

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية والامن النفسي
لدى اللاعبي الكرة الطائرة درجة الممتازة

أ.م.د. على قادر عثمان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة السليمانية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الحالي الى :

- 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 (اقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة 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 لاجراض 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 استنتج 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 كودستان 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 وأهميته

تعد المهارات النفسية بعداً مهماً في اعداد اللاعبين وهي من العوامل المهمة التي تؤدي دوراً ايجابياً على اداء أو كفاءة اللاعبين، إذ إن طبيعة مستويات الرياضة العالية، تتطلب من اللاعبين ضرورة استخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متناسقة ومتكاملة 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 أفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية نحو لا يقل عن الافادة من قدراتهم البدنية والمهارية اذ ان اللاعبين في المستويات الرياضية العالية يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ويحدد العامل النفسي اثناء المنافسة نتيجة اللاعبين.

تعد مفاهيم المهارات جودة الحياة النفسية والصلابة والنفسية والامن النفسي من المفاهيم المهارات النفسية المهمة في علم الرياضي والتي تؤدي دوراً كبيراً في زيادة وتعبئة الطاقة النفسية الايجابية من حيث الشعور بالسعادة والطمأنينة مع تنمية وتعزيز العواطف الايجابية والتي تجعل اللاعب يضل محتفظاً بصحته 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 الهادفة، النمو الشخصي، الرضا الرياضي.

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

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي يحاول الرياضيين من خلالها إدراك قدراتهم وأمكانياتهم بشكل جماعي من أجل تحقيق افضل الاداء، ولكون حالة عدم الاختلاف وحالة عدم اسقرار المستوى بخصوص اللاعبين في المنافسات يعود الى الناحية النفسية. مما يتطلب ضرورة معرفة اكتساب اللاعبين للمهارات النفسية، وذلك لان المنافسات الرياضية اصبحت تتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعبين نفسياً لمحاولة تسجيل افضل مستوى ممكن. نتيجة لما تقدم 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 الضل الظروف النفسية وخاصة في المجالات النفسية المذكورة بما يساعد اللاعب للوصول الى المستوى الافضل من الاداء والتفوق في التدريب والمنافسة.

1-2 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 والارتقاء 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 يتناول هذه المتغيرات الباحثون السابقون وخاصة في اقليم كردستان العراق، بالاضافة 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 محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية اثناء مواجهة الضغوط وتقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي قد تحدثها ظروف المنافسة في المستويات العالية. وامكانية الايجابية على التسؤلات الاتية :

- هل يوجد العلاقة 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 (اقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة؟

1-3 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 (اقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة للدرجة الممتازة.

1-4 فروض البحث :

- يتمتع افراد عينة للبحث 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 (اقليم الكردستان والفرق الوسط والفرق الجنوب) العراق لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة.

5-1 مجالات البحث

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

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2020/1/7-2020/2/7.

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

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث، ولكونه الأسلوب الأفضل للتوصل الى النتائج البحث التي يهدف الباحث الوصول اليها، لان المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادله بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (محجوب، 2002، ص367).

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث على لاعبي بعض الاندية درجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق والبالغ عددهم (72) لاعباً من اصل (6) أندية درجة ممتازة، وقد تمت اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (6) لاعبين لاشتراكهم 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 ومقياس (ناهدة وآخرون، 2012، ص207) للصلابة النفسية والتي طبقت في البيئة العراقية وبعد اجراء الاسس العلمية من قبل (محمد وآخرون، 2016، ص) ومقياس (ابو العقل وابوبكرة، 1997، ص128) والتي طبقت في البيئة العراقية بعد اجراء اللاسس 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 درستها، 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 النفية للتعرف على جودة النفسية للاعبين الاندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق. وقد تبني الباحث مقياس جودة الحياة النفسية الذي اعدھا (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 مكونا (51) فقرة موزعة على (7) ابعاد للمقياس، وهي تقبل الذات ويتكون

من (7) فقرات، والعلاقات الاجتماعية الايجابية ويتكون من (8) فقرات، الاستقلالية ويتكون من (7) فقرات، السيطرة على البيئة ويتكون من (7) فقرات، الحياة الهادفة ويتكون من (6) فقرات، النمو الشخصي ويتكون من (9) فقرات، والرضا الرياضي ويتكون من (7) فقرات، وقد حددت امام كل فقرة البدائل: تنطبق على بدرجة (قليلة جداً، قليلة، متوسطة، كبيرة، كبيرة جداً). وقد شملت جميع فقرات المقياس عبارات ايجابية وسلبية واعطيت الدرجات من (1-5) للعبارات الايجابية وعكست الأوزان في العبارات السلبية منها. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (51-255) درجة بمتوسط فرضي (153)، ويشير هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى اللاعبين وكلما انخفضت درجة المجيب فانه 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 يأتي الباحث ان يتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات وكمايلي:-

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

3-3-1-1-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

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

1- بيان مدى صلاحية المقياس واكد الخبراء بأن المقياس صالح.

2- للتطبيق وبنسبة اتفاق (100%) عدا بعض التعديلات.

3- اجريت على الفقرات ملحق (2) وهذا يؤكد صدق القياس.

3-3-1-1-2 ثبات المقياس

ان وجود الثبات في المقياس يعني ان المقياس موثوق به واعتماد عليه في اعطاء النتائج التي توصل اليها عند تطبيقه مرتين أو اكثر (رمزى الغريب، 1985، ص653). ولغرض إيجاد معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة معامل الثبات للمقياس (0,873).

3-3-2 مقياس الصلابة النفسية

بعد اطلاع الباحث على الادبيات التربوية النفسية والمصادر العلمية ووجود مقاييس مختلفة للصلابة النفسية، وقد تبني الباحث مقياس الصلابة النفسية (محمد وآخرون 2016، ص19) ويتكون المقياس من (47) فقرة، يمثل مقياس الصلابة النفسية من ثلاثة مجالات وهي التزم والتحكم والتحدى و (47) فقرة وتقع الاجابة

على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً- أحياناً- ابداً) وتتراوح الدرجة الكلية من (47-141) حيث كرم زادت الدرجة زادت الصلابة النفسية للمستجيب.

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

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

3-3-2-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

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

3-3-2-2 ثبات المقياس الصلابة النفسية

ولغرض إيجاد معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة معامل الثبات للمقياس (0.870).

3-3-3 مقياس الامن النفسي

لغرض تحقيق أهداف البحث فقط تطلبت الى توفر أداة للتعرف على مستوى الامن النفسي لدى اللاعبين الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق وقد تبني الباحث مقياس الامن النفسي الذي أعده (أبو العقل و أبوبكرة، 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) للفرقات الايجابية والعكس للفرقات 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 وكمايلي:-

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

3-3-3-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

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

3-3-2 ثبات المقياس

لغرض 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.

3-4 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس الصلابة النفسية المتزامن مع التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس جودة الحياة النفسية. أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية للمقياس الثلاثة بصورتها النهائية بوقت متزامن على (6) لاعبين يمثلون نادي بيشميرك للتلأكد 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 لمقاييس جودة الحياة والطلاقة 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 المقاييس الثلاثة على اللاعبين في اماكن تواجدهم في ملاعبهم بحيث يجلسون بعيدين عن بعضهم لتحاكي تأثير إجاباتهم ببعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس (15-18) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين بتاريخ (2020/1/20) من قبل الباحث وفريق العمل المساعد*.

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة 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 الكرة الطائرة - جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.
- م.د. راستي لطيف نوري - الفلسفة و كرة القدم - جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
- م.م. نالان صلاح صالح - الفلسفة والكرة الطائرة - جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 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

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

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 لبحري (199.200) والانحراف المعياري (12.117) والوسط الحسابي للشمركة (194.900) والانحراف المعياري (10.375) والوسط الحسابي لغاز الجنوب (203.600) والانحراف المعياري (13.376) والوسط الحسابي لهولير (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 لبشمركة (97.600) والانحراف المعياري (14.788) والوسط الحسابي لغاز 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 لبشمركة (99.900) والانحراف المعياري (10.898) والوسط الحسابي لغاز 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 متقاربة 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 عزمته وجرأته وارادته في نجاحه للوصول الى المستويات العالمية لذلك تعد الحالة النفسية للاعب من اهم العوامل للاعبين من خلال اظهار قدرتهم على اتقان المهارات، إذ تعد السمات النفسية المحطة النهائية لتوافق الفرد صحياً واجتماعياً وانفعالياً، وان لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التكيف بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة والمختلفة للوصول الى الانجاز. ويمكننا 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 للاعبين ومن شأنها ان تزيد من ادراكهم لمستوى جودة الحياة، وهذا يمكن ان يكون مؤشرا ينعكس ايضا على مستوى جودة الصحة النفسية والجسدية لديهم.

وتتفق 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 هؤلاء 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 متقاربة الى حد ما، وكذلك ان البيئة الادارية والتدريبية واحدة متشابهة من حيث المناهج وطرائق التدريب.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة بالقول ان الدعم المقدم سواء من الاتحاد والنادي في زيادة ادراكهم للمهارات النفسية. وبالتالي يمكن ان يشجعهم هذا على الاستمتاع والاستشفاء الافضل. ويعزو الباحث مستوى الصلابة الجيدة لدى لاعبين الاندية الممتازة لكرة الطائرة الى القدرة على المثابرة والتقدم 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 يتمكن اللاعبون في تحسين مستواهم لان الامن النفسي من الحاجات الاساسية لاشباع حاجاتهم، فأذا ما شعرو بالامن النفسي فانه 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 للاعبين.

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		
بشمركة	جودة الحياة النفسية	.8510**	.0020
	الصلابة النفسية		
غاز الجنوب	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 اقوي) (* معنوية بدرجة اقل)

يبين الجدول (2) قيمة (ر) المحسوبة و مستوى 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 بشمركة، بحري، غاز، الجيش. يرجع ذلك الى ان اللاعب الذي يتمتع بجودة

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

اما عدم العلاقة بين جودة الحياة النفسية والصلابة 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 اللاعبين وهذا ماينتج عن انخفاض درجة تقبل اللاعبين لذاته ومواجهة المواقف الضاغطة، مع قلة توفير فرصة للاعبين لمعرفة كيف تحقق التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، ويرى الباحث العنصر الاساسي في الجودة والصلابة يكمن في العلاقة الانفعالية والتعامل بجدية مع احداث الحياة بين اللاعب وبيئة التدريب والمنافسة.

ويشير روجرسونالى ان جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد، فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الاساسية

لأدراك جودة الحياة (احمد حسن العجورى، 2013 ص 104).

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

الجدول (3)

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

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

يتبين من الجدول (3) ان العلاقة المعنوية قوية بين جودة الحياة النفسية

والامن النفسي لدى لاعبي نادي بشمركة وبحري وغاز، لان 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 للحاجات كالحاجة الى تقدير الذات وتحقيقها (الشيخو وآخرون، 1999، ص 129). ويعزو الباحث للعلاقة الغير معنوية بين جودة الحياة النفسية والامن النفسي لنادي هولير، جيش، شرطة الى الظروف البيئية والنفسية الغير ملائمة من ناحية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين من جهة والمدرّب من جهة اخرى مما اثر على سلوكهم وادراكهم العقلية الى اقل خبرة. ويشير (كاوة، 2004، ص22) ان اللاعبين المثقفين 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 (اقليم الكردستان ووسط العراق والجنوب العراق في متغيرات (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والامن النفسي)، إذ ان قيمة الاحتمال الخاصة باختبار (ف) 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) المحتسبة اقل من القيم الجدولية، وهذا امر بديهي بين الفرق ذات المستوي المتقارب، كما نوع اللعبة له دور كبير لان لاعبي الكرة الطائرة يحاولون دائما أن يسايرون المعايير السائدة في جماعته ويحترمون قوانينها وتنظيماتها وشعورهم بالانتماء بكسب قوة تزيد من تأكيد ذاتهم ، وعادتا ما يلجأ اللاعب في حالة التهديد إلى فريقه ليلتمس فيها الأمن والطمأنينة مما يزيد من ارتباطه بها والمحافظة على هذا الرابط.

ويعزو الباحث ايضا الى التقارب بين العمر التدريبي والتحصيل الدراسي والاحترافية في صفوف اللاعبين مع ظروف الحياة بشكل عام ومنها الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية هذا فضلا عن التشابه في القدرة و مواجهة الضغوط والكيف والشعور بالرضا والطمأنينة و مواجهة الحياة اليومية (الحوري 2016، ص209).

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).

-لايوجد فروقات بين فرق اقليم كودستان 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 تمرينات حديثة تطبيقية ونظرية 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.

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

المصادر

- (١) الاشول، عادل عز الدين؛ نوعية الحياة في المنظور الاجتماعي والنفسي 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، عصام؛ تطوير الامن النفسي اطار اسلامي، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية المجلد (13)، العدد 2ب: (اريد، جامعة اليرموك، 1997).
- (٥) خالد فيصل الشيخو و (آخرون)، الامن النفسي للاعب كرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابعة، العدد (1) جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1999.
- (٦) الغريب، رمزية؛ التقويم والقياس في المدرسة الحديثة، ط 1: (بيروت، دار النهضة العربية، 1985).
- (٧) طارق ضايح محمد وآخرون: الصلاية النفسية وعلاقته بالتحصيل العملي والمعرفي في الكرة الطائرة للطلاب المهجرين 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 (10) العدد (36)، 2004.
- (٩) عكله سليمان الحوري، مكرم حميد الرفاعي؛ الامن النفسي وعلاقته ببعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة كركوك، العراق، 2016.
- (١٠) غادة عبد الجبار حمودي؛ فاعلية برنامج التدخل بالانطة النفسية الايجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين أثناء فترة الاستشفاء من الاصابة الرياضية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق، 2015.
- (١١) الداودي، كاوه علي؛ السلوك الايثاري وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، 2004.
- (١٢) علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 1: (القاهرة، دار الفكر، 2000).
- (١٣) مخيمر، عماد (2002)، مقياس الصلاية النفسية، الانجاو المصرية.
- (١٤) الدليمي وآخرون، ناهدة عبد زيد: الصلاية النفسية وعلاقتها بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب بالمالكمة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد 12، العدد 2، 2012.
- (١٥) محجوب، وجيه: البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).

ملحق / مقياس جودة الحياة النفسية

ت	فقرات المقياس	كبيرة جدا	كبيرة	متوسط	قليلة	قليلة جدا
1	أمتلك الإصرار على الفوز بالمباريات					
2	أفتقد الى الاشخاص الذين يصغون الى مشاكل					
3	لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي					
4	لدي القدرة على تنظيم وقتي التدريبي					
5	أشعر بالسعادة عند تحقيق اهدافي في برنامج الرياضي					
6	أشعر ان مستواي 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 نحوي					
11	أشعر بضعف التعامل الايجابي مع الوسط الرياضي					
12	أضع أهدافا بعيدة المدى لمستقبلي الرياضي					
13	أحرص على ان اتعلم مهارات رياضية جديدة					
14	تشجعني عائلتي بالاستمرار في مزاوله الرياضة					
15	أشعر بخيبة امل بشأن انجازاتي الرياضية					
16	ينتابني الشعور بالوحدة النفسية					
17	أتمسك برأيي مهما كان مخالفا لرأي الآخرين					
18	أسستطيع تطوير قدراتي العقلية بشكل يتوافق مع اهدافي					
19	أفتقد الى التخطيط العلمي الذي يؤهلني الى افضل الانجازات					
20	أفتقد الى الرغبة في تعلم المهارات تفوق قدراتي					
21	يهتم مدربي بحالتي النفسية قبل المنافسة					
22	تسوء حالتي النفسية جراء الاخطاء البسيطة التي ارتكبتها					
23	أشارك زملائي اللاعبين مشكلهم الرياضية					
24	أشعر بالسعادة تجاه قدراتي البدنية التي أمتلكها					
25	أفتقد الى المناخ النفسي الذي يهيئ لي أفضل 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					

30	أبتعد عن اللاعبين خارج الوحدة التدريبية
31	أعتمد على نفسي في تطوير مستواي الرياضي
32	أحرص على المشاركة بالمباريات مهما كانت الظروف صعبة
33	أضع أهدافا لحياتي الشخصية بحيث لا تتعارض مع حياتي الرياضية
34	أمتلك خبرات نجاح تساعدني على الفوز بالمباريات
35	أعيش أجواء اجتماعية مثالية بين زملائي اللاعبين
36	أشعر بالاحباط كلما فكرت بنفسي
37	أجد متعة في التعامل مع الرياضيين الآخرين
38	أتجاهل انتقاد الآخرين حول سلوكياتي
39	أستطيع توجيه المباريات لصالحني
40	أعيش حياتي رغم الإصابة البدنية
41	أشعر بأنني مهياً بدياً لمواجهة الخصم
42	أمتلك أفكار عقلية متجددة
43	أشعر بارتياح عندما أقارن نفسي بزملائي اللاعبين
44	لدي شعور بالانعزال
45	أحب التمسك بقيمي التي تربيته عليها
46	أفقد الى التركيز في المنافسات المهمة
47	أشعر بتزايد خبرات النجاح من موسم الى آخر
48	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
49	أجد نفسي محبوباً بين زملائي اللاعبين
50	أشعر بتزايد خبرات الفشل من مباراة الى أخرى
51	حياتي الرياضية تسير بنسق واحد

ملحق / مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	مهما كانت العقبات فأنا أستطيع تحقيق أهدافي			
2	أأخذ قراراتتي بنفسي ولا أطلب رأي من مصدر خارجي			
3	أعتقد ان متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أمور (عمل، دراسة، الخ...) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو			

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

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

ملحق/ مقاييس الامن النفسي

ت	فقرات المقياس	نعم	لا أدري	لا	الملاحظات
1	هل تربطك بزملائك علاقات طيبة؟				
2	هل تشعر بأنك سعيد ؟				
3	هل تفضل اجراء التدبيلات لوحده ؟				
4	هل تعاني من تعب في عينيك ؟				
5	هل تشعر بالغيرة من الآخرين ؟				
6	هل انت محبوب من زملائك ؟				
7	هل تياس بسهولة عندما لا توف في الاداء المهاني ؟				
8	هل تشعر ان زملائك يتأمرن ضدك ؟				
9	هل تعاني من الصداع ؟				
10	هل تطمح للحصول على عمل مباشر ؟				
11	هل تحب النشاط الاجتماعي ؟				
12	هل انت راض عن نفسك ؟				
13	هل تبرر افعالك وحتى الخاطئة عندما يناشئك فيها الآخرون ؟				
14	هل تشعر بالتعب البدني معظم الاوقات ؟				
15	هل تسعى الى ان تكون محط انظار المسؤولين ؟				
16	هل تفكر في اسعاد الآخرين ؟				
17	هل تشعر بأنك ستبكي بسبب القسوة و الظلم الذي تلقاه ؟				
18	هل صادفتك مشكلات لم تحاول طرق أبواب لحلها ؟				
19	هل تشعر بأنه لو لم يدبر لك البعض شيئاً في الخفاء لتحسن مستقبلك كثيراً ؟				
20	هل تعتبر المال المصدر الرئيس للسعادة؟				
21	هل انت حريص في اختيار أصدقائك ؟				
22	هل هنت متفائل ؟				

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