المصادر

- (١) الاشول، عادل عزالدين؛ نوعية الحياة في المنظور الاجتماعي النفسي والطبي وقائع مؤتمر العلمي الثالث: الانماء النفسي والتربوية للانسان العربي في ضوء جودة الحياة جامعة الزقازيق- مصر (15-16 مارس)2005.
- (٢) العجوري، احمد حسن،(2013) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين. جامعة الازهر. غزة.
- (٣) الحوري، عكله سليمان؛ علم النفس الرياضي رؤية معاصرة: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث).
- (٤) العقل، شادية، ابو بكرة، عاصم؛ تطوير الامن النفسي اطار اسلامي ، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية المجلد (13)، العدد 2 ب: (اريد، جامعة اليرموك،1997).
- (٥) خالد فيصل الشيخو و (آخرون)، الامن النفسي للاعب كرة اليد ، مجلة التربية الرياضية، المجلة الرابعة، العدد (١)جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1999.
- (٦) الغريب، رمزية؛التقويم والقياس في المدرسة الحديثة، ط ١: (بيروت، دار النهضة العربية، 1985).
- (٧) طارق ضايع محمد وآخرون: الصالب النفسي وعلاقته بالتحصيل العملي والمعرفي في الكرة الطائرة للطلاب المهرجين داخل العراق.2016،جامعة سامراء، العراق.
- (٨) عبدالكريم قاسم غزال و (آخرون)، الامن النفسي لدى لاعبي كرة السلة، جامعة الموصل، مجلة جامعة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (١٠) العدد (٣٦) (2004).
- (٩) عكلة سليمان الحوري،مكرم حميد الرفاعي؛ الامن النفسي وعلاقته ببعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة كركوك،العراق،2016.
- (١٠) غادة عبدالجبار حمودى؛ فاعلية برنامج التدخل بالانطمة النفسية الايجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين أثناء فترة الاستثناء من الاصابة الرياضية،اطروحة دكتوراه،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق،2015.
- (١١) الداودي، كاوه علي؛ السلوك الايثارى وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية،جامعة تكريت، 2004.
- (١٢) علاوي، محمد حسن ورضاون، محمد نصرالدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط ١: (القاهرة، دار الفكر،2000).
- (١٣) مخيم، عماد (2002)، مقياس الصالبة النفسية ، الانجاو المصرية.
- (١٤) الدليمي وآخرون، ناهدة عبد زيد: الصالبة النفسية وعلاقتها بالاداء الفني للكمة المستقيمة اليسار للطلاب بالملامكة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد12، العدد2، 2012.
- (١٥) محجوب،وجيه: البحث العلمي ومناهجيه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر،2002).

ملحق / مقياس جودة الحياة النفسية

ن	فقرات المقياس	كثيرة جدا	متوسط	كبيرة جدا	قليلة جدا
1	أمتلك الاصرار على الفوز بالمسابقات				
2	أفتقد الى الاشخاص الذين يصنعون الى مشاكل				
3	لدي القدرة على التحكم بانفعالي				
4	لدي القدرة على تنظيم وقتي التدريسي				
5	أشعر بالسعادة عبد تحقيق اهدافي في برنامج الرياضي				
6	أشعر ان مستوى الرياضي يتحسن يوما بعد يوم				
7	أحافظ على صحتي من خلال الرياضة التي امارسها				
8	أشعر بالسرور لما حققته من انجازات رياضية				
9	أشعر بسعادة حينما أحاور اصدقائي الرياضيين				
10	أشعر بالقلق حيال ما يفكر به اللاعبون نحو				
11	أشعر بضعف التعامل الايجابي مع الوسط الرياضي				
12	أضع أهدافا بعيدة المدى لمستقبل الرياضي				
13	أحرص على ان اتعلم مهارات رياضية جديدة				
14	تشجعني عائلتي بالاستمرار في مزاولة الرياضة				
15	أشعر بخيبة امل بشأن انجازاتي الرياضية				
16	ينتابني الشعور بالوحدة النفسية				
17	أتمسك برأيي مهما كان مخالفا لرأي الآخرين				
18	أستطيع تطوير قراراتي العقلية بشكل يتوافق مع اهدافي				
19	أفتقد الى التخطيط العلمي الذي يؤهلياني افضل الانجازات				
20	أفتقد الى الرغبة في تعلم المهاراتتفوق قراراتي				
21	يهتم مدربي بحالتي النفسية قبل المنافسة				
22	تسوء حالي النفسية جراء الاحطاء البسيطة التي ارتكبها				
23	أشارك زملائي اللاعبين مشكلهم الرياضية				
24	أشعر بالسعادة تجاه قدراتي البدنية التي أمتلكها				
25	أفتقد الى المناخ النفسي الذي يهيئ لي افضل الانجازات الرياضية				
26	أخطط لحياة رياضية مليئة بالانتصارات				
27	حياتي الرياضية تسير بشكل منظم				
28	أفتقد الى الدعم المالي للاستمرار في الرياضة				
29	أشعر بالخوف من الفشل بحضور الرياضيين الآخرين				

أبتعد عن اللاعبين خارج الوحدة التدريبية	30
أعتمد على نفسي في تطوير مستوى الرياضي	31
احرص على المشاركة بالمسابقات مهما كانت الظروف صعبة	32
اصنع اهدافاً لحياتي الشخصية بحيث لا تتعارض مع حياتي الرياضية	33
أمتلك خبرات نجاح تساعدي على الفوز بالمسابقات	34
أعيش أجواء اجتماعية مثالية بين زملائي اللاعبين	35
أشعر بالاحباط كلما فكرت بنفسي	36
أجد متعة في التعامل مع الرياضيين الآخرين	37
أتجاهل انتقاد الآخرين حول سلوكياتي	38
أستطيع توجيه المباريات اصلاحي	39
أعيش حياتي رغم الاصابة البدنية	40
أشعر بأنني مهياً بدنياً لمواجهة الخصم	41
أمتلك أفكار عقلية متقددة	42
أشعر بارتياح عندما أقارن نفسي بزملائي اللاعبين	43
لدي شعور بالانزعال	44
أحب التمسك بقيمي التي تربيت عليها	45
افتقد إلى التركيز في المنافسات المهمة	46
أشعر بتزايد خبرات النجاح من موسم إلى آخر	47
تسوء حالي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	48
أجد نفسي محبوباً بين زملائي اللاعبين	49
أشعر بتزايد خبرات الفشل من مباراة إلى أخرى	50
حياتي الرياضية تسير بنسق واحد	51

ملحق / مقياس الصلابة النفسية

الفرقات	ت
مهما كانت العقبات فأنا أستطيع تحقيق أهدافي	1
أتخاذ قراراتي بنفسي ولا تتملي علي من مصدر خارجي	2
اعتقد أن متعة الحياة وأثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات	3
فيème الحياة تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	4
عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متاكداً	5
اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	6
مغطّم أوقات حياتي تضيع في انشطة لامعنى لها	7
نجاحي في أموري (عمل، دراسة، ... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو	8

		الصفة	
		لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه	9
		أعتقد ان لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	10
		الحياة فرص وليس عمل وكفاح	11
		أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوّي على مشكلات لا أستطيع ان أواجهها	12
		لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها	13
		أعتقد ان فشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه	14
		لدى القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة توجهني	15
		لا يوجد لدى من الاهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	16
		اعتقد ان كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخططي	17
		المشكلات تستنفر قوائي وقررت على التحدى	18
		لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	19
		لابد في الواقع شيء اسمه حظ	20
		أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	21
		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لاي مشكلة	22
		أعتقد ان الصدفة والحظ يؤديان دورا هاما في حياتي	23
		عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة الاخرى	24
		أعتقد ان البعد عن الناس غنية	25
		أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
		أعتقد ان مواجهة المشكلات أختبار لقوتي وتحملني وقدرتني على المثابرة	27
		أهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
		أعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	29
		لدى حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي	30
		أبادر بعمل أي شيء اعتقد ان يخدم أسرتي او مجتمعي	31
		أعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي	32
		أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
		أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	34
		اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
		الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
		الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها	37
		أؤمن بالمثل الشعبي (قيراط حظ ولا فدان شطارة)	38
		أعتقد ان الحياة التي لا تتطوّي على تغير هي حياة مملة وروتينية	39
		أشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	40

			أعتقد ان لي تأثير قوى على ما يجرى حولي من أحداث	41
			أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42
			أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
			أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والصدفة والظروف الخارجية	44
			التغيير هي سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهة بنجاح	45
			أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل انتدابها	47

ملحق/ مقاييس الامن النفسي

الملخصات	لا	لا أدرى	نعم	فقرات المقاييس	ت
				هل تربطك بزملائك علاقات طيبة؟	1
				هل تشعر بأنك سعيد؟	2
				هل تفضل اجراء التدبيبات لوحذك؟	3
				هل تعاني من تعب في عينيك؟	4
				هل تشعر بالغيرة من الآخرين؟	5
				هل انت محبوب من زملائك؟	6
				هل تيأس بسهولة عندما لا تؤف في الاداء المهامي؟	7
				هل تشعر ان زملائك يتآمرون ضدك؟	8
				هل تعاني من الصداع؟	9
				هل تطمح للحصول على عمل مباشر؟	10
				هل تحب النشاط الاجتماعي؟	11
				هل انت راض عن نفسك؟	12
				هل تبرر افعالك وحتى الخاطئة عندما يناشفك فيها الآخرون؟	13
				هل تشعر بالتعب البدني مغضما الاوقات؟	14
				هل تسعى الى ان تكون محظوظا انتظار المسؤولين؟	15
				هل تفك في اسعد الآخرين؟	16
				هل تشعر بأنك ستبكي بسبب القسوة والظلم الذي تلقاه؟	17
				هل صادفتك مشكلات لم تحاول طرق أبواب حلها؟	18
				هل تشعر بأنه لو لم يدير لك البعض شيئاً في الخفاء لتحسين مستقبلك كثيراً؟	19
				هل تعتبر المال المصدر الرئيس للسعادة؟	20
				هل انت حريص في اختيار أصدقائك؟	21
				هل هنت متقائل؟	22

			هل تشعر بأن هناك بعض الناس يتحدثون من وراء ضهرك بسوء ؟	23
			هل عادة ما يساء فهمك ؟	24
			هل تحسد الآخرين لما يتمتعون به من سعادة ؟	25
			هل تشعر بأن معظم الناس يستمتعون بالحديث معك ؟	26
			هل تعتقد بأن الغد سيكون أفضل ؟	27
			هل تشعر بأنك مستثنى من بعض التدريب و اللعب ؟	28
			هل تشعر بالحزن دونما سبب ؟	29
			هل تقلق بصدور أشياء عنيفة قد تحدث لك بالتدرين و اللعب ؟	30
			هل تراودك رغبة في الهرب من اللعب ؟	31
			هل يؤنبك زملائك عند نقع من الخطأ ؟	32
			هل تميل لأن تكون شخص شاكاً ؟	33
			هل تشعر بالتعاسة معظم الأحيان ؟	34
			هل تعتقد أن هناك زملاء يكرهونك ؟	35
			هل تفكر بما يحصل لك كل اليوم ؟	36
			هل أنت متزدداً من قراراتك ؟	37
			هل سبق هن الغيت مشاريع خاصة لأنك توقعت الفشل ؟	38
			هل تفكر بنفسك ؟	39
			هل تحس بالالفة في هذا العالم ؟	40
			هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل ؟	41
			هل تشعر بأنك عبء من الآخرين ؟	42
			هل يضطرك زملائك إلى التشاجر معهم دفاعاً عما تطلب ؟	43
			هل تخيم السعادة على جو أسرتك ؟	44
			هل يصعب عليك تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ؟	45
			هل تعتقد الافعال الخيرة لا فائدة منها هذه الأيام ؟	46
			هل تشعر بالخوف الشديد من شيء مع يقينك بأنه لن يؤذيك ؟	47