



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupess.uobabylon.edu.iq/>



## Developing a Psychological Quality of Life Scale for Senior Female Volleyball Players in Some Clubs Participating in the Iraqi Premier League

**Kale Ali Hassan, Prof. Dr. Ali Qader Othman**

Iraq. University of Sulaimani. College of Physical Education and Sports Sciences  
ali.Othman@univsul.edu.iq kalle.hasan@univsul.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

### Abstract

This research aims to develop a psychological quality of life scale for senior female volleyball players in some clubs participating in the Iraqi Premier League.

The researchers used a descriptive survey methodology, as it is suitable for the nature and problem of the research. The research population consisted of senior female volleyball players from some clubs participating in the Iraqi Premier League, namely: (Akad, Darbandikhan, Qaraqosh, Taqtaq, Amanat Baghdad, Gas Al-Shamal Sports Club, Basra, Al-Shourja, and Sirwan Sharazur). After excluding the pilot study sample of (12) players and the subsequent exclusion of (7) players, the final sample (construction sample) consisted of (135) players. The researchers then followed the necessary steps and procedures for constructing the scale, including defining its objectives and domains, preparing the initial version of the scale, developing scoring instructions, establishing the scientific basis, and conducting statistical analysis. After collecting the data, it was processed using appropriate statistical methods.

The researchers reached the following conclusions:

- A scale for the psychological quality of life was developed for advanced female volleyball players from some clubs participating in the Iraqi Premier League.
- The concept of psychological quality of life for the study sample consists of several components (axes).
- There was no significant difference among the research sample members in their scores on the scale, with the highest score being (210) and the lowest (42).

**Keywords:** Scale construction, psychological quality of life, advanced female players, volleyball, Premier League.

بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الأندية المشاركة في الدوري الممتاز

في القطر العراقي

(بحث مستل)

كالى علي حسن ، أ.د. علي قادر عثمان

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ali.Othman@univsul.edu.iq](mailto:ali.Othman@univsul.edu.iq)

[kalle.hasan@univsul.edu.iq](mailto:kalle.hasan@univsul.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

### الملخص

يهدف البحث الى بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، حدد مجتمع البحث بلاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي وهم الاندية (اكاد، دربندخان، قرقوش، طقطق، أمانة بغداد، غاز الشمال الرياضي، البصرة، الشورجة، سيروان شارزور).

أما عينة البحث بعد استبعاد عينة التجارب الاستطلاعية والذي بلغ عددهم (12) لاعبة، وعينة المستبعدون عددهم (7) لاعبة، أقتصرت العينة (عينة البناء) بـ (135) لاعبة، ثم اتبع الباحثان خطوات بناء المقياس واجراءاته اللازمة من حيث (تحديد هدف ومجالاته واعداد الصيغة الاولى للمقياس واعداد تعليمات تصحيح المقياس والاسس العلمية والتحليل الاحصائي للمقياس). وبعد الحصول على البيانات تم معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة. وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- تم بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.

- إن مفهوم جودة الحياة النفسية لعينة الدراسة يتكون من عدة مكونات (محاور).

- عدم وجود تفاوت واضح بين افراد عينة البحث في ادرجة المقياس إذ بلغت أعلى درجة (210) وأدنى درجة (42).

الكلمات المفتاحية: بناء المقياس، جودة الحياة النفسية، اللاعبات المتدمات، الكرة الطائرة، الدوري الممتاز.

**1- المقدمة:**

ان الاهتمام بتنمية وتطوير القدرات النفسية للرياضي في جميع الفعاليات الرياضية يهدف الى رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضة بغية الوصول الى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا باعتماد التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج والاستخدام الطرق والاسس العلمية الصحيحة لغرض تحقيق نتائج جيدة في المنافسة، وان دراسة علم النفس الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية تعد ذات اهمية في تحسين اداء اللاعبين وتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية لأهتمامه بدراسة تأثير العوامل النفسية في الأداء الرياضي ومعرفة ما يتعلق بالخصائص والسمات الشخصية والمهارات النفسية للرياضيين عن طريق استثمار تلك الخصائص والمهارات بداخلهم واستغلالها في رفع مستوى الأداء، إذ أن الأحداث السابقة التي يمر بها اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية والمباريات الودية التي تتميز بالأداء الناجح والمميز يزيد من فرصة الفوز في المستقبل وتحقيق الهدف المطلوب نتيجة تمتع اللاعب بدرجة عالية من جودة الحياة النفسية ، وبالتالي ان هذه المتغيرات تحتل مكانة رئيسية ومهمة في ايجاد حلول مناسبة للمشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع و ايضا تلعب دورا مهما في تحديد واكتساب الخبرات وتشكيل حياة اللاعبين، وجودة الحياة النفسية تعد من الأبعاد المهمة والأساسية في الشخصية وتعمل على توجيه وتحديد السلوك، ومن الجدير بالذكر فان جودة الحياة النفسية، تعد محورا رئيسيا من محاور النظرية المعرفية التي تؤكد على ان الافراد لديهم القدرة على تقبل الذات نتيجة ما لديهم من معتقدات شخصية.

(ناهدة وانتصار، 2023، ص 87)

تعد جودة الحياة النفسية هي المفهوم المحوري والرئيسي في علم النفس الايجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعي الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة، وجودة الحياة وتحقيق الذات والتفائل، كذلك أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة.

فنجد مفهوم جودة الحياة النفسية يتحدد بقدرة الفرد على تنمية طاقاته النفسية والعقلية وكذلك التدريب على كيفية حل المشاكل والتضحية من اجل رفاهية المجتمع كون جودة الحياة النفسية تكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد وان عدم امتلاك هذه الخبرة يؤدي إلى عدم الإحساس بالحياة الايجابية وعدم القدرة على تقبل الذات والرضا عنها وصعوبة التوافق الاجتماعي مع الآخرين وما ينتج عن ذلك عدم شعور الفرد بالهدف من حياته.

(سمية حسين، 2009، صفحة 218)

تعد الكرة الطائرة من الالعاب العالمية المعروفة والمشهورة على مستوى العالم والتي يعشقها الملايين ، وتتكون اللعبة من فريقان يفصل بينهما شبكة مرتفعة عن الارض باكثر من مترين تقريبا ، وعلى الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، ويكون لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة لتعبر من فوق الشبكة ،ويتم احتساب النقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية الخصم او اذا تم ارتكاب خطأ او اذا اخفق الفريق في صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح ،وان لعبة الكرة الطائرة تحضى باهتمام كبير في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء وجود الاداء الفني والتشويقي وكذلك وجود التحدي والاثارة بين المنافسين .

وللوصول بالأداء المهاري بالكرة الطائرة الى مستوى عالي الذي يهتم به المدربين في اللعبة لا يكفي بعملية ممارسه فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسيه ومفهوم الذات المختلفه وتقدير الذات.... وغيرها، ولكثرة المتغيرات التي تحصل اثناء اللعب والمباريات بالكرة الطائرة وصعوبة توقع احداثها لذلك فانها تتطلب العديد من القدرات النفسية والمهارية بالإضافة الى اتقان اللاعبه للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهذا لا يتحقق الا بالتدريب الرياضي الذي يعد من اهم العناصر التي تساعد في تنمية القدرات النفسية والمهارية والبدنية بصورة متناسقة ومتكاملة، والذي يهدف الى تنمية وتطوير القدرات الخاصة بالعبة، ويلعب دورا مهما في تطوير الدقة في الأداء، اذ نجد ان متطلب الدقة عند لاعب الكرة الطائرة يدخل في اكتساب المهارة ولا يقتصر على تنفيذها ، فبدقة الاداء يبتعد اللاعب عن الحركات الزائدة والجهد الضائع ليبين امكانية اللاعبه بتصريف الامور على وفق متطلبات الاداء الانية.

تكمن أهمية هذا البحث في معرفة واقع جودة الحياة النفسية لدى اللاعبين المتقدمات، لما تمثله هذا المتغير من دور مؤثر في مستوى الأداء الرياضي، بما يسهم في توضيح أثر الحالة النفسية والإدراكية للاعبات في مستوى أدائهن. فضلاً عن ذلك، يعد هذا البحث إضافة علمية في مجال علم النفس الرياضي والعلوم الرياضية، ومرجعاً يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية، وذلك من خلال بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبات المتقدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.

وأن مجال الرياضة والتدريب بشكل عام وفي مجال الكرة الطائرة لا تخلو من الاضطرابات الداخلية والخارجية بسبب ضغوط التدريب الرياضي للوصول الى مستوى الانجاز وأحراز نقاط الفوز (يأتي عن طريق تطوير القدرات البدنية والنفسية لتوقع حالات اللعب من حيث الأداء والخططي).

أذ أن طبيعة الأداء في هذه اللعبة يتميز بالأيقاع السريع المباغته فضلاً عن مهاراتها المتسلسلة والمتتالية والتي تتطلب مستوى عالي من الدقة في الأداء وبالتالي تحتاج الى نكاه مهاري بدني ونفسي للسيطرة على الأداء التكنيكي للمهارات الهجومية والدفاعية، فمن خلال خبرة الباحثان وممارستها للعبة الكرة الطائرة ومشاهدتها لمباراة الفرق النسوية بالكرة الطائرة ضمن دوري الأندية لاحظت ان مستوى جودة الحياة النفسية يتأثر على ضعف في دقة أداء لاعبات، كما يجب أن تتميز بالادراك والانتباه وثيقة بقدراته لأجل الوصول الى الكرة قبل لمسها الأرض و كذلك الحال للاعبة المعدة التي يجب أن تمتلك دقة في سرعة الأداء لآعداد الكرة بالارتفاع المضبوط على الشبكة ضمن الخطة المنققة مع اللاعبه المهاجمة.

وبالتالي العملية الهجومية التي يجب أن تقوم بها في تنفيذ الأداء المهاري بدقة وذكاء عالي لأحراز النقطة و ثم السيطرة على القلق وانخفاض المثيرات وقلة المثابرة وضغوط التدريب الرياضي للوصول الى الانجاز، لذلك يعزو الباحثان للاهتمام اكثر بناحية جودة الحياة النفسية للاعبات ، للتحكم على المثيرات والضغوطات النفسية دون تأثير على دقة الأداء المهاري للاعبة الذي قد تكون له تأثير على المنافسات ويسهل على المدربين تنمية الجانب النفسي وبالتالي في المستقبل الاعتماد عليهم وصولاً الى الانجاز، ومن جهة أخرى لاحظ الباحثان بقله المقاييس النفسية بصورة علمة

ومقياس جودة الحياة النفسية بصورة خاصة لذا أرتأتى الباحثان بناء مقياس لجودة الحياة النفسية للاعبات المتدمات بالكرة الطائرة المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.

**ويهدف البحث الى:**

- بناء مقياس جودة الحياة النفسية وتطبيقه على عينة البحث لاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض اندية محافظة السليمانية.

**2-اجراءات البحث:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

حدد مجتمع البحث من لاعبات الأندية المشاركة ببطولة الاتحاد العراقي بكرة الطائرة في منافسات الدوري الممتاز للموسم (2023-2024)، عدد الاندية المشاركة (10) اندية، البالغ عددهم (172) لاعبة، كما في جدول (1)، "أن اختيار العينة يعد من المراحل المهمة في البحث يجب أن يكون مماثلاً للمجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً" (علاوي واسامة 1999، ص51)

وتحدد عينة البحث وعينة البناء المقاييس (135)، والعينة التجربة الاستطلاعية الاولى (10) والتجربة الاستطلاعية الثانية (2) والمستبعدين (7) تم استبعادهن، السبب لعدم توافر شروطها.

**- عينة البناء لمقياس جودة الحياة النفسية:**

اشتملت عينة البناء لمقياس جودة الحياة النفسية لدى لاعبات متدمات لكرة الطائرة، البالغة عددها (135) لاعبة والذي مثلت نسبة (48% 78) ، و يتكون من (9) اندية العراق هي (امانة بغداد، سيروان شاره زور، بصرة، طقطق، غازي الشمال، اكاد، وكركوك، قرهقوش، دربندخان) ، ويبين جدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته والنسبة المئوية.

**- عينة التجربة الاستطلاعية**

تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من (10) لاعبات، والذي شكلت نسبة (81% 5) من مجتمع البحث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينة بناء المقياس

عينة التطبيق	عينة الثبات	المستبعدون	عينة التجربة الاستطلاعية الثانية	عينة التجربة الاستطلاعية الاولى	عينة بناء	العدد	اسم الاندية المشاركة
-	-	2	-	-	15	17	نادي اكاد الرياضي - اربيل
18	2	-	2	-	-	20	نادي أفروديت الرياضي-السليمانية
-	-	-	-	-	15	15	نادي دربندخان الرياضي - دربندخان
-	-	1	-	2	15	18	نادي قرهقوش الرياضي-الموصل
-	-	1	-	-	15	16	نادي طقطق الرياضي - طقطق
-	-	-	-	3	15	18	نادي أمانة الرياضي- بغداد
-	-	-	-	3	15	18	نادي غاز الشمال الرياضي - كركوك
-	-	1	-	2	15	18	نادي البصرة الرياضي-بصرة
-	-	1	-	-	15	16	نادي سيروان الرياضي -شارزور
-	-	1	-	-	15	16	نادي الشورجة الرياضي - كركوك
18	2	7	2	10	135	172	المجموع الكلي
10.%46	1.%16	4.%69	1.%16	5.%81	78.%48	100%	النسبة المئوية

### 3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والأجهزة:

#### 3-2-1 الوسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الالكترونية الأترنت، وراء الخبراء والمختصين لتحديد المجالات للمقياس.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، المدربين ومساعد المدربين والأداريين في الأندية الرياضية.
- استمارات التسجيل البيانات، ومقياس جودة الحياة النفسية بصورتها الاولية.

#### 3-2-2 الأجهزة والأدوات:

- الحاسبة الالكترونية، والحاسبة الشخصية نوع (HP) عدد (1)
- اقلام حبر عدد (48)، وأدوات مكتبية (أوراق، أقلام).

### 4-2 خطوات بناء المقياس جودة الحياة النفسية:

وتتعدد كذلك وجهات النظر حول الطريقة التي يمكن أن يقاس بها مفهوم جودة الحياة، وهو مفهوم يتغير بتغير الزمن ويتغير حالة الفرد النفسية، والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة مثلا تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد.

#### 4-2-1 تحديد الهدف من الاختبار (تحديد الخاصية المراد قياسها)

بعد اطلاع الباحثان على المراجع والمصادر والدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة النفسية للاعبات، ولغرض تحقيق أهداف البحث فقد تطلبت الحاجة إلى توفير أداة لقياس جودة الحياة النفسية لدى لاعبات كرة الطائرة، بانظر لعدم توفير أداة لقياس جودة الحياة النفسية ولللاعبات فقد لجأ الباحثان إلى بناء مقياس جودة النفسية لكي يتلائم مع طبيعة البحث وأهدافه، ولذلك اتبع الباحثان عدد من الإجراءات من اجل بناء المقياس الذي يعتمد على والاسس العلمية المقننة في الاستجابة لفقراته وتضمنت هذه الاجراءات تحديد مجالات المقياس وجمع الفقرات وصياغتها واختبار صدقها وصلاحيتها لقياس ما وضعت من اجله، كما وتضمنت الاجراءات القيام بالتجربة الاستطلاعية للتأكد من وضوح التعليمات والفقرات ومن ثم القيام بالتجربة الاساسية التي شملت اختيار عينة ممثلة والكشف عن دقة الاستجابة ويجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس ويجاد المؤشرات العلمية للصدق والثبات المقياس، ولذلك استتدت الباحثان في بناء مقياس جودة الحياة النفسية على تعريف النظري لجودة الحياة النفسية لكارول رايف وأخرون، والدراسات العربية منها : (سناو وعبدالمنعم ومحمد-2022؛ سارة جبار- 2019 ؛ دراسة مهند ياسر صالح (2019-)، لغرض قياس جودة الحياة النفسية لدى لاعبات المتقدمات للأندية المشاركة في دوري الممتاز للاتحاد العراقي بكرة الطائرة للموسم (2023-2024) وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات . (Ryff, 2006)

## 2-4-2 تحديد مجالات مقياس جودة الحياة النفسية:

أن عملية تحديد مجالات نقصد بها تجزئة الظاهرة المعنية إلى عناصرها الأولية فيمثل كل عنصر مجالاً معنياً أو اطاراً مرجعياً لاشتقاق الفقرات منه ولتقييمها وإيجاد خصائصها ويمكن تحديد الأهمية النسبية لكل عنصر ومجال الظاهرة النفسية المأخوذة ، ومن خلال مراجعة الباحثان للأدبيات والبحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وفي تعريف النظري جودة الحياة النفسية و بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات النظرية السابقة في هذا المجال والتصنيفات المختلفة لمجالات جودة الحياة النفسية، ولكي تكون المقياس أداة أكثر دقة، استندت الباحثان التعريف النظري لنموذج رايف وآخرون (Ryff et al,2006)، لجودة الحياة النفسية، إذ يجب أن ينسق المقياس مع التعريف المعتمد في البحث، وحددت (رايف) ست مجالات لجودة الحياة النفسية.

وأضافة سبع المجالات اخرى التي استندت على بعض النظرية والمصادر التي تتعلق بالعينة البحث وصارت احدى العشرة مجالاً لمقياس جودة الحياة النفسية بصورته الأولية وهي مجال (تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الاجتماعية - الرضا عن الذات - الاستقرار الأمان - المشاركة في اتخاذ القرار - التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي - ظروف اللعب او الأداء - فهم الانفعالات مما يتعلق بالذات - السيطرة على البيئة - الحياة الهادفة - النمو الشخصي)، ومن أجل التأكد من صلاحية هذه المجالات الخاصة لكل مجال تم إعداد أستبانة إستبانة مفتوحة تضمن التعريف النظري لمقياس جودة الحياة النفسية فضلاً عن المكونات اثنا العشرة، تم عرض الأستبانة على مجموعة السادة والخبراء والمتخصصين والمشار إليهم في أختصاصهم في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وكرة الطائرة عن طريق (استبانة كوكل فورم الالكتروني) للحكم على مدى صلاحيتها و عدمها مع أضافة أية مقترحات أخر يرونها ضرورية بشأن المقياس، ولبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات و التعريفات التي وضعها الباحثان والمساعدت في جمع فقرات جديدة للمقياس(مقياس جودة الحياة النفسية) أكثر مائة مع مجتمع البحث، و كما يعتمد التحديد على المصادر والمراجع والدراسات المشابهة (ذات العلاقة) والخبرة الشخصية للباحثان، ومن خلال استبانة نطلب منهم الاتي:

- تحديد مدى كفاية الأبعاد أو المجالات، ومدى ارتباطها بالمستوى المعرفي او النفسي في الاختبار، وتحديد الأهمية النسبية لكل مكون، وحذف او اضافة او تعديل ما يرونها مناسب بالنسبة لمكونات الظاهرة المقاسة وفق خبراتهم، ونموذج الاستبيان

استطلاع اراء الخبراء حول صلاحية تعريف وجودة الحياة النفسية مع تحديد مجالاته:

(Ryff et al,2006)

المجالات المقترحة لمقياس البحث:

- **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.
- **العلاقات الاجتماعية:** وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين
- **الاستقلالية:** وتعني القدرة على تقرير مصير الذات، الاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- **الرضا عن الذات:** الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام.
- **الاستقرار والأمان:** حاله داخلية تشير الى تمتع الشخص بتوازن المشاعر وتمتعته بالحيوية والاقبال على الحياة بالبهجة، والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والاهتمام بالآخرين، والوضوح مع النفس ومع الآخرين.
- **المشاركة في اتخاذ القرار:** عندما يكون الأفراد جزءاً من عملية صنع القرار، فإنهم يشعرون بمزيد من الالتزام تجاه القرارات المتخذة، مما يزيد من احتمالية الالتزام بتنفيذها
- **التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي:** يجب أن يكون هناك وعي بضرورة التكيف مع الضغوط الناتجة عن التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي، والعمل على معالجة أي اختلال في هذا التوازن.
- **ظروف اللعب او الاداء:** شير إلى مجموعة العوامل والعوامل البيئية التي تؤثر على كيفية أداء الرياضيين في المنافسات والفعاليات الرياضية.
- **فهم الانفعالات مما يتعلق بالذات:** تقييم معرفي انفعالي للحياة يشمل على الحالة المزاجية للفرد، وردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة.
- **السيطرة على البيئة:** وتعني القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.
- **الحياة الهادفة:** وتعنى أن يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتنحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.
- **النمو الشخصي:** ويشير إلى قدرة المرء على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته الشخصية. بعدها تم عرض المجالات الخاصة بكل مقياس من مقياسي الدراسة (جودة الحياة النفسية)، باستبانة لأجل تحديد صلاحيتها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (13) خبيراً لغرض الوصول الى الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة ومدى ملاءمتها لقياس مجالات كل مقياس من مقياسي الدراسة، وعليه ثبت المقياس بصورته النهائية لأجل عرضة على عينة البناء.
- حيث وافقت السادة المختصين على خمسة مجالات المقياس وهي (تقبل الذات-العلاقات الاجتماعية-الاستقرار والامان-التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي-الرضا عن الذات).

وقد امكن عن طريق ذلك الحصول على بعض المجالات جديدة فضلا عن الأستفادة من العبارات المقاييس في الدراسات والادبيات السابقة التي ساعدة الباحثان في بناء المقياس، وفي ضوء آراء السادة الخبراء في مدى صلاحية مجالات المقياس المذكور تبين أن (5) مجالات لمقياس جودة الحياة النفسية وهي (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية، الاستقرار والامان، التوازن بين الحياة الشخصية والاداء الرياضي، الرضا عن الذات) حازت على تأييد أغلبية الخبراء والمختصين في صلاحيتها وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء على مجالات المقياس جودة الحياة النفسية

ت	المجالات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	%
1	تقبل الذات	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	92%
2	الاستقلالية			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	38%
3	العلاقات الاجتماعية	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	100%
4	الرضا عن الذات	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	84%
5	الاستقرار والأمان	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	84%
6	المشاركة في اتخاذ القرار			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	38%
7	التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	100%
8	ظروف اللعب او الأداء	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	38%
9	الحياة الهادفة	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	30%
10	فهم الانفعالات مما يتعلق بالذات	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	30%
11	السيطرة على البيئة	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	46%
12	النمو الشخصي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	30%

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) وبعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين تم القبول المجالات التي حصلت على نسب عالية من وحذف البعض منها لعدم حصولها على نسبة إتفاق من قبل الخبراء، فضلا عن تعديل بأسلوب صياغة بعض المجالات.

### 3-4-2 إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

بعد انتهاء الباحثان من الخطوة الأولى لبناء مقياس جودة الحياة النفسية والتي تضمنت تحديد المجالات الأساسية للمقياس مستنداً بذلك على الأطر النظرية، ففي الخطوة الثانية لعملية البناء يتم جمع وصياغة الفقرات لكل مجال من الخمسة المجالات على وفق تحليل محتوى للمصادر ذات العلاقة بما يتلائم مع مجتمع البحث وعينته، وإن العلمية جمعت فقرات المقياس والتي تتفق مع مفهوم جودة الحياة النفسية، والتي حددت مجالاتها وصياغتها بأسلوب التقرير الذاتي بصورة واضحة ومفهومة ولا تقبل التأويل، وقد بلغ عدد الفقرات التي تم جمعها لمقياس جودة الحياة النفسية (75) فقرة بصورتها الأولية، أن تكون بصيغة المتكلم وأن تقيس الفقرة فكرة واحدة فقط، وتجنب التكرار في الفقرات، وسلامة الفقرة من الأخطاء اللغوية، وعدم استعمال صيغة نفي النفي كي لا تترك المستجيب. (علام، 1989، 134) وقد وزعت هذه الفقرات على المجالات الخمسة كما ذكرنا سابقاً، إذ بلغ فقرات المجال الأول وهي (تقبل الذات) (15)، و (15) فقرة للمجال الثاني (العلاقات الاجتماعية)، (15) فقرة للمجال الثالث (الاستقرار والأمان)، (15) فقرة للمجال الرابع (التوازن بين الحياة الشخصية والاداء الرياضي)، (15) فقرة للمجال الخامس (الرضا عن الذات)، وقد تم مراعات جوانب أساسية في صياغة الفقرات منها:

- أن تكون الفقرة مفهومة لدى اللاعب.
  - تجنب التكرار في الفقرات، و سلامة فقرة من الأخطاء اللغوية.
  - أن تقيس الفقرة سلوكاً أو هدفاً واحداً.
  - عدم استعمال صيغة نفي النفي كي لا تترك اللاعب.
  - متمثلة لمكونات المقياس.
  - الفقرات تكون في صيغة المعلوم.
- أ. جمع الفقرات وصياغتها:
- المصادر العلمية التي اعتمدها الباحثان عليها في جمع الفقرات.
  - الأدبيات التي تناولت مجال علم النفس الرياضي.
  - تحليل استجابات المختصين.
  - خبرة الباحثان كونها لاعبة ومثلت العديد من الأندية الرياضية للفئات المختلفة في-العراق، ومهتماً بمجال علم النفس الرياضي.

### ب. تحديد عدد الفقرات:

بعد أن تم تحديد مجالات المقياس حددت الباحثان (75) فقرة تغطي المجالات الخمسة، إذ يجب أن لا يكون عدد الفقرات كبيراً فيشعر اللاعب بالتعب أو الملل ومن ثم لا يمكن ضمان صدق الاستجابة وفي المقابل يجب أن لا يكون العدد قليلاً فلا يغطي مجالات القياس جميعها.

### ت. أسس صياغة الفقرات:

أخذت الباحثان بالحُسبان عدداً من الأمور التي يجب مراعاتها عند صياغة الفقرات وهي:

أن تقيس فكرة واحدة. ( الزوبعي و الغنام، 1981، صفحة 28 )

أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد. (ابو علام و دشرف، 1989، صفحة 34)

اختيار المفردة التي تقبل التدرج في الاستجابة وفقاً لميزان التقدير. (عبد الرحمن، 1983، صفحة 456)

(Johnson & Morgan, 2016, p. 112).

أن تكون العبارات بصيغة المتكلم. (كاظم، 1990، صفحة 97)

أن لا تتطلب إجابات قد تشعر المفحوص بالحرج. (ذوقان وأخرون، 1996، صفحة 830)

تجنب الصياغة بأسلوب النفي. (العساف، 1989، صفحة 351)

اعتمد الباحثان طريقة ليكرت (Likert) في بناء المقياس وهو أسلوب شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد

(Multiplechoice) إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب تحديدها بإجابة بديل من بين عدة بدائل لها أوزان

مختلفة ولهذه الطريقة مميزات عديدة منها:

تتيح للمستجيب أن يؤشر إلى درجة أو شدة مشاعرها.

تسمح بأكثر تباين بين الأفراد.

توفر مقياساً متجانساً.

تجمع عدداً كبيراً من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة السلوكية المراد قياسها.

مرنة جداً وسهلة البناء والتصحيح. (Stanley & Hopkins, 1979, p. 188)

### ج- إعداد تعليمات تصحيح المقياس:

وتعد تعليمات المقياس بمنزلة الدليل الذي يسترشد به المستجيب (اللاعب) في أثناء استجابة فقرات المقياس، ودونت الصورة الأولية للتعليمات المرفقة باستمارة المقياس، والتي تقدم للمستجيب التعليمات الخاصة بالمقياس من غير الإشارة إلى عنوانه أو أهدافه. (الزويبي، ومحمد، 1981، صفحة ص70)

ومن مفضل أن تكون التعليمات واضحة ومنتظمة مثلاً ليكفية الإيجابية، من افضل وجه اللاعب إلى ضرورة قراءة الفقرات بدقة من ضرورة اتباع ما يراد منها ، يفسح الوقت الكافي امام اللاعب لقراءة التعليمات ، والإجابة عنها وعدم ترك أي فقرة من غير إجابة، ومن غير نكر الاسم، و كذلك للإجابة حددت مقياس ليكرت الخماسي خمس بدائل هي (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً) أمام كل فقرة، إذ يتطلب من (لاعب) أن يسجل درجة موافقته على كل فقرة من خلال اختيار بديل واحد من بين البدائل الخمسة، وهذه البدائل يقابلها سلم درجات يتكون من (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية وعكسها بالنسبة للفقرات السلبية من (1، 2، 3، 4، 5) ومن الجدير بالذكر ان درجة المستجيب (لاعب) كلما انخفضت دلت على وجود انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لدى لاعبات وكلما ارتفعت درجة استجابة اللاعب دلت على ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى لاعبات، وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق.

ولحساب الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من طريق واجابتها على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة فضلاً عن الحصول على نسبة اتقاق بلغت (75%) وأكثر من آراء السادة الخبراء المختصين، كما مبين في الجدول (3)

الجدول (3) يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات

بدائل الإجابة	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جداً
وزن الفقرة الايجابية	5	4	3	2	1
وزن الفقرة السلبية	1	2	3	4	5

### د. وضع شروط تطبيق المقياس:

حرص الباحثان على تهيئة الظروف الفيزيائية المناسبة عند تطبيق المقياس، من حيث المكان الهادئ والإضاءة والتهوية المناسبة، بما يضمن تركيز المفحوصين. كما تم تقنين موقف الاختبار من خلال توحيد التعليمات وزمن التطبيق وأسلوب الأداء، وعدم تدخل الباحثان أثناء الإجابة، وذلك بهدف ضمان موضوعية القياس ودقة النتائج.

## ه- صدق الفقرات (الصدق الظاهري):

"يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها". (حسانين، 1995، صفحة ص189)

يشير أيبيل (Ebel) إلى أن أفضل طريقة للتحقيق الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسه. (Robert. Ebel, 1972)

(وبعد أن حددت مجالات المقياس والإعداد للصيغة الأولية لفقراته، فضلا عن تحديد بدائل وتعليمات الإجابة عن فقرات المقياس، قد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض مقياس جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات المدركة للاعبات الكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس، وكرة الطائرة لإقرار ملاءمتها للمجالات التي وضعت فيها فضلا عن إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات وإعادة صياغة ودمج وحذف وإضافة على الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه ، وهكذا بعد تحليل إجابات الخبراء وبناءً على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة وأسلوب بعض الفقرات فضلا عن استبعاد الفقرات التي حددها لتشابهها من حيث الفكرة مع فقرات أخرى أو أنها لم تحصل على نسبة موافقة (مختصاً فأكثر) وقد كان عددهم (15) خبيراً ، إذ اعتمدت الباحثان على نسبة (75%) فما فوق من اتفاق اراء الخبراء معيارا للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس، اذ يشير (بلوم) إلى "أن نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (75%) فأكثر فإنه يمكن ان يعدّ المقياس قد حقق شرط الصدق الظاهري". (بلوم، كراتول، و إنجلترا، 1983، صفحة 121)

وهكذا تحقق الصدق الظاهري للمقياس الذي يعد مؤشراً من مؤشرات الصدق المطلوبة في بناء المقاييس اذ يشير

إلى "أن الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة القياس هي قيام مجموعة من الخبراء المختصين بتقدير صلاحية المجالات لقياس الصفة التي وضعت من أجلها". (Robert Ebel, 1972, p. 69)

### 4-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقاييس جودة الحياة النفسية:

قام الباحثان بتطبيق الصيغة الأولية للمقياس المتكون من (62) فقرة، على عينة مكونة من (10) لاعبات تمت اختيارهن بصورة عشوائية، بتاريخ 2024/9/10، وقد تبين من التطبيق أن الفقرات والتعليمات واضحة ومفهومة، وقد احتسب الوقت المستغرق في الإجابة والذي تراوح (15-30) دقيقة (5،22) دقيقة، بمساعدة الفريق العمل المساعد وان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو تحقيق ما يلي:

- مدى الوضوح والملائمة لفقرات المقياس بالنسبة للاعبات، والإجابة على التساؤلات إن وجدت، والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه اجراءات البحث، والتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد، وقد أسفرت نتائج تطبيق التجربة الإستطلاعية الخاصة بمقياس جودة الحياة النفسية ما يأتي:

- وضوح وملائمة الفقرات الخاصة بالمقياس للاعبات، واعداد الصيغة الأولية لمقياس جودة الحياة النفسية للاعبات كرة الطائرة وتوزيعه على أفراد عينة البناء، واحتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب عند اجابته على المقياس وزمن الاجابة بين "15-20" دقيقة.

## 2-5 اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس جودة الحياة النفسية:

من اجل تحليل الفقرات يجب تطبيق أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كإجرائيين مناسبين في تحليل الفقرات.

أ: اسلوب المجموعتين المتطرفتين: بعد تصحيح استمارات المفحوصين لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب أتبعته الباحثان الخطوات الآتية:

- طبق المقياس على عينة مكونة (135) لاعبة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، و رتبت الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة، واختيرت نسبة (36.45) (27%) العليا التي سميت بالمجموعة العليا و(36.45) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك حددت مجموعتين بأكبر حدم وأقصى تمايز ممكن K وبعد أن حللت فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t. test).

(Lehman, 1984, p. P192)

## 2-6 تحديد صلاحية الفقرات مقياس جودة الحياة النفسية:

قامت الباحثان بعرض فقرات المقياس على مختص لغوي لأجل تقويم الفقرات الخاصة بكل مقياس من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية ان وجدت، وكذلك تم عرض الفقرات المقياس على مختص اللغة الكردية لترجمتها الى اللغة الكردية، وقبل معرفة صلاحية فقرات المقياس، اذ عملت الباحثان على الاخذ بكافة الملاحظات التي أبداها المقوم اللغوي عن فقرات المقياس وبذلك تكون الفقرات سليمة من الناحية اللغوية.

بعدها تم عرض الفقرات مقياس جودة الحياة النفسية بأستبانة لأجل تحديد صلاحيتها، على مجموعة من الساد الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (15) خبيراً، لغرض الوصول الى الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة، وأن هدف تحليل فقرات المقياس هو التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه

المقياس من اجل التأكد لصلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه تمت موافقة الخبراء على بدائل الإجابة وأوزانها، الجدول (4) يبين (مربع كأ) والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول صلاحية مقياس جودة الحياة النفسية ومجالات مقياس وعدد الفقرات التابعة لها بعد توزيعها على السادة الخبراء والمختصين.

المجالات	رقم العبارة	عدد الخبراء	قبول	رفض	كا <sup>2</sup>	Sig	النسبة المئوية	الدلالة
المجال الاول	-13-12-9-8-7-5-2-1 5-14	15	12	3	5.4	0.02	%80	دال
	4-3	15	13	2	8.066	0.00	%86.66	دال
	11-10-6	15	4	11	3.267	0.07	%36.36	غير دال
المجال الثاني	-24-23-22-21-20-19 30-29-27-26-25	15	12	3	5.4	0.02	%80	دال
	18	15	14	1	11.26	0.00	%93.33	دال
	28-17-16	15	4	11	3.267	0.07	%36.36	غير دال
المجال الثالث	-42-37-35-34-33-32 45-44-43	15	14	1	11.26	0.00	%93.33	دال
	38	15	13	2	8.066	0.00	%86.66	دال
	41-40-39-36-31	15	6	9	6.00	0.449	%66.66	غير دال
المجال الرابع	-51-50-49-48-47-46 -58-57-56-55-53-52 60-59	15	14	1	11.26	0.00	%93.33	دال
	54	15	14	1	11.26	0.00	%93.33	دال
	-----	--	--	--	--	--	--	--
المجال الخامس	-68-67-65-64-63-62 75-74-73-72-70-69	15	13	2	8.066	0.00	%86.66	دال
	61	15	12	3	5.4	0.02	%80	دال
	71-66	15	4	11	3.267	0.07	%36.36	غير دال

الجدول (4) يبين نتائج كا<sup>2</sup> والنسبة المئوية لفقرات مقياس جودة الحياة النفسية

وحسب الجدول (2) تم حذف (13) فقرة المقياس من قبل السادة الخبراء والمختصين وهي (٦-١٠-١١-١٦-١٧-٢٨-٣١-٣٦-٣٩-٤٠-٤١-٤٦-٧١) حيث أصبح عدد الفقرات من (٧٥) فقرة الى (٦٢) فقرة بعد ان تم حذفها من قبل الخبراء والمختصين.

المجال	ارقام العبارات الإيجابية	ارقام العبارات السلبية
المجال الأول	1، 2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 12، 13	14، 15
المجال الثاني	18، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 26، 27، 29	24، 30
المجال الثالث	32، 33، 34، 35، 38، 44، 45	37، 42، 43
المجال الرابع	46، 48، 49، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 60، 59	47، 50، 58
المجال الخامس	61، 63، 64، 65، 67، 68، 69، 70، 72، 73	62، 74، 75
المجموع	49	13

جدول (5) يبين المجال مع ارقام الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس جودة الحياة النفسية

#### اولاً: اسلوب المجموعتين الطرفيتين ( القوة التمييزية للفقرات )

ان هدف تحليل فقرات المقياس هو التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس فيتم تقدير القوة التمييزية للفقرات لغرض إستبقاء الفقرات المميزة واستبعاد تلك الغير المميزة، ويقصد بالقوة التمييزية "مدى قوة العبارة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الافراد بالنسبة للسمة التي تقيسها العبارة". (مرقس، 2001، صفحة ص52)

بلغ حجم عينة البناء (135) لاعبة، فبعد إكمال وإعداد التعليمات الخاصة بالمقياس تم تطبيقه على عينة (البناء)، وبعد جمع الإستمارات من العينة تم الحصول على الدرجة الخاصة بكل فقرة ليتم في ضوءها حساب الدرجة الكلية لكل إستمارة، وبعدها تم ترتيب درجات اللاعبات تنازلياً من الأكبر إلى الأصغر على أساس الدرجة الكلية، واستناداً إلى اسلوب المجموعتين الطرفيتين، وبناء على أشارت إليه المصادر بخصوص تحديد حجم المجموعتين العليا والدنيا والتي تعتمد في الأساس على حجم العينة حيث أختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا لكل مجموعة تمثلان المجموعتين الطرفيتين، واعتمد الباحثان في ذلك على قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، كما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة الحياة النفسية والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا وقيمة ت المحتسبة والدلالة الاحصائية

القوة التمييزية لعبارات مقياس جودة الحياة النفسية						
		المجموعة الدنيا (36)		المجموعة العليا (36)		
Sig	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت
0.000	3.961	1.535	3.46	0.809	4.54	1
0.003	1.720	0.911	3.66	1.012	4.02	2
0.001	3.164	1.273	2.93	0.850	3.68	3
0.002	1.586	0.821	3.02	0.850	4.32	4
0.000	2.357	0.663	4.76	0.000	5.00	5
0.003	1.720	0.911	3.66	1.012	4.02	6
0.013	3.272	0.636	3.46	0.631	4.59	7
0.041	3.197	0.593	3.73	0.510	4.12	8
0.000	1.038	0.300	4.10	0.690	4.22	9
0.000	2.561	1.205	3.73	0.435	4.24	10
0.283	2.056	0.781	1.88	0.830	2.24	11
0.000	4.856	0.675	1.49	0.000	2.00	12
0.004	3.156	1.580	3.17	1.020	4.10	13
0.041	3.197	0.593	3.73	0.510	4.12	14
0.000	2.341	1.012	4.02	0.870	4.51	15
0.001	3.164	1.273	2.93	0.850	3.68	16
0.001	1.275	0.838	4.21	1.055	4.71	17
0.671	0.219	0.505	4.46	0.502	4.44	18
0.003	2.056	0.781	1.88	0.830	2.24	19
0.000	7.707	0.851	3.98	0.000	5.00	20
0.528	1.223	0.909	3.78	0.897	3.54	21
0.038	4.196	0.781	1.88	0.506	2.49	22
0.000	-10.593	1.202	2.61	0.449	4.73	23

---

0.100	-4.074	0.768	1.90	0.506	2.49	24
0.006	-2.649	0.636	3.54	1.395	4.17	25
0.000	-8.313	0.803	3.83	0.264	4.93	26
0.469	1.242	0.911	3.66	1.203	3.95	27
0.235	0.399	0.977	3.54	1.226	3.69	28
0.117	1.875	0.543	2.39	0.631	2.41	29
0.000	4.483	1.401	3.29	0.623	4.37	30
0.003	4.074	0.768	1.90	0.506	2.49	31
0.283	2.056	0.781	1.88	0.830	2.24	32
0.000	0.752	0.937	3.15	0.449	3.27	33
0.000	2.612	1.117	3.45	0.802	4.61	34
0.003	3.015	1.249	3.80	0.502	4.44	35
0.002	2.056	0.781	1.88	0.830	2.24	36
0.968	1.264	1.287	3.51	1.333	3.15	37
0.000	2.275	0.559	4.71	0.264	4.93	38
0.100	4.074	0.768	1.90	0.506	2.49	39
0.000	7.224	1.362	3.46	0.000	5.00	40
0.894	2.612	1.117	4.05	.802	4.61	41
0.435	0.961	1.163	3.56	0.582	3.76	42
0.000	2.275	0.559	4.71	0.264	4.93	43
0.000	4.261	0.586	4.61	0.000	5.00	44
0.004	0.760	1.188	2.29	0.809	3.46	45
0.000	1.762	0.790	4.02	1.178	3.63	46
0.016	4.803	0.755	1.93	0.449	1.27	47
0.000	10.133	0.636	3.54	0.435	4.76	48
0.441	1.841	1.053	4.12	1.105	3.68	49
0.000	2.082	0.894	3.59	1.012	4.02	50
0.001	2.056	0.781	1.88	0.830	3.24	51
0.000	10.593	1.202	2.61	0.449	4.73	52

0.000	4.261	0.586	4.61	0.000	5.00	53
0.000	10.133	0.636	3.54	0.435	4.76	54
0.001	3.164	1.273	2.93	0.850	3.68	55
0.000	2.357	0.663	4.76	0.000	5.00	56
0.000	3.961	1.535	3.46	0.809	4.54	57
0.000	8.313	0.803	3.83	0.264	4.93	58
0.000	10.133	0.636	3.54	0.435	4.76	59
0.000	2.357	0.663	4.76	0.000	5.00	60
0.004	1.841	1.053	3.12	1.105	4.68	61
0.283	2.056	0.781	1.88	0.830	2.24	62

القيمة الجدولية عند مستوي (0.05)  $36.45 = 135 \times \%27$

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) اعلاه تبين لنا ان الفقرات التي لم تحصل على القوة التمييزية كانت (13) فقرة وذلك لان قيمة (sig) لهذه الفقرات اعلى من مستوى الدلالة (0.05) ولذلك تم حذف هذه الفقرات (11، 18، 21، 24، 27، 28، 29، 32، 37، 41، 42، 49، 62).

#### ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

توجد أساليب متنوعة لتقويم مدى تمييز المفردات الإختبارية منها ما يعتمد على الإرتباط ومنها ما يعتمد على الموازنة بين مجموعتين طريفيتين وهما طريقتان شائعتان وسهلتا التطبيق، وصدق او تمييز المفردات الذي يعتمد على الإرتباط يعرف بالاتساق الداخلي، ويستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس العبارات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وقد استخدم الباحثان هذه الطريقة لتمييزها بالآتي". (اميرة، 2001، صفحة ص58)

(تقدم انا مقياساً متجانساً في عباراته بحيث تقيس كل عبارة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل.

- القوة التمييزية للعبارة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.

- القدرة على إبراز الترابط بين عبارات المقياس.

لقد تم إستخراج معامل الإتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية لفقرات المقياس إذ أن هذه الطريقة تعطي مقياس متجانس في فقراته بحيث إن الفقرة الواحدة تقيس البعد ذاته الذي يقيسه المقياس ككل، ولإستخراج معامل الاتساق الداخلي استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لقياس إرتباط كل فقرة مع المجال الذي تنتمي اليه، كما مبين في الجدول (7).

الجدول (7) يبين معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس مقياس جودة الحياة النفسية

ت	قيمة r	sig	ت	قيمة r	sig	ت	قيمة r	sig
1	0.468	0.000	22	0.465	0.000	43	0.048	0.556
2	0.128	0.117	23	0.634	0.000	44	0.562	0.000
3	0.283	0.000	24			45	0.243	0.003
4	0.292	0.000	25	0.200	0.014	46	0.268	0.001
5	0.162	0.047	26	0.365	0.000	47	0.306	0.000
6	0.552	0.000	27			48	0.642	0.000
7	0.357	0.000	28			49		
8	0.150	0.065	29			50	0.323	0.000
9	0.227	0.005	30	0.436	0.000	51	0.453	0.000
10	0.197	0.015	31	0.433	0.000	52	0.754	0.000
11			32			53	0.299	0.000
12	0.302	0.000	33	0.224	0.005	54	0.551	0.000
13	0.459	0.000	34	0.549	0.000	55	0.391	0.000
14	0.115	0.119	35	0.190	0.019	56	0.202	0.013
15	0.383	0.000	36	0.275	0.001	57	0.488	0.000
16	0.374	0.000	37			58	0.365	0.000
17	0.100	0.222	38	0.048	0.557	59	0.504	0.000
18			39	0.433	0.000	60	0.202	0.013
19	0.565	0.000	40	0.665	0.000	61	0.045	0.583
20	.329	0.000	41			62		
21			42			المجموع الكلي (42) فقرة		

معنوية عند مستوي الخطأ (0.05) معنوية عند مستوي الخطأ (0.01)

من الجدول (7) يبين ان قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية تراوحت ما بين (0.045-0.754) وعند مستوي الخطأ (0.05 - 0.01) وفي ضوء ذلك تم حذف الفقرات (2، 8، 14، 17، 38، 61، 43).

ثالثاً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. صدق المقياس : اعتمدت الباحثان على نوعين من الصدق هما:

- الصدق الظاهري

- الصدق التكويني الفرضي استخدمت الباحثان الطرق الآتية:

أولاً: مجموعتان الطرفيتان:

ثانياً: الاتساق الداخلي

ب: ثبات مقياس جودة الحياة النفسية:

يعني ثبات الإختبار عدم تأثيره بتغير العوامل أو الظروف الخارجية بما يدل على ثبات الإستجابة للفرد مهما تغيرت الظروف. (محمد صبحي حسانين، 1996، صفحة ص193)

ويعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني "مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها" ويشير ثبات الإختبار إلى إتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الإختبار المختلفة، ويتم بهذه الطريقة ايجاد الثبات من خلال تجزئة فقرات المقياس الى نصفين او جزئين متساويين جزء يشتمل على الفقرات الفردية واخر للفقرات الزوجية وايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الجزئين وبتطبيق هذه الطريقة ظهر ان قيمة معامل الارتباط (0.812) نصف ثبات المقياس لانه يمثل نصف الفقرات فلا بد من ايجاد قيمة معامل الثبات لفقرات المقياس جميعها لذا تم استخدام معامل ارتباط (سبيرمان-براون) والذي تبين ان قيمته (0.811) وهي قيمة ثبات عالية. واستخدم الباحثان طريقة الفاكرونباخ لأنها وهذا النوع من الثبات يسمى بالتجانس الداخلي الذي يشير الى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار. وبعد استخراج معامل الثبات كانت قيمته (0.810) وهو معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه لتقدير الثبات وهناك عدة طرائق احساب الثبات اعتمد الباحثان منها:

**طريقة التجزئة النصفية لفقرات مقياس جودة الحياة النفسية:**

تم ايجاد ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية و اعتمد الباحثان على هذه الطريقة كونها تتطلب الإختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الإعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان، إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الإختبار إلى جزئين، الجزء الأول : يتضمن العبارات التي تحمل الأرقام الفردية، و الجزء الثاني : يتضمن العبارات التي تحمل الأرقام الزوجية، إذ تم إحتساب معامل الإرتباط بين الدرجات المشار إليها أعلاه و الذي بلغ (0.812)، إلا إن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الإختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الإختبار ككل، وقد قام الباحثان باستخدام معاملة (جتمان) للتأكد، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.810) أيضا وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، و قد قام الباحثان باستخدام معادلة ( سبيرمان- براون) بهدف تصحيح معامل الإرتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.811) معيار جيد يمكن الإعتماد عليه.

### الخطأ المعياري لفقرات جودة الحياة النفسية:

أن الخطأ المعياري للمقياس يعبر بصورة واضحة عن ثبات المقياس وكذلك هو تقدير للانحراف المعياري لدرجات الفرد الملاحظة عن درجته الحقيقية، يعد الخطأ المعياري مؤشرا من مؤشرات دقة المقياس، ويستخدم في تفسير نتائج القياس إنه يوضح مدى إقتراب درجة الفرد من المقياس ومن الدرجة الحقيقية وإن الخطأ المعياري هو إنحراف معياري متوقع لنتيجة أي شخص يختبر، وكل مقياس توجد فيه بعض الأخطاء التي تعود إلى أسباب متعددة منها (ظروف التطبيق، خطأ في الاداة، أو حالة المستجيب)، وعليه فالخطأ المعياري هو تقدير كمي لهذة الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من ثبات العلاقة العكسية بين الثبات والخطأ المعياري فكلما زاد الثبات قل الخطأ المعياري والعكس صحيح. فلو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل الدرجة الأولى نفسها، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثاليا من غير خطأ، وهذا الخطأ له مصادر متعددة ومختلفة، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن، ما هو إلا تقدير كمي لهذة الأخطاء، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الإنحراف المعياري التي بلغت درجة الخطأ  $(\pm 0.977)$  ، عندما كان معادل الثبات  $(0.811)$  وإنحراف معياري قدره  $(11.335)$ .

### معامل إفاكرونباخ:

لا تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعا وأكثر ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج، إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباطها كفقرة مع المقياس ككل، " إذ إن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفا". (مصطفى، 1999، صفحة 18)

ولحساب ثبات مقاييس بمعامل الفاكرونباخ وطبق على أفراد عينة بناء المقاييس والبالغ عددهن (135) لاعبات، استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وظهر بأن قيمة معامل الثبات للمقاييس الجودة الحياة النفسية  $(0.907)$  وفاعلية الذات المدركة  $(0.842)$ ، وهي مؤشر عال لثبات المقاييس وبهذا بعد اكتمال جميع الإجراءات أصبح مقاييس جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات المدركة للاعبات الكرة الطائرة بصورته النهائية كما موضح في جاهزا للتطبيق على عينة التطبيق:-

- يتكون عينة التطبيق من (135)
- يتكون المقاييس (42) فقرة.
- تشمل (5) مجالات.
- وان اعلى درجة المقاييس (210) درجة واقلها (42).

## 7-2 وصف المقياس بصيغته النهائية:

بعد أن تم إجراء المتطلبات اللازمة لبناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبين كرة الطائرة، وبعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة للمقياس، استقر بصيغتها النهائية على (42) فقرة، منها (34) فقرة إيجابية و(8) فقرة سلبية جدول (7) وتم صياغة جميع الفقرات المقياس موزعة على خمس مجالات هي:

المجال الأول (تقبل الذات يتكون من (9 فقرات، وتبدأ من تسلسل 1-9) المجال الثاني (العلاقات الاجتماعية من (7 فقرات، وتبدأ من تسلسل 9-16) المجال الثالث (الاستقرار والأمان يتكون من (6 فقرات، وتبدأ من تسلسل 16-22) المجال الرابع (التوازن بين الحياة الشخصية والاداء الرياضي من 9 فقرات، وتبدأ من تسلسل 22-31) المجال الخامس (الرضا عن الذات يتكون من (11) فقرة وتبدأ من تسلسل 31-42).

ويكون (الأدنى درجة 42، وأعلى درجة 210).

## 8-2 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (فيرزن 28، 29) في إجراءات البناء وتحليل نتائج البحث (SPSS):

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون).
- t-test للعينات المستقلة وغير المستقلة.
- معامل الارتباط (سبيرمان) براون.
- معامل الارتباط (الفاكرون باخ).

**- صدق المحتوى:**

يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال وضح لكل بعد من الابعاد والفقرات "ان الصدق المحتوى للمقياس يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار او المقياس لمحتويات عناصره وكذلك مدى تمثيله للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً و متجانساً

**- مؤشرات صدق البناء:**

يقصد بصدق البناء (صدق المفهوم) تحليل فقرات المقياس، استناداً إلى بناء الخاصية النفسية المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين أي هو المدى الذي يمكن أن تقرر بموجبه أن للمقياس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة (Anastasi, 1988, p. 151) وقد استخرجت مؤشرات صدق البناء عن طريق إيجاد القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين، وعن طريق إيجاد العلاقة بدرجة الكلية للمقياس وقد أثبت التحليل أن الفقرات جميعها مميزة. -علاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس:

استخرجت العلاقة بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس باستخراج معامل ارتباط بيرسون، واتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) يبين علاقة درجة كل المجال بالدرجة الكلية للمقياس

اسم المجال	قيمة ر المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
تقبل الذات	0.651**	0.000	معنوي
العلاقات الاجتماعية	0.767**	0.000	معنوي
الاستقرار والأمان	0.737**	0.000	معنوي
التوازن بين الحياة الشخصية والأداء الرياضي	0.563**	0.000	معنوي
الرضا عن الذات	0.831**	0.000	معنوي

\*\* معنوية عند مستوى الخطأ (0.01)

## 3- عرض النتائج وتحليلها:

بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.

تم بناء مقياس جودة الحياة النفسية وفقاً للإجراءات السابقة وأصبح المقياس يتمتع بالخصائص القياسية كما مبين في الجدول (9).

الجدول (9) يبين الوصف النهائي للمقياس جودة الحياة النفسية

ت	الاداة	جودة الحياة النفسية
1	العدد	135
2	الوسط الحسابي	135.77
3	الوسيط	137
4	المنوال	138
5	المدى	168
6	الانحراف المعياري	13.361
7	التباين	130.650
8	الحد الأدنى للدرجات	42
9	الحد الاعلى للدرجات	210
10	الالتواء	0.532
11	التفلطح	0.562

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1-إن مفهوم جودة الحياة النفسية لعينة الدراسة يتكون من عدة مكونات (محاور).
- 2-تم بناء مقياس جودة الحياة النفسية الالعبات المتدمات بالكرة الطائرة لبعض الاندية المشاركة في الدوري الممتاز في القطر العراقي.
- 3-عدم وجود تفاوت واضح بين افراد عينة البحث في درجة مقياس جودة الحياة النفسية، إذ بلغت اعلى درجة (210) وأدني درجة (42).

##### 2-4 التوصيات:

- 1-استخدم مقياس هذه الدراسة من قبل المدربين للتعرف على مدى امتلاك اللاعبات المتدمات بالكرة الطائرة القطر العراقي.
- 2-الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات المتدمات من قبل المدربين ومساعدتهم في هذا المجال.
- 3-الاهتمام بالجانب النفسي في الدورات التدريبية والتطويرية بصورة عامة وموضح بصورة خاصة.

## المصادر

- أبو هاشم، السيد محمد. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، 20(81)، 270.
- إبراهيم شحاته، محمد، وبريقع، محمد جابر. (1999). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- أبو علام، رجاء محمد، وشريف، نادية محمود. (1989). الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية (ط3). الكويت: دار القلم.
- بلوم، بنيامين إس، وكرتول، ديفيد آر، وإنجلهارت، ماكس دي. (1983). تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة). القاهرة: دار ماكروهيل.
- الزوبعي، عبد الجليل، والغنام، محمد أحمد. (1981). مناهج البحث في التربية (ج1). بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- سعد، عبد الرحمن. (1983). القياس النفسي. الكويت: مكتبة الفلاح.
- سلمان، سارة جبار. (2019). جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة البصرة.
- صالح، مهند ياسر. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية. مجلة العلوم النفسية.
- عبد الوارث، سمية أحمد، وحسين، وفاء سيد محمد. (2009). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3(1)، 218.
- عبيدات، ذوقان، وآخرون. (1996). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه (ط5). عمان: دار الفكر.
- العساف، صالح بن حمد. (1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض.
- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- كاظم، سناء مهدي، وأحمد، عبد المنعم، وخير الدين، محمد. (2022). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة النفسية لدى لاعبات أندية إقليم كردستان بكرة القدم للصالات. جامعة تكريت.
- كاظم، علي مهدي. (1990). بناء مقياس لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، كلية التربية.
- مرقس، أميرة حنا. (2001). بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد (رسالة ماجستير). جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- مشكور، ناهيدة، وعثمان، انتصار. (2023). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الحاذق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 33(1).
- مصطفى، باهي. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي. (1996). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي، وعبد المنعم، حمدي. (1997). الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- Anastasi, A. (1988). Psychological testing (6th ed.). New York: Macmillan.
- Johnson, R. L., & Morgan, G. B. (2016). Survey scales: A guide to development, analysis, and reporting. New York: Guilford Press.
- Mehrens, W. A., & Lehmann, I. J. (1984). Measurement and evaluation in education and psychology. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Robert, L. (1972). Essentials of educational measurement (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Stanley, J. C., & Hopkins, K. D. (1979). Educational and psychological measurement and evaluation. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Carol Ryff
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Psychological well-being. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive psychology in practice. New York: Wiley.

## ملحق (1)

### مقياس جودة الحياة النفسية بصورتها النهائية

عزيزتي لاعبة

تحية طيبة ....

الاوراق التي بين يديك هي جزء من دراسة علمية، المطلوب منك هو التفضيل بقراءة كل فقرة من الفقرات الواردة في هذه الأوراق بدقة وتركيز، ثم اعطاء رأيك بها بكل صدق وموضوعية، وبأن تؤشر بعلامة (√) تحت أحد البدائل الخمسة الموجودة الى جوار كل فقرة، بحيث يتطابق هذا البديل مع وجهة نظرك.

- فاذا كنت موافقاً جداً على الفقرة ضع علامة (√) تحت البديل (دائماً).

- فاذا كنت موافقاً على الفقرة ضع علامة (√) تحت البديل (غالباً).

- فاذا كنت محايداً على الفقرة ضع علامة (√) تحت البديل (أحياناً).

- فاذا كنت غير موافق على الفقرة ضع علامة (√) تحت البديل (نادراً).

- فاذا كنت غير موافق على الفقرة ضع علامة (√) تحت البديل (أبداً).

إن تعاونك ودقتك ستكون لهما دور أساس في نجاح هذا الاختبار، وتذكر إن إجاباتك تعد هامة ومقبولة إذ لا توجد إجابة خاطئة واخرى صحيحة في هذا النوع من الدراسات، ويجب إن لا تترك أية فقرة دون إجابة، كما لا يوجد وقت محدد للإجابة، ولا ضرورة لذكر أسمك، فإجاباتك هي لأغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة يرجى الإجابة على المعلومات الآتية:

الجنس .....

الرياضة أو الفعالية الممارسة .....

العمر:

التحصيل الدراسي:

مع تقديري وشكري وإمتناني ....

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	امتلك سمات إيجابية تسهم في تحسين مستوى أدائي المهاري في الكرة الطائرة.					
2	اتقبل ذاتي حتى عند تعرضي للنقد من الآخرين بهدف تصحيح أخطائي في المباريات القادمة.					
3	اثق بقدراتي ومهاراتي كلاعبة الكرة طائرة، مما يدفعني إلى الاستمرار في مسيرتي الرياضية.					
4	اتمتع بدرجة عالية من الفاعلية الذاتية التي تساعدني على تحقيق النجاح والفوز أثناء المباريات.					
5	اشعر بالفخر بمستوى اللياقة البدنية والمهارية التي أمتلكها بين عضوات الفريق.					
6	احرص على التمسك بالمبادئ والقيم الرياضية مهما كانت نتائج المنافسة.					
7	اقوم بنقد نفسي عند انخفاض مستوى أدائي المهاري بهدف تطويره وتحسينه.					
8	أجد صعوبة في تقبل وجهات نظر بعض اللاعبين عندما لا تتفق مع الحقائق داخل الفريق.					
9	اشعر بشيء من التردد عند مواجهة فريق منافس للمرة الأولى.					
10	اتمكن بسهولة من تكوين علاقات صداقة مع اللاعبين والحفاظ عليها.					
11	اعتبر نفسي مصدر دعم وإلهام لزميلاتي داخل وخارج الصالة الرياضية.					
12	تصفني زميلاتي في الفريق بأبني شخصية اجتماعية يمكن الاعتماد عليها في المواقف التي تتطلب الإقناع.					
13	اشعر بأن طلب المساعدة من الآخرين يقلل من اعتمادي على نفسي.					
14	أؤمن بأن ممارستي للكرة الطائرة تسهم في تحسين علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين.					
15	لا اتقبل ملاحظات زميلاتي وانتقاداتهن لأخطائي في المنافسات بروح إيجابية.					
16	احرص على بناء علاقات إنسانية إيجابية مع لاعبات الفرق المنافسة.					
17	اتمكن من اتخاذ قراراتي أثناء اللعب دون الاعتماد على الآخرين.					
18	تعلمت من خبراتي الحياتية أن تجاهل بعض المواقف السلبية يسهم في تعزيز صحتي النفسية.					
19	اشعر بأن صحتي النفسية تساعدني على أداء المهارات الصعبة والمتنوعة في الكرة الطائرة.					
20	اشعر بالخجل عندما ألاحظ تراجعاً في قدراتي البدنية أو المهارية.					
21	اشعر أحياناً بأن الفرص المتاحة أمامي لتحقيق أهدافي الرياضية محدودة.					
22	احافظ على هدوئي النفسي رغم الضغوط التي أعرض لها أثناء المواقف الصعبة في المباراة.					
23	اشعر بأن ممارسة الرياضة تسهم في تحقيق ذاتي وتنمية قدراتي الشخصية.					
24	اشعر أحياناً بوجود مسافة نفسية بيني وبين بعض لاعبات الفريق.					

					اشعر بعدم الرضا عند المشاركة في منافسات ذات مستوى فني منخفض.	25
					أؤمن بأن ممارستي للكرة الطائرة تسهم في تطوير شخصيتي بشكل متكامل.	26
					أفضل العمل الجماعي والتعاون مع الآخرين بروح الفريق.	27
					تزداد حماستي واستمتاعي بالأداء كلما ازدادت أهمية المنافسة.	28
					اشعر بأن البيئة الرياضية للفريق تسهم في تحسين حالتي النفسية.	29
					أجد صعوبة في التواصل مع بعض لاعبات الفريق خارج إطار النشاط الرياضي.	30
					اشعر بالاسترخاء الذهني أثناء ممارسة تدريبات الكرة الطائرة.	31
					اتقبل نفسي كما أنا وأسعى للحفاظ على هويتي الشخصية في مختلف المواقف الرياضية.	32
					أجد صعوبة في تحقيق النجاح عند التعرض لضغوط المنافسة.	33
					أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن إنجازاتي الرياضية بإنجازات صديقاتي ومعارفي.	34
					أستفيد من خبراتي السابقة في تحقيق أهدافي الرياضية المستقبلية.	35
					امتلك قدرة على التأثير في زميلاتي وتشجيعهن على تحديد أهدافهن الرياضية.	36
					أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الأماكن الخالية في ملعب الفريق المنافس.	37
					أتمكن من الابتعاد عن البيئات الرياضية غير المريحة أو غير المتعاونة.	38
					تساعدني ثقتي بنفسي على فهم متطلبات الحياة الرياضية بشكل أفضل.	29
					لا أفقد الأمل والتفاؤل رغم الهزائم التي قد أتعرض لها في المنافسات.	40
					أتمكن من إنجاز المهام التدريبية والمنافسات بنشاط وتركيز عالٍ.	41
					أتسم بالتفاؤل وأسعى دائماً إلى تقديم أفضل مستوى أداء ممكن أثناء اللعب	42