



## Building a Scale of psychological defense mechanisms for futsal players

Fathi Farouk Mohammed <sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Maha Sabry Hassan <sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Kirkuk, Iraq.

\*Corresponding author: [spom22016@uokirkuk.edu.iq](mailto:spom22016@uokirkuk.edu.iq)

Received: 26-05-2024

Publication: 28-10-2024

### Abstract

The research aimed to build a measure of the psychological defense mechanisms of futsal players. The researchers used the descriptive approach using the survey method to build a measure of the psychological defense mechanisms of futsal players. The research community was determined from futsal players at Kirkuk University for the academic year (2023-2024), which numbered in number. (238) players distributed among (19) colleges. The College of Education for Girls and internal departments were excluded, and the total number of participating colleges became (17) colleges. The research sample was chosen from futsal players at Kirkuk University, who numbered (220) players representing (92.43%) of the research community. They were chosen intentionally, and (15) players were chosen who represented the exploratory experiment. They were chosen randomly by lottery and they were from outside the country. The research sample and (3) players were excluded because they did not complete the answer to the scale items. The researchers reached the conclusions, namely, constructing a measure of psychological defense mechanisms for futsal players. (5) domains were extracted and the number of its items was (42). The first domain was called (Confrontation) and contained (8) items. The second domain was called (Repression) and contained (7) Paragraphs.

**Keywords:** Scale Building, Psychological Defence, Futsal.

## بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات

فتحي فاروق محمد ، أ.د. مها صبري حسن

[spom22016@uokirkuk.edu.iq](mailto:spom22016@uokirkuk.edu.iq)

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024/5/26 تاريخ استلام البحث 2024/10/28 تاريخ نشر البحث

### الملخص

هدف البحث الى بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات و أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في بناء مقياس آليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (238) لاعباً موزعين على (19) كلية وتم استبعاد كلية التربية للبنات والاقسام الداخلية واصبح مجموع الكليات المشاركة (17) كلية، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك والبالغ عددهم (220) لاعباً يمثلون نسبة (92.43٪) من مجتمع البحث تم اختيارهم بصورة عمدية وتم اختيار (15) لاعب مثلوا التجربة الاستطلاعية تم اختيارهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة وهم من خارج عينة البحث وتم استبعاد (3) لاعبين لعدم اكتمال الإجابة على فقرات المقياس، وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات وهي بناء مقياس آليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات وتم استخلاص (5) مجالات وعدد فقراته (42) فقرة، المجال الأول أطلق عليه (المواجهة) واحتوى على (8) فقرات ، المجال الثاني أطلق عليه (الكتب) واحتوى على (7) فقرات.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس، الدفاع النفسي، كرة قدم الصالات.

**١ - المقدمة:**

ان تقدم الامة وعظمتها، يعتمد بالدرجة الاولى على اعداد قواها البشرية، وعلى سلامتهم الجسمية والعقلية والخلقية وقدرتهم إلى التكيف ومسايرة الاحداث واستيعابها، ومن ثم التصدي لها بما يناسبها، وبما يضمن الانقاص من ايجابياتها والوقاية من سلبياتها، ومن حيث قدراتهم على الخلق والابداع وتحقيق التطور ومتابعته. لأن الامم لا تقام قدرتها بما لديها من ثروات مادية فحسب بل وبقدر قدرة ابناءها على تحمل اعباء المسؤولية والتغيير وان يكون الفرد على قدر عال من التنظيم ومواجهة الضغوطات بأساليب مناسبة مثل الية الدفاع النفسي حيث تعود عليهم بالتوافق النفسي بما يحقق تقدمه وتماسكه. وتقع مسؤولية اعداد الكوادر البشرية المتخصصة التي تحتاجها خطط التنمية ادارة وتنظيمها وتنفيذها، والمساهمة الفاعلة في تطوير حركة البحث العلمي التي تعد من مستلزمات التقدم الحضاري لاي مجتمع وعليه ينبغي أن تعمل المؤسسات والمنظمات من خلال مناهجها وبرامجها وانشطتها على تنمية الية الدفاع النفسي لدى افرادها كقوة موجهة ودافعة للسلوك، وتشذيب شخصياتهم ونبذ المفاهيم السلبية عن الذات التي تؤدي الى العجز او الفشل في مواجهة احداث الحياة، ومن ثم الانحراف او الاضطراب النفسي. فضلا عن العمل على تفهم طاقاتهم ومواهبهم واماكناتهم النفسية التي تمكّنهم من مواجهة احداث الحياة بأساليب ايجابية. واحتل موضوع اليات الدفاع النفسي في علم النفس مكانة كبيرة في حياة الفرد في عالم كثرة اشكال الاضطراب فيه إذ انها تساعد على العيش بسلام وانسياب حياة الفرد النفسية وجعلها خالية من التوترات المستمرة وتجعله أكثر حيوية واقبال على حياته، مما جعلها علما قائما بذاته وموضوعا لدراسة علمية منظمة منذ أكثر من نصف قرن. واصبحت من أكثر العلوم الانسانية اثارة للاهتمام والدراسة في العصر الحديث الذي يتسم بالقلق والتوتر. وبما ان اليات الدفاع النفسي ضرورة يفرضها الواقع النفسي لهذا جاءت أهمية البحث في بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعب ككرة الصالات كإحدى المكونات الأساسية للشخصية الناجحة. و يتميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى الواقع في العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد بشكل عام ولاعب ككرة الصالات بشكل خاص نظرا لخصوصية ادائه و يتحتم فيها أن يكون على قدرٍ عالٍ من الكفاءة لمواجهه صراعات الاداء وبما ان لاعبي كرة الصالات يجب ان يكونوا على درجة مرتفعة من التكامل النفسي بما يحملونه من صفات نفسية تتمثل في امتلاكم مهارات الية دفاعية واساليب لمواجهة الضغوط، ومن اجل الاستثمار الامثل للطاقة وتوجيه سلوكهم بالاتجاه السليم لابد من معرفة افكارهم والعمل على تنمية السمات الايجابية الانفة الذكر في شخصياتهم .

ونظراً لخبرة الباحثان الشخصية ومن خلال المقابلات الشخصية واثناء متابعتهم للعملية التدريبية الخاصة بلاعبي كرة قدم الصالات وعدم اعطاءهم الاهتمام الكافي بهذه الفئة من ناحية البحث والدراسة وقلة البحوث التي تناولتاليات الدفاع النفسي (وبحسب علم الباحثان) لم تجري دراسات مماثلة تهتم بالجوانب النفسية لهذه الفئة المهمة في المجتمع، فقد برزت مشكلة البحث في بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات ولهذا يكون الباحثان قد حاول المساهمة في وضع بعض الحلول لتطوير عمل هذه الفئة المهمة في المجتمع.

**ويهدف البحث الى:**

1- بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك للعام الدراسي (2023-2024) وبالبالغ عددهم (238) لاعباً موزعين على (19) كلية وتم استبعاد كلية التربية للبنات والاقسام الداخلية وأصبح مجموع الكليات المشاركة (17) كما مبين في الجدول (1).

**الجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب الكليات**

العدد	الكلية	ت
14	كلية الطب	.1
14	كلية طب الاسنان	.2
14	كلية الصيدلة	.3
14	كلية التربية البدنية	.4
14	كلية العلوم	.5
14	كلية التربية للعلوم الصرفة	.6
14	كلية زراعة الحوسبة	.7
14	كلية القانون	.8
14	كلية العلوم السياسية	.9
14	كلية الطب البيطري	.10
14	كلية الزراعة	.11
14	كلية التربية الأساسية	.12
14	كلية علوم الحاسوب	.13
14	كلية التمريض	.14
14	كلية الهندسة	.15
14	كلية التربية للعلوم الإنسانية	.16
14	كلية الآداب	.17
238		المجموع

**2-1 عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك والبالغ عددهم (220) لاعباً يمثلون نسبة (92.43%) من مجتمع البحث تم اختيارهم بصورة عمدية وتم اختيار (15) لاعب مثلو التجربة الاستطلاعية تم اختيارهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة وهم من خارج عينة البحث وتم استبعاد (3) لاعبين لعدم اكمال الاجابة على فقرات المقاييس والجدول (2). يبين توزيع مجتمع البحث.

جدول (2) يبين توزيع عينة البحث ونسبتها من مجتمع الأصل والمتمثلة بلاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك

مجموع العينات	العينة الاستطلاعية		عينة التطبيق		عينة البناء		العينة الرئيسية		مجتمع البحث
3	النسبة	ن	النسبة	ن	النسبة	ن	النسبة	ن	ن
	%6.30	15	%42.01	100	%50.42	120	%92.43	220	238

## 2-2-1 عينة البناء والتطبيق:

تكونت عينة بناء مقياس اليات الدفاع النفسي وأعداد مقياس الضغوط النفسية من (220) قسمت الى (عينة البناء من وتكون من (120) لاعبا اما عينة التطبيق ف تكونت من (100) لاعبا من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك وكان الهدف منه البناء التعرف على اليات الدفاع النفسي.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- استمارات لتقرير بيانات نتائج المقياس.
- الاستبانة.
- حاسبة الكترونية حسابية نوع (Casio) عدد (1) صينية المنشأ.
- جهاز حاسوب شخصي (لا بتوب) نوع (dell) عدد (1) صيني المنشأ.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 مقياس اليات الدفاع النفسي:

أن مشكلة البحث الحالي أرزمت الباحثان بين بحصر وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة، أذ تم تحديد أحد متغيرات الدراسة ألا وهو اليات الدفاع النفسي من خلال الاطلاع على الابدبيات والمصادر العلمية والدراسات السابقة.

### 2-4-2 بناء مقياس اليات الدفاع النفسي:

من المهم توفير أداة القياس اللازمة لقياس اليات الدفاع النفسي، وبعد مراجعة المصادر العلمية وتحليلها ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء والمحترفين، في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي تم التأكد بعدم وجود مقياس يناسب عينة البحث لذا أستلزم من الباحثان بين بناء مقياس يتحقق هدف الدراسة في قياس اليات الدفاع النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك وفق الخطوات التالية:

**اولاً: تحديد الهدف من بناء مقياس اليات الدفاع النفسي:**

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من بناء المقياس تحديداً واضحاً وأن هدف البحث الحالي هو قياس اليات الدفاع النفسي لدى لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك.

**ثانياً: تحديد الأطار النظري لمقياس اليات الدفاع النفسي:**

يؤكد (موسى نبهان، 2004) أنه " لابد من اعتماد مبدأ التحليل إلى العناصر الأساسية، إذ يمثل كل عنصر مجالاً معيناً أو إطاراً مرجعياً للمقياس". (النبهان، 2004، ص 74)

وعليه قام الباحثان بين بالاعتماد على نظرية بلات (Blatt, 1991) في بناء مقياس اليات الدفاع النفسي والتي تهدف إلى استخدام اليات هدفها التقليل من أثار القلق والتوتر والسيطرة عليه. مبيناً -سواء كان الاشخاص أسيواء او مرضى نفسيين- يجب اللجوء إلى استخدام هذه الدفاعات النفسية في الحياة اليومية، فالبعض يستخدم هذه الدفاعات بشكل معتدل بحيث يتاسب مع الموقف ويتوافق مع قيم المجتمع، والبعض الآخر يميل إلى الإسراف في استخدام هذه الدفاعات، مما يؤدي إلى سوء توافق وظهور مشكلات نفسية للفرد في مواجهة أحد هذه الآليات وقد يستخدم أكثر من حيلة نفسية، وقد يلجأ إلى حيلة واحدة لإشباع أكثر من دافع أو مواجهة أكثر من موقف في نفس الوقت. (النبهان ، 2004 ، ص 74)

**ثالثاً: تحديد أبعاد مقياس اليات الدفاع النفسي:**

حدد الباحثان أبعاداً لمقياس اليات الدفاع النفسي قام بعرضها باستثناء اعدت لذلك لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين، في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (21) خبيراً بهدف الشروع بإعداد الفقرات لها وقد أخذ الباحثان بين نسبة الاتفاق ب (75%) على صلحياتها وتمثيلها ضمنياً للمقياس كما مبين في الجدول (3).

**الجدول (3) يبين اتفاق الخبراء والمختصين على أبعاد مقياس اليات الدفاع النفسي**

الدلالـة الـاحصـائـية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المتحسبة	عدد الخبراء غير المتقين	عدد الخبراء المتقين	الأبعـاد	ت
معنوي	0.00	10.72	3	18	المواجهة	1
معنوي	0.00	17.18	1	20	الكتب	2
معنوي	0.00	21	0	21	الهروب	3
غير معنوي	0.28	1.18	13	8	الانكسار	4
معنوي	0.00	13.77	2	19	ضبط النفس	5
معنوي	0.00	21	0	21	التسامح	6
غير معنوي	0.59	0.41	12	9	اللامبالاة	7

ن = 2 درجة الحرية ن - 1 = (1) معنوي عند مستوى دلالة (Sig)  $\geq$  (0.00)

من ملاحظة الجدول (3) يتبين أن قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة لجميع الأبعاد المرشحة أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة (3.88) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) باستثناء بعدي (الانكسار و اللامبالاة) اللذان بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة لهما أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) وبذلك تم استبعادهما والأبقاء على خمسة أبعاد فقط.

#### **رابعاً: وضع الصيغة الأولية لمقياس اليات الدفاع النفسي:**

لابد من أن تكون الفقرات الموضوعة ممثلة للأبعاد وللمقياس قيد البحث، فضلاً عن ارتباطها بالهدف من الدراسة، وأن تصاغ بشكلٍ واضح ومفهوم وذات عبارات قصيرة لا يشوبها الغموض ، وأن تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها (بهنام : 2010) وعلى وفق هذه الشروط تم أتباع الأسلوب العلمي في صياغتها بالصورة الأولية ، لذا قام الباحثان ين بالاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة (كليير ، جون 2007) وراء الخبراء وكذلك صيغت الفقرات بحسب النظرية المتبناة للاستقادة من إجراءاتها في بناء المقياس وبعد هذا الإجراء تم مراعاة بعض من المحددات أو الاعتبارات عند صياغتها حيث يذكر (سامي محسن,2013) في تحديد الهدف من بناء المقياس يجب أن يمتلك الخصائص الآتية عند صياغة فقراته :

- 1- يجب أن تضع الهدف في عبارات السلوك المراد قياسه.
- 2- يجب أن تضع الأهداف بطريقة محددة ودقيقة.
- 3- لا يجوز أن تكون الأهداف عامة جداً ولا محصورة ومحددة جداً.

وتنكر (عفانة . 2010) أن مواصفات صياغة أو كتابة فقرات المقياس يجب أن تكون:

- 1- لا تصاغ بصيغة الماضي.
- 2- تعكس تعريف البعد المراد قياسه.
- 3- تحتوي على فكرة واحدة بسيطة غير مركبة.

وبعد أن تم الأخذ بالشروط المذكورة، قام الباحثان ين بإعداد (55) فقرة، موزعة على (5) أبعاد مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس اليات الدفاع النفسي، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين عدد أبعاد مقياس اليات الدفاع النفسي وتوزيع الفقرات عليه بصيغته الأولية

ت	الأبعاد	عدد الفقرات
1	المواجهة	فقرة 11
2	الكتب	فقرة 11
3	الهروب	فقرة 11
4	ضبط النفس	فقرة 11
5	التسامح	فقرة 11
	المجموع	فقرة 55

**خامساً: تحديد صلاحية فقرات مقياس اليات الدفاع النفسي:**

إن صلاحية الفقرات المُوضوعة في المقياس لابد أن تحظى بخطوات علمية لتنمّي بالقبول المطلوب بهدف الشروع بتطبيقيها، إذ أعتمد الباحثان ين على استطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (21) خبير (ملحق 1)، من خلال استبيان استطلاع رأي لمعرفة آرائهم حول صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائاتها لأبعاد المقياس، فضلاً عن التعليمات المعدة للمقياس ككل، وكان ذلك لغرض التعديل أو الحذف أو الدمج أو الإضافة عليها، وبذلك حُذفت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، وهي (75%) كما تم إجراء التعديل على بعضها بعد أن أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وظهر بأن الفقرة تعد مقبولة عندما تبلغ قيمة  $\kappa^2$  (5.76) لها أي بواقع (16) خبيراً من أصل (21) خبيراً وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.88) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5) يبين اتفاق الخبراء والمختصين على فقرات مقاييس اليات الدفاع النفسي

البعد الاول: المواجهة					
الدلالـة الاحصـائية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوي	0.00	21	0	21	1
معنوي	0.00	21	0	21	2
معنوي	0.00	11.76	2	19	3
معنوي	0.00	12.19	1	20	4
معنوي	0.00	21	0	21	5
غير معنوي	0.28	1.19	13	8	6
معنوي	0.00	8.76	2	19	7
معنوي	0.00	7.71	3	18	8
معنوي	0.00	7.75	3	18	9
معنوي	0.00	6.19	1	20	10
معنوي	0.00	7.79	3	18	11
البعد الثاني: الكبت					
الدلالـة الاحصـائية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوي	0.00	11.08	1	20	1
معنوي	0.00	11.11	1	20	2
معنوي	0.00	21	0	21	3
معنوي	0.00	21	0	21	4
معنوي	0.00	21	0	21	5
معنوي	0.00	7.54	3	18	6
معنوي	0.00	8.84	2	19	7
معنوي	0.00	21	0	21	8
معنوي	0.00	21	0	21	9
غير معنوي	0.13	2.31	14	7	10
معنوي	0.00	12.71	3	18	11
البعد الثالث: الهروب					

Building a Scale of psychological defense mechanisms for futsal players

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوي	0.00	21	0	21	1
معنوي	0.00	17.19	1	20	2
غير معنوي	0.13	2.33	14	7	3
معنوي	0.00	10.71	3	18	4
معنوي	0.00	10.71	3	18	5
معنوي	0.00	21	0	21	6
غير معنوي	0.28	1.19	13	8	7
معنوي	0.00	13.76	2	19	8
معنوي	0.01	5.76	5	16	9
معنوي	0.00	17.19	1	20	10
معنوي	0.00	21	0	21	11
البعد الرابع: ضبط النفس					
الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
غير معنوي	0.13	2.33	14	7	1
معنوي	0.00	13.76	2	19	2
معنوي	0.00	13.76	2	19	3
معنوي	0.00	13.76	2	19	4
معنوي	0.00	17.19	1	20	5
معنوي	0.00	21	0	21	6
معنوي	0.00	13.77	2	19	7
معنوي	0.00	17.19	1	20	8
معنوي	0.01	5.76	5	16	9
معنوي	0.00	13.70	2	19	10
معنوي	0.01	5.76	5	16	11
البعد الخامس: التسامح					

الدلالـة الـاحصـائـية	مستـوى الدـالـلة	درجة كـاـ2 المـحـتـسـبة	عدد الخبراء غير المتـقـيـن	عدد الخبراء المتـقـيـن	تـ
معنوي	0.00	21	0	21	1
معنوي	0.00	8.05	4	17	2
معنوي	0.00	10.71	3	18	3
معنوي	0.00	8.05	4	17	4
معنوي	0.00	17.19	1	20	5
غير معنوي	0.28	1.19	13	8	6
معنوي	0.00	17.19	1	20	7
معنوي	0.00	21	0	21	8
معنوي	0.00	8.09	4	17	9
معنوي	0.00	21	0	21	10
معنوي	0.00	10.71	3	18	11

ن = 2 درجة الحرية ن - 1 = (1) معنوي عند مستوى دلالة (Sig)  $\geq 0.05$

أظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (50) فقرات لعدم تحقيقها درجة الاتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس اليات الدفاع النفسي بصيغته الأولية<sup>1</sup> مؤلف من (50) فقرة.

سادساً: إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

قام الباحثان بين بإعداد تعليمات الإجابة عن مقياس (اليات الدفاع النفسي) للاعبين كرة قدم الصالات مراعياً وضوح وسهولة الفهم ومناسبة الفقرات لمستوى عينة البحث، ومن جملة هذه التعليمات مايلي:

- عدم كتابة الاسم.
- وضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.
- ضرورة الإجابة بدقة وصراحة عن الفقرات.
- الإجابة ستحظى بسريّة تامة ولا تستخدم ألا لأغراض البحث العلمي.
- عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا أجابة.
- التوضيح للمستجيب بأنه لا توجد إجابة خاطئة.
- عدم الإجابة بأكثر من بديل.

**سابعاً: التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحثان ين بعمل تجربة استطلاعية وذلك للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ومدى دقتها ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة على فقرات المقياس. وقد أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (15) لاعب من لاعبي كرة الصالات في جامعة كركوك اختيروا بشكل عشوائي حيث مثلت نسبتهم (6.30%) من مجتمع الأصل في يوم الاحد الموافق 2023/10/28 ، وتم استبعادهم العينة الاستطلاعية عند القيام بالتجربة الرئيسية لبناء وإعداد وتطبيق المقياس، وأن الوقت الذي استغرقه الإجابة عن فقرات المقياس جميعها تراوحت ما بين (15-20) دقيقة وبهذا أصبحت المقياس معداً للتجربة الرئيسية من أجل التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

**ثامناً: التجربة الرئيسية:**

تمت التجربة الرئيسية من خلال توزيع المقياس على عينة البناء والبالغ عددهم (120) لاعباً بهدف إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراتها وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استناداً إلى قوتها التمييزية. وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس. فقد طبقت فقرات المقياس على عينة البناء البالغ عددهم (120) لاعباً من لاعبي كرة قدم الصالات في جامعة كركوك للعام الدراسي (2023-2024) ، من قبل الباحثان ين شخصياً بمساعدة فريق العمل المساعد اثناء اقامة بطولة الجامعة لكرة قدم الصالات والتي اقيمت على ملعب كرة القدم الصالات في جامعة كركوك للفترة من 2023/12/4 ولغاية 2023/12/13 .

**تاسعاً: تصحيح المقياس:**

بعد أن تم جمع استمرارات الإجابة للعينة، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح بالاعتماد على طريقة (رينسيس ليكرت) (Likert) في القياس من (1-5) بالدرج ذات خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتحسب درجات البدائل (5-4-3-2-1) للفقرات الإيجابية وعكسها للفقرات السلبية والجدول (6) يبين ذلك، وقد بلغ عدد الاستمرارات (120) استماراة صالحة للتحليل الإحصائي.

جدول (6) يبين أوزان الإجابات للفقرات الإيجابية والسلبية

درجات الفقرات السلبية	درجات الفقرات الإيجابية	بدائل الإجابة
1	5	دائماً
2	4	غالباً
3	3	أحياناً
4	2	نادراً
5	1	ابداً

**عاشر: التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:**

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، "كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها" (علام، 2000 ، ص 186) وقد اتبع الباحثان بين أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة البناء والمكونة من (120) استمارة وهذين الأسلوبين هما:

**- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:**

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين أذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة قام الباحثان بين بترتيب نتائج درجات الاعبين على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، حيث بلغت كل مجموعة (33) استمارة في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين باستخدام قانون ( $t$ -test) للعينات غير المتراطبة ودرجة حرية (64) ، وكما مُبين في الجدول(7)، إذ يذكر فريد البشتواوي "أن دلالة قيمة اختبار (t) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها .

(البشتواوي ، 2014 ، ص 55)

وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس ظهرت النتائج التالية:

جدول (7) يبين نتائج القوة التمييزية لفقرات مقياس اليات الدفاع النفسي لدى لاعبي كرة الصالات

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة(sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	0.00	5.84	0.92	2.63	0.34	4.87	1
مميزة	0.00	9.51	0.39	2.19	0.14	4.98	2
مميزة	0.00	7.09	0.57	2.11	0.49	4.37	3
مميزة	0.00	6.68	0.45	1.80	0.23	4.94	4
مميزة	0.00	5.86	0.68	1.94	0.26	3.93	5
مميزة	0.00	5.14	0.82	1.93	0.29	4.91	6
مميزة	0.00	8.22	0.61	2.24	0.32	4.89	7
مميزة	0.00	6.52	0.50	1.48	0.50	4.83	8
مميزة	0.00	6.48	0.90	2.02	0.45	4.28	9
مميزة	0.00	7.35	0.71	2.39	0.50	3.44	10
مميزة	0.00	6.85	0.75	2.24	0.36	3.15	11
مميزة	0.00	5.33	0.72	1.69	0.48	3.67	12
غير مميزة	0.00	0 .04	0.72	1.56	0.48	3.74	13
مميزة	0.00	9.77	1.07	2.98	0.50	3.56	14
غير مميزة	0.00	0.0 6	1.16	2.06	0.38	3.83	15
مميزة	0.00	4.24	0.50	1.56	0.34	4.87	16
مميزة	0.00	4.99	0.59	2.19	0.86	4.31	17
مميزة	0.00	4 .58	0.50	1.44	0.34	4.87	18
مميزة	0.00	4.21	0.61	1.69	1.01	3.96	19
مميزة	0.00	4.41	0.63	1.70	0.41	4.20	20
مميزة	0.00	5.21	0.50	2.17	0.94	4.37	21
مميزة	0.00	7.49	0.66	2.22	0.49	4.63	22
مميزة	0.00	8.64	0.70	1.81	1.01	3.93	23
مميزة	0.00	7.53	0.62	1.65	0.49	4.61	24
مميزة	0.00	7.57	0.72	1.83	0.36	4.85	25

Building a Scale of psychological defense mechanisms for futsal players

مميزة	0.00	9.78	0.50	1.52	0.49	4.85	26
مميزة	0.00	7.82	0.76	2.65	0.43	4.76	27
مميزة	0.00	8.95	0.87	1.93	0.36	4.85	28
مميزة	0.00	9.80	0.54	1.57	0.19	4.96	29
مميزة	0.00	6.81	0.69	1.78	0.82	3.50	30
غير مميزة	0.00	0.20	0.55	1.65	0.63	4.78	31
غير مميزة	0.00	0.08	0.58	1.69	0.50	4.59	32
مميزة	0.00	8.00	0.99	2.24	0.38	4.83	33
مميزة	0.00	9.73	0.70	1.69	0.36	4.85	34
مميزة	0.00	8.35	0.89	3.24	0.36	4.85	35
مميزة	0.00	8.96	0.61	1.69	0.71	4.61	36
غير مميزة	0.00	0.08	0.74	2.11	0.19	4.04	37
مميزة	0.00	7.14	0.81	2.09	0.26	4.07	38
مميزة	0.00	7.72	1.24	2.81	0.39	4.19	39
مميزة	0.00	9.60	0.66	1.70	0.42	4.22	40
مميزة	0.00	9.15	0.78	1.81	0.46	4.30	41
غير مميزة	0.00	0.18	0.59	1.74	0.84	4.56	42
مميزة	0.00	7.75	0.71	1.91	0.34	4.87	43
مميزة	0.00	9.24	0.70	1.87	0.36	4.15	44
مميزة	0.00	8.43	0.74	2.11	0.19	4.04	37
مميزة	0.00	7.14	0.81	2.09	0.26	4.07	38
مميزة	0.00	7.72	1.24	2.81	0.39	4.19	39
مميزة	0.00	8.60	0.66	1.70	0.42	4.22	40
مميزة	0.00	8.15	0.78	1.81	0.46	4.30	41
مميزة	0.00	9.18	0.59	1.74	0.84	4.56	42
مميزة	0.00	8.43	0.74	2.11	0.19	4.04	43
مميزة	0.00	7.14	0.81	2.09	0.26	4.07	44
مميزة	0.00	7.72	1.24	2.81	0.39	4.19	45
مميزة	0.00	8.60	0.66	1.70	0.42	4.22	46
مميزة	0.00	11.15	0.78	1.81	0.46	4.30	47

مميزة	0.00	6.18	0.59	1.74	0.84	4.56	48
مميزة	0.00	7.15	0.78	1.81	0.46	4.30	49
مميزة	0.00	9.18	0.59	1.74	0.84	4.56	50

درجة الحرية ( $n=2-1$ ) = 64 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.00)$  من ملاحظة الجدول (7) يتبيّن بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات الآيات الدفاع النفسي التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة باستثناء الفقرات (13-15-31-32-37-42) إذ كانت درجة (Sig)  $> (0.00)$  عند درجة حرية (64) ومستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلفٌ من (44) فقرة.

#### - معامل الاتساق الداخلي:

أن معامل التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس قوة تمييز كل فقرة ولا يحدد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية، لذلك يستخدم معامل الاتساق الداخلي، اذ انه يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات.

(ملحم، 2000. ص34)

ومعامل الاتساق الداخلي "هو معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس".  
 (كاظم، 1994 ، ص113)

وقد استخدم الباحثان بين معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي (الدرجة الكلية للمقياس) عن طريق أيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وقد استخدم قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات افراد العينة البالغة (120 لاعباً) على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) . ومن المعروف في بناء المقاييس انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً. والجدول (8) يبيّن نتائج معامل الارتباط، والتي تراوحت بين (0.13 - 0.77). ولمعرفة دلالتها الإحصائية قورنت مع قيم معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0.05).

وفي ضوء هذا المعيار استبعدت فقرة واحدة لعدم وصولها إلى الدلالة الإحصائية وهي الفقرة (24)، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (43) فقرة. والجدول (8) يبيّن معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (8) يبين معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	+
دال	0.34	23	دال	0.40	1
غير دال	0.13	24	دال	0.35	2
دال	0.40	25	دال	0.49	3
دال	0.39	26	دال	0.50	4
دال	0.37	27	دال	0.41	5
دال	0.30	28	دال	0.14	6
دال	0.47	29	دال	0.39	7
دال	0.37	30	دال	0.42	8
دال	0.39	31	دال	0.47	9
دال	0.51	32	دال	0.50	10
دال	0.41	33	دال	0.46	11
دال	0.40	34	دال	0.37	12
دال	0.54	35	دال	0.42	13
دال	0.45	36	دال	0.45	14
دال	0.55	37	دال	0.47	15
دال	0.52	38	دال	0.54	16
دال	0.59	39	دال	0.48	17
دال	0.51	40	دال	0.40	18
دال	0.33	41	غير دال	0.10	19
دال	0.77	42	دال	0.42	20
دال	0.46	43	دال	0.39	21
دال	0.33	44	دال	0.20	22

قيمة R الجدولية تحت مستوى (0.5) ودرجة حرية 118 = (0.19)

وتحذفت الفقرة (19-23) لحصولها على معاملات ارتباط ضعيفة ومستوى دلالة أعلى من (0.05) ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الآيات الدفاع النفسي مؤلفٌ من (42) فقرة .

- علاقة الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه:

من أساليب الاتساق الداخلي في معرفة مدى صدق وتجانس الفقرات للمقاييس أيضاً حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه، وكما مبين في الجداول (9).

جدول (9) يُبيّن قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه لمقاييس اليات الدفاع النفسي

الدالة	درجة (Sig)	رتبة (R) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	ت	البعد
معنوي	0.00	0.66	1	المواجنة
معنوي	0.00	0.55	2	
معنوي	0.00	0.63	3	
معنوي	0.00	0.49	4	
معنوي	0.00	0.52	5	
معنوي	0.00	0.55	6	
معنوي	0.00	0.40	7	
معنوي	0.00	0.54	8	
معنوي	0.00	0.61	9	
معنوي	0.00	0.63	10	
معنوي	0.00	0.41	11	الإيجاب
معنوي	0.00	0.55	15	
معنوي	0.00	0.59	12	
معنوي	0.00	0.51	13	
معنوي	0.00	0.48	14	
معنوي	0.00	0.59	15	
معنوي	0.00	0.55	16	
معنوي	0.00	0.64	17	
معنوي	0.00	0.48	18	
معنوي	0.00	0.58	19	
معنوي	0.00	0.67	20	المغروبة
معنوي	0.00	0.54	21	
معنوي	0.00	0.49	22	
معنوي	0.00	0.47	32	ضيطة الأنفاس

معنوي	0.00	0.57	24	البيانات
معنوي	0.00	0.59	25	
معنوي	0.00	0.52	26	
معنوي	0.00	0.60	27	
معنوي	0.00	0.48	28	
معنوي	0.00	0.50	29	
معنوي	0.00	0.53	30	
معنوي	0.00	0.58	31	
معنوي	0.00	0.57	32	
معنوي	0.00	0.65	33	
معنوي	0.00	0.56	34	
معنوي	0.00	0.52	35	
معنوي	0.00	0.62	36	
معنوي	0.00	0.44	37	
معنوي	0.00	0.50	38	
معنوي	0.00	0.52	39	
معنوي	0.00	0.57	40	
معنوي	0.00	0.58	41	
معنوي	0.00	0.50	42	

ن = 120 درجة الحرية ن - 2 = 118 (مستوى الدلالة 0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig)  $\geq 0.00$

يتبيّن من الجدول (9) بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس اليات الدفاع النفسي للاعب كرعة قدم الصالات والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد إذ كانت قيم درجات (Sig)  $> 0.00$  عند درجة حرية 118 (ومستوى دلالة 0.05) ، وبهذا أصبح المقياس مؤلف من 42 فقرة .

### 3-علاقة الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس:

كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار أو المقياس بالدرجة الكلية له عالية كان ذلك دليلاً على توفر الاتساق الداخلي للاختبار أو القياس ككل

(فرحان، 2001، ص68)

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات البعد والدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجداول (10).

جدول (10) يُبيّن قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات البعد والدرجة الكلية لمقياس اليات الدفاع النفسي

اليات الدفاع النفسي			الابعاد
الدلاله الاحصائية	درجة (Sig)	الارتباط	
معنوي	0.00	0.87	المواجهة
معنوي	0.00	0.83	الكبت
معنوي	0.00	0.88	الهروب
معنوي	0.00	0.84	ضبط النفس
معنوي	0.00	0.88	التسامح

ن = 120 درجة الحرية ن - 2 = (118) مستوى الدلالة (0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

### 2-5 الخصائص السيكومترية لمقياس اليات الدفاع النفسي:

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط امتيازها بالصدق والثبات والموضوعية.

#### 2-5-1 الصدق:

يقصد بالصدق هو "أن يقيس المقياس فعلاً السمة التي وضع من أجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلاً من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه"

(المليجي، 2000، ص389)

"يمثل الصدق أحد الشروط الأساسية للحكم على صلاحية الاختبار، اذ يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه ويميز بين الأفراد"(Majed:2022)، وقد تم استخدام نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالية وهما:

### 1-5-2 الصدق الظاهري:

"وهو إحدى مؤشرات صدق المحتوى ويشير إلى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه ويعرف بأنه "قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليلًا منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله." (أبو حويج: 2002، ص 134). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في البحث من خلال عرض أبعاد وفقرات المقاييس على الخبراء ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي للحكم على مدى صلاحيتها كونها تقيس ما أعددت من أجله (ملحق 1).

### 2-1-5-2 الصدق البنائي:

ويسمى أيضاً (صدق التكوين الفرضي)، ويمكن تعريفه بأنه "المدى الذي يكون به تقسيم الأداء على الاختبار في ضوء التكوينات الفرضية المعينة." (علاوي، 2000، ص 268)

وقد تحقق الباحثان بين من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي للفقرات باستخدام المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي للمقياس.

### 2-5-2 الثبات:

"الثبات يعني عدم تغير علاقة الفرد جوهرياً بتكرار الاختبار، ويعبر عنه احصائياً بأنه معامل ارتباط بين علامات الافراد بين مرات اجراء الاختبار المختلفة أي ان ثبات الاختبار يعني ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه (Rafeeq2021) قام الباحثان بين باستخراج معامل الثبات للمقياس بطريقتين بما :

### 2-1-2-5-2 معامل ألفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفاكونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) ، إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس اليات الدفاع النفسي هي (0.86) ، وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه .

**5-2-2 التجزئة النصفية:**

تم تقسيم المقياس الى نصفين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ومن ثم قام الباحثان ين بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ لمقياس اليات الدفاع النفسي (0.88) وأن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا قام الباحثان ين باستعمال معادلة (سبيرمان بروان) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك بلغ معامل ثبات المقياس (0.88).

**2-5-3 الموضوعية:**

أن جميع فقرات المقياس كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون بدائل الاختيار متعددة ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل وبهذا يعد المقياس ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

**2-6 المقياس بصيغتها النهائية:**

بعد أن تم استخراج الأساس والمعاملات العلمية للمقياس أصبحت الصيغة النهائية لمقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات في جامعة كركوك مكوناً من (5) أبعاد موزعة عليها (42) فقرة حيث تكون بعد (المواجهة) من (8) فقرات وكذلك بعد (الكبث) من (7) فقرات بينما بعد (الهروب) تكون من (8) فقرات وبعد (ضبط النفس) من (9) فقرات بينما بعد (التسامح) تكون من (11) فقرة ويحتوي على خمسة بدائل وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتبلغ أعلى درجة للمقياس (210) درجة وأقل درجة (42) والمتوسط الفرضي (126) درجة.

**2-7 الوصف الاحصائي لمقياس اليات الدفاع النفسي:**

بعد الانتهاء من بناء مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات قام الباحثان ين بـاستخراج أهم المعالم الاحصائية للمقياس وكما مبين في الجدول (11) .

جدول (11) يبين الوصف الاحصائي لمقياس اليات الدفاع النفسي

173.38	الوسط الحسابي
12.10	الانحراف المعياري
173	الوسيط
170	المنوال
126	الوسط الفرضي
112.80	التبالين
0.33-	معامل الالتواء
95	المدى
210	أعلى درجة
42	أدنى درجة

## 2-8 التطبيق النهائي لمقياس اليات الدفاع النفسي للاعبي كرة قدم الصالات:

بعد أن أصبحت المقياس جاهز للتطبيق حيث قام الباحثان ين مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقياس على عينة البحث التطبيق والبالغ عددهم (100) لاعبا من لاعبي كرة قدم الصالات وكانت نسبتهم (40%) من مجتمع البحث خلال الفترة 2023/12/10، وذلك من أجل معرفة اليات الدفاع النفسي والضغوط النفسية وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، قام الباحثان ين بجمع البيانات الخاصة بالبحث والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث. وتم اجراء التجربة النهائية، في ملعب كرة الصالات في جامعة كركوك وذلك اثناء اقامة بطولة كرة الصالات والتي اقيمت بتاريخ 2023/12/13، وبعد جمع الدرجات وتفریغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة ومن تم اجراء المعالجات الاحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.

## 2-9 الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)\* الاصدار (12) واستخرج ما يلي:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- الالتواء
- الخطأ المعياري
- الارتباط البسيط لبيرسون
- ارتباط سبيرمان
- اختبار ( $t$ ) للعينات المتناظر
- معامل الفاکرونباخ

### 3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال توزيع مقاييس البحث بصيغتها النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعبا ولغرض تسهيل إجراءات البحث سيتم عرضها على شكل جداول، ومن ثم تفسيرها لتحقيق أهداف البحث.

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقاييس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة قدم الصالات:

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق مقاييس اليات الدفاع النفسي على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعبا من لاعبي كرة قدم الصالات قام الباحثان بين بعرض وصفاً للوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد اليات الدفاع النفسي للمقارنة مع الوسط الفرضي لكل بعد وتحليلها وكما مبين في الجدول (15).

جدول (15) يُبيّن القيمة التالية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد مقاييس اليات الدفاع النفسي

لدى عينة التطبيق

الدالة الاحصائية	قيمة Sig	القيمة التانية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد فقرات	الأبعاد	ت
معنوي	0.00	8.21	33	4.44	32.58	8	المواجهة	1
غير معنوي	0.33	1.21	33	4.50	31.16	7	الكتب	2
غير معنوي	0.32	9.60	27	4.05	24.51	8	الهروب	3
معنوي	0.00	11.23	27	2.96	40.04	9	ضبط النفس	4
معنوي	0.00	8.93	30	2.99	42.68	10	التسامح	5

ن = 100 درجة الحرية ن - 1 = (99) مستوى الدلالة (0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.00)$

يتبيّن من الجدول (15) أن عدد فقرات بعد (المواجهة 8) فقرات، وبوسط فرضي (33) على حين كان الوسط الحسابي للبعد (32.58) وبانحراف معياري (4.44) ، اذ كانت (القيمة التانية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (8.21) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية .

وبلغ عدد فقرات بعد (الكتب) (7) فقرات، وبوسط فرضي (33) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (31.16) وبانحراف معياري (4.50) ، اذ كانت (القيمة التانية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (1.21) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق غير معنوية .

وبلغ عدد فقرات بعد (الهروب) (8) فقرات، وبوسط فرضي (27) ، وبلغ الوسط الحسابي للبعد (24.51) وبانحراف معياري (4.05) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (1.60) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق غير معنوية .  
، أما بعد (ضبط النفس) فكان عدد فقراته (9) فقرات، وبوسط فرضي (27) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (40.04) وبانحراف معياري (2.96) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (11.23) وبمستوى دلالة (0.00) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية .  
وبلغ عدد فقرات بعد (التسامح) (10) فقرة، وبوسط فرضي (30) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (42.68) وبانحراف معياري (2.99) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (8.93) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية .

### 3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس اليات الدفاع النفسي للاعبين كرة الصالات ومناقشتها :

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق مقياس اليات الدفاع النفسي على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعب من لاعبي كرة القدم الصالات قام الباحثان بين بعرض وصفاً احصائياً للوسط الحسابي والانحراف المعياري فضلاً عن القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمقياس اليات الدفاع النفسي وتحليله ومناقشته وكما موضح في الجدول (16)

جدول (16) يُبيّن القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمقياس اليات الدفاع النفسي لدى عينة التطبيق

الدالة الاحصائية	قيمة Sig	القيمة التائية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد فقرات	اسم المقياس
معنوي	0.00	11.30	126	9.41	170.40	42	اليات الدفاع النفسي

ن = 100 درجة الحرية ن - 1 = (99) مستوى الدلالة (0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$  الجدول (16) يبيّن أن عدد فقرات مقياس اليات الدفاع النفسي (42) فقرة، وكان الوسط الحسابي للمقياس (170.40) وبانحراف معياري (9.41) والوسط الفرضي (126) على حين اذ كانت (القيمة التائية) قد بلغت (11.30) وقيمة Sig (0.00)، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية.

### 3-2-1 تفسير النتائج الخاصة بمقاييس اليات الدفاع النفسي:

أظهرت نتائج البحث ومن خلال الجدول (16) ان الوسط الحسابي لعينة البحث لمقياس اليات الدفاع النفسي قد بلغت (170.40) وبانحراف معياري قدره (9.41) فيما بلغت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (11.30) وبمستوى دلالة (0.00)، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية. وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس وبالبالغ (126) تبين ان الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي اي وجود فروق معنوية وهذا ما يشير الى ان لاعبي كرة قدم الصالات يتمتعون بقدر عالي من اليات الدفاع النفسي. ويعزو الباحثان بين هذه النتيجة الى أن لاعبو كرة قدم الصالات يلجؤون الى هذه الاليات لخفض التوتر قبل وثناء المباراة وقد يجد الاعب أن الجهد الذي يتطلب خفض التوتر أكثر مما يتحمل، أو أنهم يخشون زيادة التوتر، أو يستأنفون الوصول إلى الهدف الذي يزيل التوتر يلجؤون إلى الحيل الدفاعية التي تهدف إلى خفض التوتر والوصول إلى الهدف ويلجأ الاعب لاستخدامها لتجنب القلق، وبالتالي تصبح حيل دفاعية هدفها الوصول إلى التوافق النفسي الذي يحتاجه اداء اللاعب اثناء المباراة.

أن الحيل الدفاعية قد تصبح لأشعرورية، فإذاً العائق، وتغيير الطريق، وتغيير الهدف، والتأجيل، والتوفيق والتوعيض، قد تحدث جميعها بغير إدراك لحقيقة الهدف المراد الوصول إليه.

(بهذـ سـام ، 2010.ص 110)

وبالعودة للجدول (16) نجد والذ يوضح ابعاد مقاييس اليات الدفاع النفسي ان بعد المواجهة والتي يعتبر المعيار الذي يستند اليه اليات الدفاع النفسي والتي أشارت إليها ميشيل بورما في تقسيرها لنظرية اليات الدفاع النفسي (2010) نقلأ عن (الحاجي ، 2018) "ان المواجهة هي احد اليات الدفاع النفسي وهو الانفعال الأخلاقي الأساسي الذي يتيح للفرد فهم كيفية شعور الآخرين ، لا سيما مشاعر الضيق والألم ، كما أنه يدفع الفرد لفعل ما هو صحيح وينعنا من التصرف السيئ".

هذا وأن بعد المواجهة قد جاءت أيضاً من خلال طبيعة لعبة كرة قدم الصالات وما تحمله من متعة للاعب وكذلك للمترجر حيث تحت على القيم والتنافس النظيف والتي جعلت من الاعب أكثر احتراماً للعبته وهذا الاحترام في الحقيقة نابع من مواجهة الاعب للمواقف التي تصادفه اثناء اللعب او التدريب ، وقد تنسب هذه النتيجة أيضاً الى أن الاعب مؤمن سواء امام ضميره او امام جمهوره ويقع على عاتقه مسؤولية اللعب الجيد وبذل اقصى جهد وهذا لا يتحقق مالم يكن هنالك ضمير حي لدى الاعب بمواجهة مواقف اللعب وخصوصاً المواقف الصعبة بصلابة فبحكم الهدف الذي يعمل الاعب على إيصاله الى جمهوره من زرع البسمة والبهجة والفرحة لديهم جعلت من لاعبي كرة قدم الصالات امتلاكهم اليات دفاع نفسية كثيرة اهمها المواجهة الحية

للمواقف فالمواجهة سمة يمتلكها لاعبي كرة قدم الصالات كدافع روحاني قوي يسيطر من خلاله على الظروف التي قد تواجهه يجعله يفكر بطريقة اداء سليمة ، وهذا ما أشار اليه (يحيى، 2004) "أن اسلوب المواجهة هي القوة الروحية التي تحكم مواقف الأنسان وتفكيره ، ف يجعله يميز الصواب والخطأ. (يحيى ، 2004، ص10) وبالعودة للجدول (16) نجد ان بعد الكبت لم يحقق المعنوية المطلوبة حيث بلغ الوسط الفرضي (33)، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (31.16) وبانحراف معياري (4.50) ، اذ كانت (القيمة التائية) (1.21) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق غير معنوية .

ويرى الباحثان بين في هذه النتيجة الى طبيعة لعبة كرة الصالات المتسمة بالحركة والنشاط والتفاعل من قبل الاعبين التي جعلت من لاعبي كرة قدم الصالات يمتلكون شخصية قوية والتي رفعت من الجوانب الأخرى بما فيها التعبير عن الانفعالات وعدم كبت تلك الانفعالات.

ان هدف اليات الدفاع النفسي هي خفض التوتر والقلق وان الكبت او أحد هذه الاليات اللاشعورية وأن عدم بلوغ الهدف عند اللاعب قد يعود الى ضعف في الإمكانيات أو القدرات النفسية فيلجا الى الكبت، وهذا ما قد يلجا اليه احياناً الافراد العاديون حيث يكون احياناً الجهد الذي يتطلبه خفض التوتر أكثر مما يتحملون، أو أنهم يخشون زيادة التوتر، أو يستأخرون الوصول إلى الهدف الذي يزيل التوتر، فيلجؤون إلى الحيل الدفاعية اللاشعورية ومنها الكبت. فألاعب يمتاز بقوه الشخصية والإرادة والاصرار والعزمية ويلجا لاستخدام الحيل والاليات الدفاعية لاستخدامها لتجنب القلق او التوتر وهي تعوق التوافق النفسي في حالة عدم استخدامها.

"عندما تعاني من الاكتئاب أو القلق، نلجمأ الى ممارسة التمارين الرياضية حيث تُعمل التمارين الرياضية للوقاية من عدة مشاكل صحية أو تخفيفها، وبهذا الصدد توضح الأبحاث التي أجريت على الاكتئاب والتوتر وعلاقتها بممارسة التمارين الرياضية أن فوائد الصحة العقلية والبدنية للرياضة يمكن أن تساعده في تحسين الحالة المزاجية وتحد من الشعور بالقلق. وأن ممارسة التمارين الرياضية وغيرها من أشكال النشاط البدني يمكن أن تساعده في تخفيف أعراض الاكتئاب أو القلق، وتجعل الفرد يشعر بالتحسن". (<https://www.ibelieveinsci.com>)

الكتب هو العملية التي يتم بها محو الأفكار والانفعالات التي تؤلم وتحزن وتخفيف الفرد، من الشعور بالألم إلى الهروب من الواقع المؤلم ". (الجaggi وآخرون: ، 2018، ص151)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (جعفر ، 2002) والتي أظهرت " وجود مستوى ضعيف في بعض عناصر اليات الدفاع النفسي مثل الكبت والتقمص وأن طبيعة المجتمع الذي يعيش به الافراد يتسمون بالنشاط والحركة وابعد ما يكون عن استخدام هذه الخاصية لتجنب التوتر والالم "

ونجد ان بعد (الهروب) لم يصل ايضا الى المعنوية المطلوبة، حيث بلغ الوسط الفرضي (27)، اما الوسط الحسابي فقد بلغ (24.51) وبانحراف معياري (4,05) ، وكانت كانت (القيمة التائية) قد بلغت (1.60) وقيمة Sig (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق غير معنوية .

يرى الباحثان ين ان عملية الهروب هي العملية المكملة لعملية الكبت، وهي الحاجز النفسي ضد إخراج أو ظهور المؤثرات اللاشعورية إلى دائرة الشعور . ولكن عدم ظهور هذه المؤثرات وبقائها في اللاشعور ، لا يعني عدم ظهورها إلى الشعور مرة أخرى، وإنما تأجيلها أو إخفائها لتجنب الصراع المؤلم ليبقى سلوك الفرد مقبولاً اجتماعياً وأخلاقياً، وتبقى في عمل دائم ومستمر ، محاولة الخروج إلى الشعور ، مرة أخرى ، فيقاومها الإنسان حتى لا تشوّه فكرته عن نفسه وتخل بتقاليده ، وتزعج راحته النفسية .

ويرى الباحثان ين ان الاعب يتعرض للإحباطات والتوترات باستمرار ، وفي نفس الوقت لا تتاح له الفرصة للتعبير عن ذاته واقعياً، فأحياناً قد يتفاعل مع المواقف ولكن هذه الحالات قليلة الحدوث مع الاعب لأن الرياضة تجعل من الفرد إنساناً قوياً يواجه واقعه بكل صرامة ولا يهرب من مواجهة المواقف. "النشاط الرياضي يجعل للفرد طاقة داخلية وخارجية كبيرة وقد لا تتحدد الفرصة له للتعبير عن ذاته وعندما يتعرض للإحباطات، فقد استهلك جميع طاقته الداخلية لمواجهة الإحباطات والتوترات والتي يجب أن يوجهها إلى الخارج ولكن لا تستمر هذه الحالة لوقت طويٍ فسرعان ما يواجه الموقف بكل بساطة ويتحمل كافة النتائج

(الكناني ، 1999 . ص95) مهما كانت حجم الضغوطات التي يتعرض لها الرياضي من السهل مقاومتها بل والخلص منها، لأن قدراته لم يتم استنزافها" أن تحديد كيفية عملية الهروب هي أن تقوم "الأنما" باستبعاد الذكريات أو الأفكار أو الدوافع من منطقة الشعور إلى منطقة اللاشعور ، غير أنها لا تموت، بل تظل حية نشطة، تعمل على ظهورها لمنطقة الشعور مرة أخرى.

إن عملية الهروب، ما هي إلا استبعاد لكل ما من شأنه إيلام النفس، وخاصة استبعاد للاضطرابات والضغوط والتوترات والتي دوماً حاول التعبير عنها، مما يجعلنا ننصل بقيم الواقع فيقوم الفرد باستبعادها لا شعورياً والهروب منها، وكلما زادت عملية الهروب، كلما زادت مخاطر إيهام الفرد لنفسه، لأن الهروب يستمد طاقته من النشاط النفسي الداخلي الذي يتطلب توجيهها إلى الخارج لتحقيق السلامة النفسية.

( عصمت ، 1987 . ص288)

وبالعودة للجدول (16) نجد ان بعد (ضبط النفس) قد حقق معنوية عالية حيث بلغ الوسط الحسابي للبعد (40.04) وانحراف معياري (2.96) ووسط فرضي (27) ، اذ كانت (القيمة التائية) (11.23) وبمستوى دلالة (0.00) يمكن تفسير هذا النتيجة بان لاعبي كرة قدم الصالات لديهم سمة ضبط النفس، وان اكتسابهم لهذه السمة راجع الى اعدادهم النفسي وهذا ما ساعدتهم على مواجهة التحديات والضغوط الداخلية والخارجية التي تواجههم وبالتالي بناء شخصية متزنة وقوية ويكون أساس هذه السمة المبنية على ركيزة متينة تساعدهم على اكتساب فضائل جديدة تقودهم نحو المسؤولية والسلوك الصحيح داخل وخارج الملعب. ويرى الباحثان ين أن اكتساب أساليب التنشئة في مجتمعاتنا مبنية على أساس القيم والتقاليد الأخلاقية واكتساب القيم الأخلاقية ويتعلم اللاعب اكتساب هذه السمة من خلال الاعداد النفسي الذي يخضع له اللاعب من قبل المدرب او المرشد النفسي لمساعدته في بناء شخصية منضبطة ومتزنة." ويؤكد (راتب) أن الاعداد النفسي يساعد اللاعب على اكتساب الفضائل الأخلاقية وتهذيب قدراته وضبط انفعالاته واكتساب مكونات العادات الحسنة ويزيد من امكانية تعليمهم السمات الايجابية التي تجعل من الصعب عليهم تغييرها".  
 واخيراً حقق بعد (التسامح) فروقاً معنوية بوسط الحسابي (42.68) وانحراف معياري (2.99) ووسط فرضي بلغ (30) ، في حين كان ، اذ كانت (القيمة التائية) قد بلغت (8.93) وقيمة Sig (0.00) .

يعزو الباحثان هذه النتيجة إن سمة التسامح من الفضائل الجوهرية التي يجب ان يتمتع بها اللاعب لأنها تكون مخزونة داخل اللاعب نفسه ومن خلال وجود هذه السمة تجعل الفرد يسيطر ويتحكم في دوافعه.  
 والتسامح هو عبارة عن علاقة شخصية حسية إيجابية، يبنيها الفرد مع أشخاص آخرين أو مجموعة ما، من خلال استعداده النفسي لأن يسلك كل السلوكيات الإيجابية والتي من واجبها أن تخلق فيه شخصاً متساماً، محبّاً، ملخصاً للأخرين. أن ممارسة التمارين الرياضية وغيرها من أشكال النشاط البدني يمكن أن تساعده في خلق صفة التعاون والتسامح بين الأفراد وتجعله يشعر بالتسامح والولاء نحو الجماعة والانتماء إليهم."

( Davis nizK. 2007, p.417)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل إلى بناء مقياس آليات الدفاع النفسي للاعبي كرة قدم الصالات وتم استخلاص (5) مجالات وعدد فقراته (42) فقرة وكما يلي:
- المجال الأول أطلق عليه (المواجهة) واحتوى على (8) فقرات.
  - المجال الثاني أطلق عليه (الكبت) واحتوى على (7) فقرة
  - المجال الرابع أطلق عليه (الهروب) واحتوى على (8) فقرات
  - الرابع أطلق عليه (ضبط النفس) واحتوى على (9) فقرات.
  - المجال الخامس أطلق عليه (التسامح) واحتوى على (10) فقرات

##### 4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالألاعبين وعمل جلسات إرشادية للتخفيف من حدة المشكلات والضغوطات التي يعانون منها
- 2- عقد دورات تدريبية للمدربين تهدف إلى التعامل مع الصدمات والمشكلات من أجل تنمية مهاراتهم النفسية وتطوير عمليات الدفاع النفسي عند اللاعب.
- 3- العمل على نشر التوعية النفسية للاعبين من خلال فهمهم لكيفية استعمال آليات الدفاع النفسي بحيث تؤدي إلى التكيف النفسي والاجتماعي.
- 4- ضرورة الاهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
- 5- التركيز على اضافة الاعداد النفسي ضمن المناهج التدريبية التي تخدم اللاعبين وخاصة لاعبي كرة قدم الصالات.

## المصادر

- آل منى، الهمام فاضل (2006). التعلق غير الأمن وآليات الدفاع النفسي عند المراهقين في دور الدولة واقرانهم الذي يعيشون مع اسرهم. أطروحة دكتوراه غير منشورة. بغداد. كلية تربية ابن الهيثم جامعة بغداد.
- تايلور، شيلي(2008)، علم النفس الصحي ( ترجمة وسام درويش و فوزي شاكر داود. دار الحامد للنشر والتوزيع عمان.
- جميل، ر.س.(2009). الصحة النفسية. عمان الأردن. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جودة، أمال عبد القادر (2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الاقصى. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، (33) 1.
- الدسوقي، مجدي محمد (2013). قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع " دليل التعليمات". القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- ضباشه، م. (2014، يناير 17). الحيل الدفاعية وميكانيزمات الدفاع النفسي عند فرويد. مجلة العلوم الإنسانية.
- عاشور ، م.س.(2012 ، يونيو 15 ) . الدفاع النفسي. الموسوعة العربية.
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية لليابانيين. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- هاشم، أ.ج. ، وباقر، ع.أ.ع.أ.(2004). آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة. كلية التربية للبنات جامعة الكوفة، العراق.
- بهنام، شوقي يوسف: الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الأنما، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد. 2010.
- سعيد علي اسماعيل: الآليات الدفاع ودورها ن في تربية القيم الاخلاقية للطفل مرحلة ما قبل الدراسة، مجلة التربية، قطر ، مجلد 27 ، العدد 126 ، 1998 .
- Majed ,S.S.(2022): the effectiveness of the six thinking hats strategy in testing the cognitive achievement of handball basic skills. Sport TK. Revista Euro America and decencies del Deportee.

- Rafeeq ,shaheen ,ramzi ,(2021) :organisational activity department from the point of view the employees in the city of Kirkuk periodical natural of engineering and natural sciences deportee.

### ملحق (1) مقياس اليات الدفاع النفسي بصيغته النهائية

ت	الفرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	أشعر بالرضا عن نفسي عندما اواجه الآخرين وابداء رأي بصرامة					
2	اجد ان التسامح والتواضع هما على درجات الانسانية					
3	اجد ان الشخص المتسامح انسان ضعيف وعرضة للاستغلال					
4	اجد ان الشخص الذي يواجه المواقف الحرجية هو شخص ذات صلابة وارادة					
5	اجد ان الكثير من اللاعبين المتميزين فقدوا مستقبلهم الرياضي بسبب اندفاعهم وعد السيطرة على اعصابهم					
6	ارى ان الهروب في بعض الحالات هي حالة ايجابية					
7	احيانا يكفي قول الحقيقة الكثير من الاحراج فالجا الى الصمت					
8	الشخص المتسامح هو انسان طيب يحبه ويحترمه الجميع					
9	ارى ان افضل طريقة لعلاج القلق والضغط هو الابتعاد عن مسبباتها					
10	اعتقد ان اهم صفة نفسية يجب ان يتخلی بها اللاعب هي ضبط النفس					
11	اجد ان النوم لفترات طويلة افضل وسيلة للهروب من واقع مؤلم					
12	امارس الاسترخاء للابتعاد عن حالات القلق والتوتر التي اشعر بها					
13	الجا الى الصراخ في صوت عالٍ، لإخراج كل ما بداخلي من توتر وقلق واحرص على فعل ذلك دون ان يراني الآخرين.					

					ارى ان بعض الاعبين ينظرون الى لاعبي الفريق المنافس نصرة عدائية	14
					ارى ان الاعب يجب ان يتحلى بصفة ضبط النفس لأن الاندفاع قد تكون عواقبه وخيمة	15
					اتغاضى عن كل موقف اجده لا يستحق الرد	16
					اعتقد ان اغلب الاعبين يحتاجون الى اعداد نفسي طويل الامد لتنمية صفة الضبط والتحكم لديه .	17
					ارى ان العمر التدريبي للاعب يتوقف على صفة ضبط النفس	18
					ليست لي الرغبة بالإحساس بالتجدد والحيوية.	19
					ارى ان نجاح اي فريق يتوقف على علاقتهم القوية مع الآخرين ومع المدرب	20
					نحن نعيش في عالم يملؤه الرياء والنفاق والابتعاد هو افضل شيء يختاره المرء ليعيش بسلام	21
					احاول دائما التصدي لأي مشكلة ومحاولة معرفة اسبابها	22
					اجد ان الابتعاد والهروب افضل من مواجهة شخص جاهل لن تصل معه الى نتيجة	23
					حالات الغضب تجعلنا نبوح بكل ما في داخلنا مهما كانت عاقب ذلك	24
					أتعامل مع الجميع بطريقة محترمة.	25
					ارى ان لاعبي الالعاب الفردية يحتاجون الى صفة ضبط النفس اكثر من لاعبي الالعاب الفردية	26
					اعتقد ان اغلب الاعبين يحتاجون الى اعداد نفسي طويل الامد لتنمية صفة الضبط والتحكم لديه .	27
					اجد ان البوح بالأسرار لأي كان اكبر خطأ يرتكبه الآخرين	28

					ارى ان الهدوء وضبط النفس هما مفتاح الفوز للفريق اما الاندفاع والتهور فهما سبب خسارة فرق كثيرة	29
					ارى بان المدرب الناجح هو الذي يعد الاعب اعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا في ان واحد	30
					استخدم بعض الكلمات والتعليقات التي تثير الاستهزاء والسخرية بالأعبين الجدد	31
					اجد ان التجاهل لبعض المواقف افضل من المواجهة او الرد	32
					لا اسامح من ظلمني وغدر بي	33
					لا اتردد في البدء بعمل اندفاعي مهما كانت عواقبه المستقبلية	34
					يرroc لي مشاهدة المدرب وهو يشجع الاعبين على التعاون والتسامح	35
					أتعامل مع المواقف الحرجة في التدريب وفي المباراة بكل هدوء وتأني	36
					ارى ان ضبط الانفعالات داخل الملعب تساعد على التركيز والانتبا	37
					والعكس صحيح	
					اتعامل مع الاخرين بشكل ودي ارضاء للمدرب حتى وان كنت لا ارغب بصداقتهم	38
					لا اتردد بالاعتذار اذا اخترات بحق اي شخص	39
					لا اظهر عواطفي ومشاعري لأي انسان	40
					الجا الى تناول الطعام بشرابة كي اهرب من الضغوط التي تواجهني	41
					أتعامل مع المواقف الحرجة بكل هدوء وتأني	42