



الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المؤتمر العلمي الخامس  
لعلوم الرياضة



## الأمن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الارسال الخلفي القصير بالريشة الطائرة للاعبين

غفران قاسم عبد الواحد<sup>1</sup>، رند عبد الحسين عبد الحمزة<sup>1</sup>، حذيفة ابراهيم خليل<sup>2</sup>

<sup>1</sup> المديرية العامة لتربية بابل

<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، بابل

[Babylnshoot@yahoo.com](mailto:Babylnshoot@yahoo.com)

### الخلاصة

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الامن النفسي والارسال الخلفي القصير للاعبى الريشة تحت 15 سنة والمستمرين بالتدريب بالمدرسة التخصصية للفئات العمرية في محافظة بابل للموسم الرياضي 2022-2023 وبمتوسط اعمار 13.5 سنة وبانحراف معياري 0.567. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة مكونة من 20 لاعب من لاعبي المدرسة التخصصية اذ تم توزيع استمارة مقياس الامن النفسي لماسلو عليهم بعد التحقق من صلاحيتها لعينة البحث , بعد ذلك قام الباحثون بأجراء اختبار دقة الاداء للأرسال الخلفي القصير وتم معالجة البيانات المستحصلة باستخدام الحقيبة الاحصائية spss وبعد تفرغ البيانات قام الباحثون بعرض النتائج واستخراج معامل الارتباط الذي ظهر بارتباط معنوي عكسي قيمته (-7.57) وللدلالة عن نوع الارتباط تم مقارنة مستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من قيمة (sig) والتي بلغت 0.001 بعد ذلك تم مناقشة وتم التوصل الى عدة استنتاجات من اهمها ان عينة البحث تتمتع بمستوى متوسط من الامن النفسي وان هناك ارتباط معنوي عكسي بين الامن النفسي والارسال الخلفي القصير للاعبين عينة البحث وعلى ضوء ذلك اوصى الباحثون ب: ضرورة الاهتمام بالامن النفسي للاعبى الريشة الطائرة تحت 15 سنة للحصول على نتائج ايجابية بالمنافسات

## Psychological security and its relationship to the performance of the backhand short serve in badminton for players

Ghufran Qasim Abdel Wahed

General Directorate of Education, Babylon

Rand Abdel Hussein Abdel Hamah

General Directorate of Education, Babylon

. Hudhaifa Ibrahim Khalil

University of Babylon / College of Physical Education and Sports Sciences

[Babylnshoot@yahoo.com](mailto:Babylnshoot@yahoo.com)

### Abstract

The study aimed to identify the relationship between psychological security and the short back serve for badminton players under 15 years old who are continuing training at

the specialized school for age groups in Babil Governorate for the 2022-2023 sports season, with an average age of 13.5 years and a standard deviation of 0.567. The researchers used the descriptive approach using the correlational method on a sample of 20 players from the specialized school. Maslow's psychological security scale form was distributed to them after verifying its validity for the research sample. After that, the researchers conducted a performance accuracy test for the short back serve, and the obtained data was processed using the bag. SPSS statistics, and after transcribing the data, the researchers presented the results and extracted the correlation coefficient, which appeared with an inverse significant correlation of (-7.57). After that, several conclusions were discussed, the most important of which is that the research sample enjoys an average level of psychological security, and that there is an inverse significant correlation between psychological security. And the short back serve for the players in the research sample. In light of this, the researchers recommended: the need to pay attention to the psychological security of badminton players under 15 years old to obtain positive results in competitions

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

الريشة الطائرة من الألعاب الفردية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، إذ تتطلب إتقاناً عالياً للمهارات الأساسية وخصوصاً تلك المهارات التي يستطيع اللاعب احراز نقطة مباشرة منها مثل الارسال ، وبما إن التقدم قد شمل معظم الفعاليات والألعاب الرياضية فإن الريشة الطائرة كونها لعبة تمتلك رصيماً من الاهتمام فقد تطورت في جوانبها الخططية حيث يعد البناء المهاري السليم المبكر المبني على أسس علمية حديثة أهم عوامل ومتطلبات لاعبي الريشة الطائرة الحديثة الأمر الذي دعا الباحثين والمختصين في هذه اللعبة للقيام بالأبحاث ودراسات مستفيضة من أجل الارتقاء بمستوى اللعبة وبكافة فئاتها وخصوصاً الفئات العمرية الصغيرة تحت 15 سنة كونهم يشكلون الرافد المهم والأساسي لرفد المنتخبات الوطنية.

ويحاول علم النفس الرياضي إن يفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومن الأمور التي لفتت الانتباه بعد دخول هذا العلم في مجال التدريب والمنافسات أهمية الناحية النفسية في عمليات إعداد اللاعب والوصول به إلى المستوى العالي

إن الحاجة إلى الأمن النفسي أكثر أهمية من أية حاجة أخرى وتأتي في مقدمة الحاجات النفسية بعد الحاجات الفسيولوجية التي صورها ماسلو على شكل هرم ذي سبع حاجات، وبذلك فإن الأمن النفسي من الحاجات الضرورية للاعب إذ إن "الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في إعداد اللاعبين للمنافسة إذ يعد الأمن النفسي شرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها للاعب ليس لضمان العلاقة مع المدرب ولكن لضمان الرضا والدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي<sup>(1)</sup>

مما سبق تتضح أهمية البحث الحالي في التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بأداء الارسال الخلفي القصير للاعب الريشة الطائرة تحت 15 فاعب الذي لديه امن نفسي يتمتع بصحة جيدة وشخصية متزنة وهذا يساعد على تهيئة اللاعب لأداء المهارة بصورة جيدة للوصول إلى المستوى الأفضل بعيد عن أنواع الضغوط التي تلازم العملية التدريبية.

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون لبطولة التصنيف وتدريب اللاعبين في المدرسة التخصصية لتدريب لاعبي الريشة الطائرة تحت 15 سنة ومن خلال بعض المقابلة الشخصية للمدربين واللاعبين ، لاحظوا إن أغلب القائمين على التدريب في مجال لعبة الريشة الطائرة لا يعطوا الاهتمام الكافي لحاجات اللاعبين النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى عدم فهم السلوك ودوافعه وأسبابه والسيطرة على مشكلاتهم بفعالية وكفاءة وبذلك يفقدون السيطرة على مفاتيح حاجاتهم ودوافعهم وكثيراً ما يؤكد الأمن النفسي بوصفه ضرورة من ضرورات الصحة النفسية وبوصفه احد المشاكل الأكثر أهمية في الفعاليات الرياضية ، وهي مشكلة الأمن الشخصي ومشكلة التقدم في التغلب على العقبات المستمرة التي تواجهها بها البيئة. ومن خلال ذلك تتجلى أو تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بمهارة الارسال الخلفي القصير للاعبين تحت 15 سنة بالريشة الطائرة .

## 1-3 أهداف البحث :-

- التعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي ومهارة الارسال الخلفي القصير للاعبين تحت 15 سنة في المدرسة التخصصية للاعب الريشة الطائرة في بابل للموسم 2023-2023 .  
1-4 فرض البحث:

(1) الروثبياني علي حسين 2006 : دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ص20.

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين الشعور بالأمن النفسي ومهارة الإرسال الخلفي القصير للاعبين تحت 15 سنة في المدرسة التخصصية للاعبين الريشة الطائرة في بابل للموسم 2022-2023 .  
 5-1 مجالات البحث :-  
 1-5-1 المجال البشري : للاعبوا الريشة الطائرة في المدرسة التخصصية تحت 15 سنة للموسم 2023-2022  
 2-5-1 المجال أزماني : للمدة من 2023 / 1 / 12 ولغاية 2023/4/1  
 3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية مقر المدرسة التخصصية لتدريب الفئات العمرية بالريشة في نادي المحاويل .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث  
 2-2 مجتمع البحث وعينته/ تكون مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية لتدريب الفئات العمرية بالريشة الطائرة في محافظة بابل للموسم 2023-2022 والبالغ عددهم (20 لاعب) وهم يمثلون مجتمع البحث وعينته إذ تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع .

جدول (1)

مواصفات العينة البحثية

ت	المؤشر	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الطول /سم	158.4	1.673
2	الوزن /بالكغم	53.54	1.343
3	العمر / بالسنة	13.5	0.87
4	العمر التدريبي /سنة	4.3	1.76

2-3 أدوات البحث :-

المصادر والمراجع العربية والأجنبية, مقياس (ماسلو) للأمن النفسي, ريشة بلاستيك نوع يونكس 350 عدد (10) علبة , ساعة إيقاف نوع(كاسيو) عدد/1, جهاز حاسوب نوع ( Pentium 4 ) عدد(1).

2-4 إجراءات البحث :-

2-4-1 مقياس (ماسلو) للأمن النفس<sup>1</sup>

استخدم الباحثون الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslow security-insecurity inventory) المعرب ( دواني و ديراني ، 1983) لأهميته التي تبرز في

(1) الموسوي عباس نوح 2002 : السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ،رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ،ص73

تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلا عن كون المقياس محكماً فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعلوه صالحا لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو Maslow وغيره من الباحثين دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة ،"يتكون المقياس في صيغته النهائية من (75) فقرة (ملحق 1) تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور- وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة ( نعم ) أو ( لا ) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب 2-4-2 اختبار الإرسال القصير (الخلفي) :<sup>(1)</sup> غرض الاختبار: قياس الأداء لمهارة الإرسال القصير(الخلفي).

- لأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش طائرة، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار. يبلغ قياس كل مناطق كما يأتي:

- منطقة ((5) درجات نصف قطرها 55،8سم) من المركز

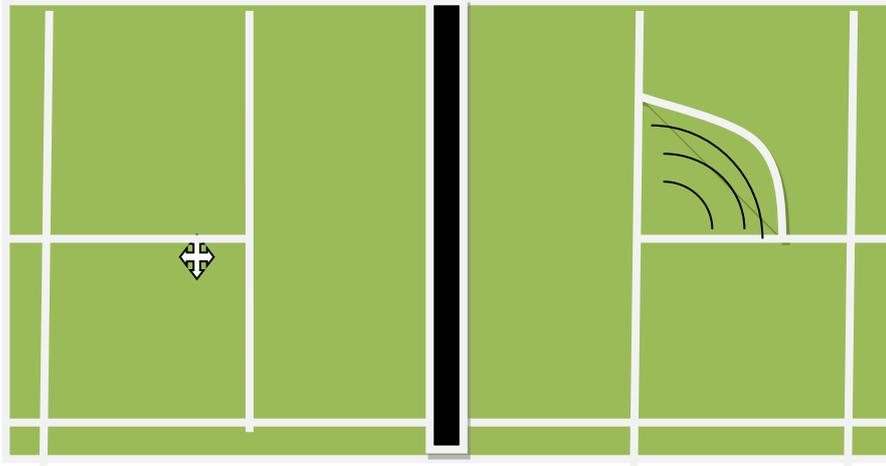
- منطقة (4) درجات (76 سم )

- منطقة (3) درجات (96،5سم)

- منطقة (2) درجة (117سم).

- منطقة ((1) درجة من نهاية المنطقة الاخيرة (2درجة ) والى منتصف الملعب .  
طريقة تنفيذ الاختبار:

تقف المرسل في مكان الإرسال (X) وترسل (20) محاولة على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرفع عنها (51سم) محاولا إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى.



الشكل (1) يوضح اختبار الإرسال القصير الخلفي

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياس واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياسين والتعرف على صلاحية الاختبار وملائمتها لعينة البحث وكذلك التأكيد على جاهزية الأجهزة والأدوات التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية وذلك بتاريخ 2023/1/20 وتم توزيع استمارة مقياس ماسلو للأمن النفسي على عينة الاستطلاع بلاضافة الى اختبار الاداء للإرسال الخلفي القصير علما ان

(2) عبد الحسين وسام 2012 : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، ط1، ص64-65.

عينة الاستطلاع تكونت من 10 لاعبين من اعمار تحت 15 سنة من لاعبي الاكاديمية التدريبية للاعبي الريشة في القاعة الرياضية المغلقة التابعة لمديرية الشباب والرياضة في بابل  
1-2-4-2 الأسس العلمية للمقياس:

1-1-2-4-2 صدق المقياس

تم عرض مقياس الأمن النفسي على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية, وبعد الاطلاع على إجابات السادة المتخصصين تبين إن هناك اتفاقاً تاماً حول صلاحية المقياس.

2-1-2-4-2 ثبات المقياس :

ولغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار واستخدم الباحثون العينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياس على (10) لاعبين من اعمار تحت 15 سنة من لاعبي الاكاديمية التدريبية للاعبي الريشة في القاعة الرياضية المغلقة التابعة لمديرية الشباب والرياضة في بابل.

2-5 التجربة الميدانية الرئيسية:-

بعد اكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية المقياس واختبار دقة الاداء للأرسال الخلفي القصير باشر الباحثون بتطبيق المقياس والاختبار على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعبا والذين يمثلون المدرسة التخصصية للريشة الطائرة بأعمار تحت 15 سنة وتم تنفيذ التجربة الرئيسية للاختبارات المعنية بالبحث بتاريخ 2023/2/5 وبنفس الشروط والتعليمات التي ورد ذكرها في التجربة الاستطلاعية .

2-6 الوسائل الإحصائية :-

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لمعالجة البيانات

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الامن النفسي والارسال الخلفي القصير للاعبي الريشة الطائرة تحت 15 سنة

#### الجدول (1)

يبين عرض نتائج علاقة الارتباط الأمن النفسي والارسال الخلفي القصير للاعبين عينة البحث

المتغيرات	المؤشرات الإحصائية	قيمة(ت ر) لمعنوية معامل الارتباط المحسوبة	sig	الدلالة
الأمن النفسي- الارسال الخلفي		-7.57	0.001	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا علاقة الارتباط المعنوية والتي تبين بان هناك علاقة وثيقة معنوية بالاتجاه العكسي وهي بذلك تحقق هدف وفرض البحث الذي يفترض وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين اذ ان مقياس الأمن النفسي هو مقياس عكسي حيث إن الدرجة الواطئ هي الشعور بالأمن النفسي والدرجة العالية هي انعدام الشعور بالأمن النفسي فانه يدل على إن هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الأمن النفسي ومهارة الارسال الخلفي القصير للاعبين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن اللاعبين إثناء تأديتهم للمهارة كانوا بعيدين عن الخوف والتردد فتميزوا باتقانهم لهذه المهارة بصورة جيدة واستقرار الحالة الصحية وشعورهم بأمن نفسي جيد وذلك لكون الارسال يلعب من الثبات وان اللاعب يأخذ الوقت الكافي للاستعداد ومن تأدية المهارة وبالرغم من هذا الارتباط المعنوي العكسي الا ان اغلب اللاعبين يشعرون بنوع من عد الطمأنينة للعب هذا النوع من الارسال بالنقاط الحاسمة كون الارسال لا يكون ذا فاعلية عالية الا اذا تميز بانخفاضه فوق مستوى الشبكة وسقوط

الريشة في المنطقة الامامية من ملعب المنافس والتي يتواجد بها المستقبل مما يحتم على المرسل لعب الارسال بدقة عالية

ويرى الباحثون إن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان لاعبا أو شخصا عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له (أذ ان الصحة النفسية عبارة عن حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقا نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطا بحيث يعيش بسلام)<sup>(1)</sup>

"إن امتلاك اللاعب مبادئ أساسية جيدة للعبة سترفع من ثقته بنفسه وتجعله يشعر بالراحة والاطمئنان عند القيام بالحركات التكنيكية المطلوبة أثناء التدريب والمباراة ومن هنا نرى أن الارتباط وثيق بين النواحي المهارية والنواحي النفسية والتربوية التي تؤثر على الحالة المعنوية للاعب بصورة مباشرة و تعد البيئة من العوامل التي يتأثر فيها اللاعب من خلال وجوده المتواصل فيها، ومن انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط باللاعب ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية، فضلا عن مدى إمكانية اللاعب الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي فعندما يكون اللاعب أمنا من الواجهة النفسية فانه ماهر الإنتاج جيد في بيئته من خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر بالأمن النفسي حيال هذه البيئة. كما إن اللاعب غير الأمن نفسيا يرجع إلى نوعية البيئة التي عاش فيها والتي أصبح يراها على أنها بيئة مهددة ولا تثير لديه إلا مشاعر عدم الأمن والقلق<sup>(2)</sup>

"وان التدريب يقود إلى زيادة الثقة بالنفس وإمكانية التعامل مع الضغوط والصعوبات الواقعية للمنافسة وزيادة الشعور بالأمن النفسي لمواجهة هذه الصعوبات<sup>(3)</sup>

كما ان وجود برامج تدريبيه متوازنة بين الإعداد النفسي والمهاري والذي انعكس على الأداء بصور ايجابية وتعرف المدربين على محركات سلوك اللاعبين وذلك سعى اللاعبين للإنجاز وتحقيق نتائج عالية في الاختبارات من خلال الدافعية الداخلية لإثبات الذات والخارجية المتمثلة بالمكافآت والحوافز المقدمة من قبل الباحثين للمختبرين مما زاد من بناء الاطمئنان النفسي عند اللاعبين في هذه المهارة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات

1- اتسم لاعبو المدرسة التخصصية للريشة الطائرة فئة تحت 15 سنة بالشعور بالأمن النفسي المتوسط

2- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين الأمن النفسي ومهارة الارسال الخلفي القصير للاعبين تحت 15 سنة بالريشة الطائرة عينة البحث .

##### 4-2 التوصيات

1- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية أثناء التدريب او المسابقات.

(1) زهران حامد ، الصحة النفسية للطالب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات، بغداد، المؤتمر السنوي لكلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1988، ص9.

(2) الناهي عصام 2002 , الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002 ، ص16.

(2) بسيوني محمد وباسم فاضل 1994. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، القاهرة ، مؤسسة مختار للنشر، ص265<sup>3</sup>.

- 2- إن زيادة الشعور بالأمن النفسي للاعبين تحت 15 سنة يؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة بالمنافسات لانجاز للاعبين
- 3- اجراء بحوث ودراسات على عينات وفئات مختلفة للاعبين الريشة ولمهارات اخرى .

#### المصادر

- الناهي عصام 2002 , الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002
- الروزيبياني علي حسين 2006 : دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة الموسوي عباس نوح 20002 : السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية .
- بسيوني محمد وباسم فاضل 1994 . الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، القاهرة ، مؤسسة مختار للنشر .
- عبد الحسين وسام 2012 : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة , دار الرضوان للطباعة والنشر , ط1 ,
- زهران حامد ، الصحة النفسية للطالب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات، بغداد، المؤتمر السنوي لكلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1988،

ملحق (1)  
مقياس الامن النفسي لماسلو

عزيز اللاعب

تحية طيبة .....

• بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (2) اختيارات (بدائل) هي (نعم، لا)، يرجو الباحثون قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما مبين بالجدول :-

ت	الفقرات	نعم	لا
1	هل ترغب غالباً إن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟		
2	هل تترتاح عند وجودك مع الآخرين؟		
3	هل تتفصك الثقة بالنفس؟		
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟		
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟		
6	هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟		
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهدائات؟		
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟		
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟		
10	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟		
11	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟		
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقه في هذه الحياة؟		
13	هل من عادتك إن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟		
14	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟		
15	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟		
16	هل كثيرا ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان؟		
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟		
18	هل تعد نفسك شخصا عصيبا نوعا ما؟		
19	هل أنت شخص سعيد عموماً؟		
20	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟		
21	هل تعي غالبا ما تفعله؟		
22	هل تميل إن تكون غير راضي عن نفسك؟		
23	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟		
24	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟		
	الفقرات	نعم	لا
25	هل لديك إيمان كافي بنفسك؟		

		هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟	26
		هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟	27
		هل تتسجم غالباً مع الآخرين؟	28
		هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟	29
		هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟	30
		هل أنت متحدث جيد؟	31
		هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟	32
		هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟	33
		هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟	34
		هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟	35
		هل تميل بان تكون شخصا شكوكا؟	36
		هل تعتقد على وجه العموم بان العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
		هل تعضب وتثور بسرعة؟	38
		هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟	39
		هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	40
		هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	41
		هل تشعر بأنك ناجح في عملك او وظيفتك؟	42
		هل من عادتك إن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	43
		هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟	44
		هل تقوم غالباً بعملك على افتراض إن الأمور ستنتهي على مايرام؟	45
		هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل؟	46
		هل يقلقك الشعور بالنقص؟	47
لا	نعم	الفقرات	ت
		هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟	48
		هل تتسجم مع الجنس الآخر؟	49
		هل حدث إن انتابك شعور بالقلق من إن الناس يراقبونك؟	50
		هل يجرح شعورك بسهولة؟	51
		هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	52
		هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟	53
		هل تشعر بان الآخرين يرتاحون إليك؟	54
		هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	55
		هل تتصرف على طبيعتك؟	56
		هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟	57
		هل كانت طفولتك سعيدة؟	58

			هل لك كثيرا من الأصدقاء المخلصين؟	59
			هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	60
			هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	61
			هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟	62
			هل تقلق كثيرا من إن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	63
			هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟	64
			هل تشعر غالبا بالرضا؟	65
			هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟	66
			هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	67
			هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	68
			هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	69
			هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟	70
	لا	نعم	الفقرات	ت
			هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	71
			هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟	72
			هل سبق إن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لاتعبر عن حقيقتها؟	73
			هل سبق إن تعرضت مرارا للاهانة؟	74
			هل تعتقد إن الآخرين كثيرا ما يعدونك شاذا؟	75

## ملحق (2)

اسماء المختصين الذين تم اخذ رأيهم وعرضت عليهم الاختبارات

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د حيدر عبد الرضا طراد	أ.د.	اختبارات نفسية وتربوية	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د رواء علاوي كاظم	أ.د.	اختبارات	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	هشام هنداوي هويدي	أ.د.	اختبارات مضرب	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ماهر عبد الحمزة حردان	أ.د.	الريشة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	مازن هادي كزار	أ.د.	الريشة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	وسام صلاح عبيس	أ.د.	الريشة الطائرة	جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د حسنين صلاح وهاب	أ.د.	الريشة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة