

الاغتراب النفسي وعلاقته ببعض مظاهر الشخصية العدوانية للاعبين كرة اليد في المدارس الرياضية  
التخصصية في بغداد

م.د. سمير صبري حسن

العراق. جامعة ديالى. قسم النشاطات الطلابية

Sameersabre2@yahoo.com

### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى لاعبي كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية والتعرف على مستوى العدوانية لدى لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية . وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث والذي يمثل لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية بصورة عمدية وعددهم ٤٢ لاعب اما عينة البحث فتكونت من ٣٠ لاعب وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (٥) لاعبين.

وقام الباحث بعمل تجريبه استطلاعية على (٥) لاعبين من خارج عينة البحث وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبون للمقياسين ومدى وضوح الفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين , كذلك تم استخراج الخصائص العلمية للمقياسين كما تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لإيجاد الوسائل الاحصائية وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى اهم الاستنتاجات التالية:

وهي تميز لاعبو كرة اليد بمستوى ضعيف من الاغتراب النفسي اضافة الى تميز لاعبو كرة اليد بمستوى ضعيف من السلوك العدوانى .

في ضوء الاستنتاجات التي ظهرت أوصى الباحث بما يلي:

اجراء دراسات مشابهة عن مقياس الاغتراب النفسي وربطه بمتغيرات نفسية أخرى كما اوصى الى استخدام الاعداد النفسي مع لاعبي كرة اليد من اجل الحد من النزعة العدوانية لديهم.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي ، الشخصية العدوانية ، كرة اليد ، المدارس الرياضية التخصصية .

Research objective:

- Learn the levels of psychological alienation among handball players in specialized sports schools, and identify the level of aggression among handball players in specialized sports schools.

The researcher used the descriptive method in the survey method and correlative relationships to suit his nature of the research, and the research community, which represents handball players in the specialized sports schools, was deliberately selected, and they were 42 players, while the research sample consisted of 30 players and the exploratory experience sample consisted of (5) players.

The researcher conducted a reconnaissance experiment on (5) players from outside the research sample, during which the players understood the two scales and the clarity of the paragraphs and overcome the difficulties that can occur in order to prepare for the main application of the two scales, also the scientific properties of the two scales were extracted and the statistical bag was used. (spss) To find statistical means, after presenting, analyzing and discussing the results, the following main findings were reached: It distinguishes handball players with a weak level of psychological alienation in addition to distinguishing handball players with a weak level of aggressive behavior

In light of the conclusions that emerged, the researcher recommended the following: -

Carrying out similar studies on the measure of psychological alienation and its association with other psychological variables. It was also recommended to use psychological preparation with handball players in order to reduce their aggressive tendency.

١- المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر على المجتمع بشكل عام وعلى الفرد بشكل خاص تظهر اهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك وتشخيص الظواهر الاجتماعية والنفسية .

لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والازمات والضغوط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيره وما يجري في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة من شأنها أن تثير القلق والخوف.

ويعد الاغتراب أحد الظواهر المهمة حيث يلعب دوراً هاماً في حياتنا النفسية وفي تصرفاتنا وفي علاقاتنا بغيرنا ، وعلى الرغم من أهمية دراسة الاغتراب في الحياة الإنسانية بشكل عام والحياة النفسية بشكل خاص فان تاريخ الاهتمام به حديث نسبياً فقد احتل مركز الصدارة في عدد من الدراسات في الشخصية ، وفي علم النفس الصحة العامة ، إذ يتجلى اهتمام علماء الشخصية بدراسة الاغتراب في اتخاذهم هذا المفهوم بوصفه من الجوانب التي توضع في الاعتبار من خلال التصور العام حول طبيعة الإنسان .

والاغتراب النفسي يعتبر من الانفعالات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ، وقد يكون للاغتراب النفسي آثارا واضحة والتي تتمثل بغرابة أفكاره وانفعالاته وشعوره بالعجز في أداء المهارات فتؤثر ايجابيا أو سلبيا على الأداء الحركي وللاغتراب النفسي أعراض متعددة هي الغربة والوحدة وإحساسه بالعجز وعدم قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية والشعور بضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه بالتمسك بالقيم والمعايير وعدم استطاعته للكشف عن أفكاره ومشاعره إذ يختلف الاغتراب النفسي في شدته لدى الرياضيين وحينما تزداد شدته يؤدي إلى تدني في مستوى النتائج الرياضية مما يدفع الرياضي إلى التواصل في التدريب لتحقيق النتائج الرياضية العالية

ويعد العدوان من السلوكيات الواضحة لدى الفرد وخصوصا عند لاعبو كرة اليد مما دفع المهتمين بعلم النفس الى محاولة تفسير هذا مظاهر الشخصية العدوانية الى تناول كدراسة الظاهرة حيث تكتسب هذه الظاهرة في الملاعب اهمية بالغة فقد ذهب العديد من العلماء الى ان سياسة العدوان هي انعكاس لسياسة المجتمع ككل الذي يعكس واقع المجتمع الكبير فبدأت عملية الاختبار وقياس درجة العدوانية وابعادها لدى الاعبون واسبابها ومعالجاتها .

نستنتج من ذلك ان الاغتراب النفسي عند الرياضيين يجعلهم يتميزون بعدم القدرة على التواصل في أداء المهارات الرياضية بصورة جيدة ودقيقة لأنه يكون مضطرباً لا يستطيع التوفيق بين جوانب الحركة وبين أبعادها المختلفة مما يؤدي إلى الإحباط في تحقيق النتائج الرياضية نتيجة الشعور بعدم الإحساس إلى الانتماء للمجموعة وان الاغتراب ليس مجرد حالة ترتبط برياضي دون الآخر إنما الاغتراب موجود لدى الرياضيين نتيجة للظروف النفسية والاجتماعية التي تمر بهم ومواجهتهم لكثير من الأزمات والصراعات وشعورهم بالوحدة وضعف العلاقات الاجتماعية فتظهر لديهم رغبة في الهرب من الواقع الذي يعانون به من العزلة وعدم شعورهم بالانتماء إلى المجموعة فتظهر على شخصيتهم تأثيرات سلبية تؤدي إلى عدم التوافق الرياضي من جهة وعلى مستوى تحقيق الانجازات الرياضية من جهة أخرى ومن هنا تتجلى أهمية البحث في دراسة ظاهرة الاغتراب النفسي في المجال الرياضي وعلاقتها بمظاهر الشخصية العدوانية

ويعد الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية والاجتماعية والاقتصادية المؤلمة والمعقدة التي يتعرض لها الرياضيين نتيجة لعدم شعورهم بالأمن النفسي والطمأنينة إضافة إلى شعورهم بالوحدة والعزلة مما يؤدي إلى قلة توجههم نحو التدريب وقلة اتصالهم بالرياضيين والعدوان في سلوكهم وهذا ما يؤدي إلى الإحباط في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كلاعب ومدرب للاعبو كرة اليد ان سلوك العدوان اصبح سمة سائدة لدى اللاعبين نتيجة الاحتكاك الحاصل بين اللاعبين سوا كان العدوان لظي او جسدي واصبحت هذه الظاهرة تنتشر وبشكل غير ملحوظ مما يؤدي الى اذاء اللاعب لنفسه او للغير او للخصم ، لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه التجربة كمحاولة لمعرفة مستوى الاغتراب النفسي عند لدى لاعبو المدارس الرياضية التخصصية وهل هناك علاقة بينه وبين مظاهر الشخصية العدوانية ؟

ويهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على مستويات الاغتراب النفسي للاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية
- ٢- التعرف على مستوى العدوانية لدى لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية
- ٣- التعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي ومظاهر الشخصية العدوانية للاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكاة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

قام الباحث بأختيار مجتمع البحث والذي يمثل لاعبو كرة اليد بصورة عمدية ، في المدارس الرياضية التخصصية في بغداد بصورة عمدية وعددهم ٤٥ لاعب اما عينة البحث فتكونت من ٣٠ لاعب وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (٥) لاعبين. اما ال(١٠) لاعبين تم استبعادهم بسبب الاصابة او الغياب عن التدريب .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- مقياس الاغتراب النفسي

- الشبكة الدولية الانترنت

- مقياس مظاهر الشخصية العدوانية

٢-٤-١ مقياس الاغتراب النفسي:

استعان الباحث بمقياس الاغتراب النفسي ل(كامل عبود حسين ، ٢٠٠٨)

(كامل عبود حسين ، ٢٠٠٨ ، ص١٤١)

والمقنن على البيئة العراقية ويتألف المقياس من (٤٨) فقرة، وكانت مجالات المقياس (٦) مجالات وهي (العزلة الإجتماعية، والتمرد، والعجز، واللاهدف، واللامعيارية، والإغتراب الثقافي)، وتتم الإجابة عن المقياس وفق تدرج خماسي (موافق بشدة، موافق، موافق أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتعطى درجات الفقرات الايجابية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات على التوالي، أمّا للفقرات السلبية فتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وإنّ أعلى درجة للمقياس (٢٤٠)، وأقل درجة للمقياس هو (٤٨) والوسط الفرضي (١٤٤) ، وإنّ درجة اللاعب هي مجموع درجات الفقرات، ومن ثم يقوم الباحث بجمع درجات اللاعبين للتعرف على متوسط درجات الفريق في الإغتراب النفسي التي يشعر بها اللاعب، إذ إنّ كلما زاد المتوسط الحسابي للفريق كلما قل شعور الفريق بالإغتراب، وكلما قلت قيمة الوسط الحسابي كلما زاد الإغتراب النفسي، والجدول (١) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية للمقياس.

٢-٤-٢ مقياس الشخصية العدوانية:

الذي صممه ارنولد بس وان دركي لقياس مظاهر العدوان في الشخصية . وقد قام بإعداد صورته للعربية (محمد حسن علاوي) . ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى وإبعاد العدوان عند الرياضيين وغير الرياضيين .

وقد قامت (ميساء لطيف) من التأكد من صلاحيته عند تطبيقه على البيئة العراقية ويضم المقياس ثلاثة إبعاد (التهجم , العدوان اللفظي , العدوان المباشر) <sup>١</sup> يتكون المقياس من (٢٣) فقرة (ملحق ١) ويكون التصحيح بان تكون العبارات الايجابية درجة واحدة عند الإجابة بنعم والعبارة السالبة تأخذ صفر. وتكون اعلى درجة للمقياس هي (٤٩) درجة بينما تكون اقل درجة هي (٢٣) وان ارتفاع درجة المقياس تعكس ارتفاع نسبة مظاهر الشخصية العدوانية عند اللاعب ويعكسه فان انخفاض درجة المقياس يشير الى انخفاض نسبة مظاهر الشخصية العدوانية وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين <sup>١</sup>، واكدوا صلاحية المقياس والصلاحية جميع فقراته لقياس الصفة التي وجد من اجلها بنسبة ٩٠%.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٢ على (٥) لاعبون من خارج عينة البحث وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياسين ومدى وضوح الفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين وقد بلغ المتوسط الحسابي لزمن الاجابة (٢٠) دقيقة .

الخبراء

أ.د. ماهر محمد عواد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

أ.د. زينب حسن الجبوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

أ.د. سعاد سبتي/علم النفس الرياضي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

أ.م.د. سعد عباس الجنابي/علم النفس الرياضي/كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت

٦-٢ الخصائص العلمية للمقياسين:

١-٦-٢ الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" (مصطفى باهي , ١٩٩٩ , ص ٢٧) وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين واكدو صلاحية المقياس بنسبة ٨٠%.

٢-٦-٢ الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاغتراب النفسي (٠,٨٣) ومقياس سلوك العدوان (٠,٨٨) وهذا مؤشر عالياً على ثبات المقياسين

٧-٢ التجربة الرئيسية:

وقد تم ذلك في الفترة ٢٠١٩/٢/٣٠ وبالأسلوب الجمعي وبمساعدة الفريق المساعد وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (٣٠) لاعبا في وقت واحد واستغرقت الاجابة بين ٢٠-٢٥ دقيقة للمقياسين وتمت الاجابة على فقرات المقياس من قبل اللاعبين وتم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

٨-٢ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لإيجاد الوسائل الاحصائية

التالية:

- الوسط الحسابي
- الوسط الفرضي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط T لعينتين مستقلتين واحدة
- معامل ارتباط بيرسون

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج: لغرض التعرف على دلالة الفروق بين عينة البحث قام الباحث باستخدام

اختبار (t-test) لعينة مستقلة وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين نتائج اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين افراد عينة البحث في مقياس الاغتراب النفسي

المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق
مقياس الاغتراب النفسي	٣٠	١٤٥,٠٩	٨,٦٧	١,٨٨	٢,٠١	غير دالة

مستوى الدالة (٠,٥) تحت درجة حرية (٢٩)

نجد من خلال الجدول (١) ان الفروق كانت غير معنوية حيث بلغت قيمة (t) الجدولية (١,٨٨) وهي اصغر من قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٢,٠١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) في مقياس الاغتراب النفسي. اما الجدول (٢) فيبين نتائج اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين افراد عينة البحث في مقياس الشخصية العدوان.

جدول (٢) يبين اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين افراد عينة البحث في مقياس سلوك العدوان

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
الشخصية العدوان	٤٢,٦٥	٥,٨٧	١,٥٧	٢,٠١	عشوائية

نلاحظ من خلال الجدول (٢) ان قيمة (t) الجدولية قد بلغت (١,٥٧) وهي اصغر من القيمة المحتسبة والبالغة (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الشخصية العدوان .

اما بالنسبة لفرضية البحث الثالثة والتي تنص على وجود علاقة ارتباط بين مقياس الاغتراب النفسي ومقياس سلوك العدوان فيبينها الجدول (٣)

جدول (٣) يبين علاقة الارتباط بين مقياس الاغتراب النفسي و سلوك العدوان لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحتسبة	مستوى الدلالة
مقياس الاغتراب النفسي	١٥٥,٠٩	٨,٨	٨,٨٧	١,٥٧	دالة احصائيا
مقياس سلوك العدوان	٤٤,٨	٧,٦			

مستوى الدلالة (٠,٠٥%)

نجد من خلال الجدول (٣) والذي يبين علاقة الارتباط بين مقياس الاغتراب النفسي ومقياس سلوك العدوان ان الفروق كانت دالة معنوياً حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (٨,٨٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٥٧) بمستوى دلالة (٠,٠٥) تحت درجة حرية (٢٩) بين افراد عينة البحث.

٢-٣ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة نجد ومن خلال الجدول (٣) عدم وجود فروق معنوية بين افراد عينة البحث ويرى الباحث ان هذه النتيجة كائت منطقية فرغم ارتباط الاغتراب النفسي بأحداث الحياة اليومية ومن مصادر مختلفة في البيت او الشارع او الجامعة نجد ان عينة البحث ليس لديها اغتراب نفسي كون انهم ان هذه المدارس الرياضية التخصصية تختار الالعاب على اساس الموهبة وتعمل على اعداد اعدادا نسيا عاليا وتزجهم ي العديد من السباقات الودية قبل اشتراكهم ي المسابقات الفعلية لذا لم يتجاوزن الخسارة او ضغوطات السباق او تاثير الجمهور لذلك لم تظهر الفروق لدى هذه الهيئة " ان تأثير الاغتراب يختلف من فرد الى اخر ومستواه يختلف ايضا من فرد الى اخر لذا فان استجابة الفرد اليها تختلف تبعا لنمط شخصيته وتكوينه ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي ينتمي اليه

(نجاه جميل نصر الله , كارولين البدور ، ٢٠٠٦)

ونجد من خلال الجدول (٢) ان لاعبو كرة اليد هم الافضل من ناحية الشخصية مستوى العدوانية لديهم ضمن الحدود الطبيعية بالنسبة للاعب الالعاب الفرقية وهنا يظهر عامل العدوانية عندما توجه نحو الاداة اذ تعد تلك الوسائل مهمة للتخفيض من وطئه النزعة العدوانية . "هذه الوسيلة تساعد الافراد على تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام اساليب التعامل معها وقوة لمواجهتها مما يؤدي الى رفع مستوى انجاز الفرد

ووجد الباحث بهذه النتيجة في تفسير الشخصية العدوانية ناتج عن استجابة لموقف تجعل اللاعب يشعر عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها الا في اوضاع معينة كرد فعل غير متحكم به فنجده حينما يواجه تحديا قويا يصب نار غضبه في غير محله "ان الفرد الذي يشغل نفسه بممارسة هواية او رياضة معينة فيكون اكثر تحكما في انفعالاته واقل عدوانية واكثر سيطرة على اعصابه حيث تلعب التربية البدنية دورا ايجابيا في خفض سلوك العدوان عند اللاعب

(نجاه جميل نصر الله , كارولين البدر ، ٢٠٠٦)

اما الفرضية الثالثة والتي نصت على وجود علاقة ارتباط بين مقياس الاغتراب النفسي وبين الشخصية العدوانية يعزو الباحث وجود هذه العلاقة قد تكون بسبب قلة الدعم الذي يتلقاه الاعبين في ظل الاضطراب والفوضى التي تعيشها البلاد كل هذه الأسباب دفعت الاعبون الى اللجوء احيانا الى السلوك العدواني كمظهر من مظاهر الشخصية العدوانية "اذا لم يستطع الفرد مقاومة الضغوط فانه يلجا الى سلوك العدوان حيث يجد في هذا السلوك وسيلة هروب من المواجهة وفقا لنمط شخصيته وتعتبر هذه العملية لاشعورية قد يلجا اليها البعض للتخلص من شعورهم بالضيق والتوتر وقد يجدها تحررا لنفسه ولو مؤقتا من الضغوط المسلطة عليه والتي قد تشكل عبئا لا يطيقه"

(فنيات موجهة الاضطرابات النفسية/شبكة الانترنت موقع منتديات اصداق مجلة الابتسامه)

(اسباب السلوك العدواني وطرق معالجته بنشاط البدني/شبكة الانترنت/موقع الدكتورة رانية عامر محمود)

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- تميز لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية بمستوى ضعيف من الاغتراب النفسي .
- ٢- تميزت شخصية لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية بمستوى منخفض السلوك العدوانية
- ٣- وجود علاقة ارتباط دالة معنوية (طردية) بين الاغتراب النفسي والشخصية العدوانية للاعبوا كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية في بغداد

٢-٤ التوصيات:

- ١- اجراء دراسات مشابهة عن متغير الاغتراب النفسي وربطه بمتغيرات نفسية أخرى
- ٢- اجراء دراسة عن خفض مظاهر الشخصية العدوانية للاعبوا كرة اليد
- ٣- استخدام الاعداد النفسي مع اللاعبون من اجل الحد من النزعة العدوانية عند اللاعب
- ٤- اجراء دراسة تستخدم فيها متغيرات البحث وتطبيقها على لاعبو الألعاب الفردية ولفئات أخرى

- اسباب مظاهر الشخصية العدوانية وطرق معالجته بنشاط البدني شبكة الانترنت/موقع الدكتورة رانية عامر محمود.
- فنيات موجهة الاضطرابات النفسية/شبكة الانترنت/موقع منتديات اصدقاء مجلة الابتسامة
- كامل عبود حسين؛ بناء وتقنين مقياس الاغتراب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والفرقية (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨)
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط ١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩
- نجاه جميل نصر الله ، كارولين البدور (٢٠٠٦): مستوى الاضطرابات النفسية وعلاقتها بمستوى الدافعية لمديري المدارس الامانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الاردن ، شبكة النفس المطمئنة

ت	العبارات	الدرجة			
		موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق بشدة
١	أشعر بأنعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين.				
٢	أكرة الاختلاط بالرياضيين الآخرين.				
٣	أشعر بالعزلة والوحدة وأنا بين زملائي الرياضيين.				
٤	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي على الرغم من اني أعيش معهم				
٥	أفيد من الرياضة في تكوين علاقات إجتماعية.				
٦	أندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد مدة انقطاع طويلة.				
٧	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي.				
٨	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين.				
٩	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين.				
١٠	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من المدربين والرياضيين.				
١١	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام.				
١٢	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن.				
١٣	التزم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين.				
١٤	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب.				
١٥	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان				
١٦	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية.				
١٧	أشعر دائماً بالحيوية والنشاط.				
١٨	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريب والمنافسة.				
١٩	أشعر بالعجز في الإعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة.				
٢٠	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة.				
٢١	أشعر بالعجز عن اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة.				
٢٢	أدرب بجهد عالٍ ولمدد طويلة دون الإحساس بالتعب.				
٢٣	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب.				
٢٤	الفشل المتكرر في المنافسة يجعلني أشعر بالإحباط.				
٢٥	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الإشتراك في المنافسة				
٢٦	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف.				
٢٧	هدفي أن أكون رياضياً مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي.				

					من السهل عليّ تحديد أهدافي في التدريب.	٢٨
					أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي.	٢٩
					يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية.	٣٠
					أضع لنفسني أهدافاً في التدريب أحاول الوصول إليها.	٣١
					المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي.	٣٢
					أشعر أنّ كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان.	٣٣
					لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها.	٣٤
					لا توجد معايير إجتماعية واضحة يمكن الإعتماد عليها في الرياضة.	٣٥
					أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين	٣٦
					لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين.	٣٧
					أشعر أنّ حياتي الرياضية متجددة ومستعد للمنافسات.	٣٨
					إنني مهياً نفسياً وبدنياً للمنافسة الرياضية.	٣٩
					أشعر أنّ مستقبل الرياضي غير واضح.	٤٠
					إنّ الطرائق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي.	٤١
					من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم.	٤٢
					أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي.	٤٣
					لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحه.	٤٤
					الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاته الإجتماعية	٤٥
					الثقافة والرياضية ليس كل شيء في الحياة	٤٦
					بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبروني على الكذب لإرضائهم.	٤٧
					أستمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم.	٤٨

ملحق (٢) مقياس السلوك عدواني

ت	العبارات	نعم	كلا
---	----------	-----	-----

١	في بعض الأحيان لا أستطيع التحكم في اندفاعي لإيذاء الآخرين
٢	إذا بداء شخص ما يضرني فأنتي أرد عليه الضربة بمثها
٣	أي شخص يقوم بإهانتني اندفع إلى الشجار معه
٤	إذا وجه لي شخص ما ضربة , فأنتي نادرا ما أرد الضربة بمثها
٥	الناس الذين يضايقونني باستمرار يستحقون اللكم في وجوههم
٦	عندما أفقد أعصابي , فأنتي أكون مستعد لصفع أي شخص
٧	أحيانا أكون على استعداد للشجار
٨	اعتقد انه لا يوجد سبب مقبول يستدعي ضرب أي شخص
٩	اشترك في المشاجرة تماما مثل الشخص الأخر
١٠	إذا اضطررت لاستخدام العنف ألبدي للدفاع عن حقوقي افعل ذلك
١١	عرفت أناسا دفعوني إلى حد تبادل ألكمات معهم
١٢	عندما يثور غضبي فاني لا استخدم لهجة عنيفة
١٣	أحيانا انشر إشاعات عن الأشخاص الذين لا أحبهم
١٤	لا أخاطب بعضهم بقسوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك
١٥	عندما لا اقبل سلوك أصدقائي اجعلهم يعرفون ذلك
١٦	لا أستطيع الامتناع عن الجدل عندما يختلف الناس معي
١٧	إذا ضايقتني شخص ما فأنتي أجد من المناسب أن أطلع على رأي فيه
١٨	عندما يخاطبني الناس بصوت عالي فاني أرد عليه بالصوت العالي نفسه
١٩	اخفي في العادة رأيي السيئ في الآخرين
٢٠	عندما غضب فاني أقول كلام بذيئاً
٢١	أنا غالبا أتلفظ تهديدات لا اعتزم تنفيذها فعلا
٢٢	أفضل الموافقة على وجهة نظر معينة بدلا من مناقشتها
٢٣	عند المناقشة إميل إلى رفع صوتي