جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية

التسمم الذاتي الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

بحث التخرج تقدمت به :

هبة صلاح اخضير ـــــ استبرق مجاهد حامد

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. د نغم محمود محمد صالح العبيدي

١٤٤٥ هـ ـــــ ٢٠٢٤ م

الاهداء

بسم خالقي وميسر اموري وعصمت أمري لك كل الحمد حمد لله حباً وشكراً وامتناناً على البدء والختام ...

أرى مرحلة البكالوريوس قد شارفت على الانتهاء بالفعل بعد تعب ومشقة دامت اربع سنوات في سبيل الحلم

بكل حب اهدي جهدي ...

المتواضع الى من وهبوني الحياة والأمل دمتم لي السندً ، ومن علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر برًا وإحسانا ، وفاء لهما والدتي التي وضع الله الجنة تحت قدمها التي زينه الدنيا بدعاها بكل اللحظات

الى والدي العزيز سندي في حياتي وتخرجي الذي جعلني احمل اسم والدي وافتخر به والدي من دعمني وأعطاني بلا حدود من علمني الدنيا كفاح وسلاحها العلم ...

اخوتي واخواتي من كاتفوني ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح

إلى رفيقة دربي التي دعمتني بكل الأوقات سائلة المولى أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة

الى كل من أعطاه الله علم ومعرفة وكل من ساعدني لو بكلمه طيبه ، عسى ان ينفعنا الله واياكم

هبة ... استبرق

الشكر
والتقدير

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِين

صدق الله العظيم

سورة النمل (الآية ١٩)

قال رسوله الكريم (من لم يشكر الناس ، لم يشكر الله عز وجل)

احمدُ الله تعالي حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملئ السموات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاه

اسجد شكراً وتعظيماً الى ربنا الذي هدانا ويسر لنا امرنا واعطانا الصبر والعلم واعاننا على هذا العمل المتواضع وما توفيقي الا بالله الذي علم الانسان ما لم يعلم ومن هنا نقدم الشكر والتقدير والامتنان الى الكادر التدريسي والمشرفة على هذا البحث

أ. د نغم محمود محمد صالح العبيدي

وإلى الاستاذ الدكتور (احمد حازم احمد)

وإلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وإلى عينة البحث

وإلى كل من ساهم في هذا البحث

مستخلص البحث [1]

التسمم الذاتي الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

يهدف البحث الى :

- بناء مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- التعرف إلى مستوى (درجة) **التسمم الذاتي الرياضي** لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- وضع مستويات معيارية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل . بمقياس **التسمم الذاتي الرياضي** .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

أشتمل مجتمع البحث وعينته على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (١٠٥٤) طالب وطالبة موزعين على المراحل الدراسية الاربعة . إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه ، اشتملت عينة البناء على (٥١٥) طالب وطالبة يمثلون نسبة (٤٩٪) تقريباً ، إذ تم اختيار (١٠٥) طالب وطالبة من عينة البناء لأجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس بواقع (٣) طالب وطالبة من كل شعبة وبنسبة (٢٠٪) تقريباً ، و(٢١٠) طالب وطالبة لاستخراج معامل الثبات بنسبة (٤٠٪) تقريباً ، وتم استبعادهم من عينة البحث ، و(٢٠٠) طالب وطالبة بنسبة (٤٠٪) لأجراء صدق البناء (التحليل ألإحصائي للفقرات) (عينة التمييز) . اشتملت عينة التطبيق على (٢١٠) طالب وطالبة يمثلون نسبة (٢٠٪) من عينة البحث .

أداة البحث نظراً لعدم وجود مقياس للتسمم الذاتي الرياضي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، قامت الباحثتان ببناء هذا المقياس .

وقد تحققت الباحثتان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري

الوسائل الإحصائية تم استخدام الحقيبة الإحصائية في ايجاد :

---

[1] الكلمات المفتاحية : التسمم ، الذاتي ، الرياضة

- المتوسط الحسابي – المنوال – الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) – معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)
- اختبار (t) – المتوسط الفرضي – النسبة المئوية .

من خلال ما تم عرضه لنتائج البحث الحالي استنتجت الباحثتان ما يأتي :

* تم التوصل لبناء مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** لعينة البحث ، طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون **بتسمم ذاتي رياضي** بدرجة مقبولة ، تم التوصل إلى مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس **التسمم الذاتي الرياضي**

Summary of the research[٢]

Sports self-poisoning among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

The research aims to:

*Building a measure of sports self-intoxication among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul.

* Identifying the level (degree) of sports self-intoxication among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul.

* Setting standard levels for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. Sports self-intoxication scale.

The descriptive survey method was used for its suitability and the nature of the research.

The research community and its sample included students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, who numbered (1054) male and female students distributed over the four academic levels. The research sample was chosen intentionally. The construction sample included (515) male and female students, representing approximately (49%). (105) male and female students were selected from the construction sample to conduct exploratory experiments for the scale, with (3) male and female students from each section, with a percentage of (approximately 20%), and (210) male and female students to extract the reliability coefficient at a rate of approximately (40%), and they were excluded from the research sample, and (200) male and female students at a rate of (40%) to conduct construct validity (statistical analysis of the items) (discrimination sample). The application sample included (210) male and female students, representing (20%) of the research sample.

Research Tool: Given the lack of a measure of sports self-intoxication for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, the two researchers built this measure.

The two researchers verified the validity of the scale through content validity and face validity

Keywords: poisoning, self, sports [٢]

Statistical methods: The statistical bag was used to find:
Arithmetic mean - mode - standard deviation -
Karl Pearson's torsion coefficient equation - Pearson's simple -
T-test - Hypothetic mean - Percentage -correlation coefficient

Through the results of the current research presented, the two researchers concluded the following:

*It was achieved to build a measure of sports self-poisoning for the research sample. Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul generally enjoy sports self-poisoning to an acceptable degree. Standard levels were reached for the research sample with the sports self-poisoning scale.

١. التعريف بالبحث

١.١ مقدمة البحث وأهميته

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي ، ولا يستغنى عن بناء العلاقات الجيدة في كل مناحي الحياة ، ومع كل المهارات التي تتطور لدى المرء يستنتج أن هناك نوعاً من العلاقات السامة التي تخترق حياته على صعيد العمل أو العاطفة أو الصداقة أو المقربين من الأهل ، وتستنزف طاقاته ، ويرى تربويون أن العلاقات السامة تكون عادة مصحوبة بانتقادات وتجاهل يؤذي المشاعر أو الأفكار الخاصة بالفرد ، وقد لا تخلو من أسلوب تطفلي بشكل غير لائق أو التعامل بأسلوب تفضيلي سلبي عن الآخرين في المحيط . وقد يتخللها عنف جسدي أو نفسي ، وتشحن الفرد لتقحمه في مشاكل تهدف إلى إيذائه وتثبيط همته ، ومع مضي الوقت وزيادة الوعي يجد الفرد أثر هذه العلاقات السامة على نفسيته وإنجازه ، ويبدأ بتصنيف العلاقات في حياته إلى إيجابية بناءة ، وأخرى سامة مؤذية .

هل يسير الجنس البشري تطوريا نحو تدمير ذاته ، ام هو يكافح باستمرار لتحقيق الجوانب السامية من قدراته الذاتية لتسود المحبة بين الاجناس البشرية .

(جور ارد ولاند زمن ، ١٩٨٨ ، ١١) فالإنسان وأن كان يميل بطبعه الى حماية حياته والبعد عن الاذى والألم ، بل ينشط وسائل الراحة وهذه وقائع تثبتها الحياة اليومية . الا انه هو الذي يصنع الاسلحة ويقتنيها للدفاع عن نفسه ، ويتناول العقاقير للتخفيف من الالم او للقضاء على الامراض التي تهدد حياته او صحته .

كما نلاحظ ان الانسان نفسه يتفنن في صنع الادوات التي تيسر له الحياة وتساهم في حفظها كوسائل النقل والاتصال وادوات الطب وسبل الراحة في المنزل والعمل . فالإنسان يملك ما يمكن تسميته بـ "قوة الحياة" وهي قوة فطرية داخلية تتحكم بحياته وتسيير اعماله في الحالات الطبيعية موجهة اياه نحو حفظ كيانه ونوعه (بدوي، ١٩٩٣، ٥٣) فهناك ظروفاً واوقاتاً يجد فيها المرء نفسه مجبراً على التضحية بنفسه او بجزء منه في سبيل غاية اعلى من الغاية المباشرة التي هي حفظ الذات فنجد المقاتل مثلا يرمي بنفسه الى الموت في سبيل امته او قضيته . كما نجد انسانا عاديا يخضع للجراحة او لاستئصال جزء منه في سبيل الحفاظ على سائر الجسد معافى . ولكن الذي يحار المرء في تفسيره هو قيام بعض الناس بإيذاء انفسهم او حتى قتلها دونما سبب منطقي ظاهر مبرر ، فهناك من الناس من يقتل نفسه طواعية ، وهناك من يستمتع بإيقاع الاذى

بنفسه ، كما ان هناك من يبدو وكأنما يعرض نفسه للخسارة والفشل ويرفض النجاح ، او يلقي بماله او ثروته دونما سبب واضح .

خطورة التفكير السلبي الحاد أو السام أمر لا يستهان به ، فهو طريق لا يملك أن يقدم لك إلا الدمار. فالتفكير السام السلبي غير قابل للتنوع بل يكون قياسه حسب المقدار والتكرار أي الكم . التفكير السلبي هو نوع واحد فقط لكن كثرته يجعل منه ساماً جداً .

لا تنخدع ولا تقلل من شأن ما اذا كان التفكير السلبي مجرد عابر سبيل ، فمنهم من يستوطنون بلدان وعقول وقلوب ، التفكير السلبي حاله من حال التفكير الايجابي ، أنت الذي تموله وتنميه .

التفكير السلبي يصبح سام باستمراره لكن ما الذي يجعله ساماً ؟ هذا التفكير يسمم واقعك إلى درجة الانحراف عن الواقع الحقيقي الذي يعيشونه الكثيرون من حولك ، ففي عالمك الجديد كل شيء فيه يبدو منطقياً ويجعلك تشعر وكأن معك حجة ودليل . المخيف ليس فقط سطوته السامة عليك بل عدم ملاحظتك بهذا التأثير، يضرب ويتلذذ بعقلك الباطن .

وعندما تجد وتضع يدك على هذا الجرح فقد يكون قد فات الأوان ، قد يكون الدافع وراء خراب بيتك ، وظيفتك ، ضياعك للفرص وعدم محافظة علاقاتك أو حتى نموهم .

هنالك بعض التساؤلات التي تشغل بال الكل منها ؟

هل يكون تأثير هذا التفكير السام لحظي أو فوري ؟ لا نادر جداً أن يلاحظه الإنسان العادي والطبيعي وهذا من حسن حظنا جميعاً . انشغالنا في الحياة والسعي وراء مغرياتها قد يبطئ من ادراكنا لتلك المشكلة ومن ثم تصعيب الحلول التي ممكن أن نستخدمها . اذن هو نعمة ونقمة في نفس الوقت . ما هي بعض التقنيات التي تساعدنا في سرعة الادراك وتفادي تضخم هذه المعضلة ؟ أن الانشغال في الحياة خاصة ذو الطابع السلبي شيء مكروه ويجعل من الشخص خائف من مواجهة تحديات هذه الحياة ولذة تجاوزهم .

في كل شيء يجب ان نتريث ونحاول التأني ففيها سلامة وطمأنينة ومراجعة ما اذا كان سعيك وطريقك ايجابي وهل يقودك إلى ما تريد أم لا . وهنالك بعض طرق المساعدة على تفكيك سطوة التفكير السلبي منها محاولة تدوين عاداتك الكبيرة وردود افعالك في مدونة ورقية أم على الانترنت حاول التركيز على كتابة الامور الضخمة في حياتك من قرارات ، ردود أفعال ، تعلم كيفية افراغ الطاقة السلبية في الجسم كالذهاب إلى النادي الصحي وممارسة التمارين الرياضية . تعويد النفس على سرعان ما تريد ان تقاطع نفسك عند ذكر شيء سلبي ، ابتعد عن الأصحاب السلبيين ، اعتنق التغيير، كل حدث تاريخي سيئاً كان أم جيداً سبقته فكرة في عقل إنسان ، حتى في حياتنا ، فكل الأعمال العظيمة والفظيعة تنطلق من مجرد فكرة . تولد فكرة ثم تتكاثر وتصبح أفكار ثم تتكون عندك عقلية . اختيار عقليتك يبدأ من تفكيرك واختيار أفكارك .

ومن هنا تظهر أهمية هذه الدراسة للحد منها من اجل تجاوز سلبياتها والتي قد تؤثر على مستوى الأداء الفني فضلاً عن جمالية سير المباريات للألعاب الرياضية ومحاولة أيجاد الحلول المناسبة لها بأساليب حديثة للحد منها ومن اجل النهوض بالمستوى الرياضي نحو الأداء

الفني الأفضل والأمثل والأجمل . ومما تقدم يمكن للباحثتان إيجاز أهمية بحثهما والحاجة اليه بما يأتي :

- ان التسمم الذاتي يسيطر على الحياة النفسية لكل البشر وهو ظاهرة تعم النوع الانساني كله ، ولا يوجد احد من البشر لم تتأثر حياته في وقت ما بهذا الشعور، ولكن بدرجات نسبية معقولة
- ان معرفة التسمم الذاتي قد يكون ناجحاً مثمراً يؤدي إلى انجازات مهمة وقد يكون فاشلاً ومسرفاً يؤدي إلى الوقوع في شرك الأمراض النفسية والانحراف وسوء التوافق .
- ان شعور الفرد بالتسمم الذاتي ينبهه إلى ان يعمل ويتحرك ، وهذا يؤدي إلى وجود خطة لحياته تتضمن أهداف وطموحات يسعى إلى تحقيقها للتغلب على التسمم الذاتي .
- وتبدو مظاهر هذا الشعور في ضعف الثقة بالنفس وانخفاض في تقدير الذات وخجل وارتباك وخوف من المواقف الاجتماعية لاسيما التي تتضمن المناقشة والنقد ، وفي ضعف رضا الفرد عن مكانته (راجح ، ١٩٧٢ ، ١٤٤) ، وفي ضعف القدرة على تحمل المسؤولية والاستعداد للانسحاب من المواجهة ، والانعزال عن المجتمع ، والانطواء على النفس (الحفني ، ١٩٧٥ ، ٢٢) .

١. ٢ مشكلة البحث

مشكلة تسمم الذات مشكلة اجتماعية ، فمن حيث كونها مشكلة اجتماعية يلاحظ الفروق الثقافية والاجتماعية في نسب من يقدمون على تسمم انفسهم في المجتمعات المختلفة وهي مشكلة شخصية نظراً لأنها تعكس اضطرابات شخصية لدى مرتكبي هذا السلوك . وعلى الرغم من ان المجتمع العراقي وهو يشارك مجتمعات العالم في تحريمه لهذا السلوك (سلوك تسمم الذات) الا انه يشكل ظاهرة مستحدثة فيه بفعل التغيرات التي شهدها والتي ترتب عليها تغيراً اجتماعياً وثقافياً كبيراً ، ولقد استأثر موضوع السلوكيات المنحرفة باهتمام واسع لدى معظم المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ونال عنايتهم الكبيرة ، وذلك بعد ان بدأت المجتمعات في عالم اليوم تواجه ظاهرة الاتجاهات المضادة للقيم والمعايير السائدة فيها ، بسبب ما افرزته التغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي لحقت بمؤسساتها الاجتماعية . عموما ان دراسة السلوكيات المنحرفة تواجه صعوبات منهجية لا تحل بسهولة ، لتعقد وتشعب ابعادها (النواب ، ١٩٩٨، ١٤) ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث بعدم وجود أداة لقياس هذه الظاهرة لمعرفة مدى انتشارها ومن ثم وضع البرامج الإرشادية والعلمية والتربوية للحد منها ووضع الحلول المناسبة لها للارتقاء بمستوى الأداء الفني للرياضي .

٣.١ أهداف البحث

١.٣.١ بناء مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢.٣.١ التعرف إلى مستوى (درجة) **التسمم الذاتي الرياضي** لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

١-٣-٣ وضع مستويات معيارية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل . بمقياس **التسمم الذاتي الرياضي** .

٤.١ مجالات البحث

١.٤.١ المجال البشري / طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢.٤.١ المجال ألزماني / من ٣٠ /١١/ ٢٠٢٣ إلى ٢/٤/ ٢٠٢٤ .

٣.٤.١ المجال المكاني / قاعات الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٥.١ تحديد المصطلحات

١.٥.١ Self–poisoning (التسمم الذاتي) :

Self-harm includes: self-poisoning: taking a drug overdose or ingesting substances never intended for human consumption self-injury: causing physical injury such as cutting. (Haw ton K, Fagg J.,1992,90)

يشمل إيذاء النفس ما يلي : تسميم النفس: تناول جرعة زائدة من المخدرات أو تناول مواد غير مخصصة للاستهلاك البشري . إيذاء النفس : التسبب في إصابة جسدية مثل القطع .

Probably one-half to three-quarters of people suffer from depression at the time of self-harm, although depressive symptoms may have dropped substantially only days after the episode(Ennis J, Barnes RA, Kennedy S,1989,41)

من المحتمل أن نصف إلى ثلاثة أرباع الأشخاص يعانون من الاكتئاب في وقت إيذاء النفس ، على الرغم من أن أعراض الاكتئاب قد تكون انخفضت بشكل كبير بعد أيام فقط من النوبة .

أما تعريف الباحثتان نظرياً : إن الأفكار السامة هي معتقدات خاطئة وأفكار سلبية تتكون لديك بسبب الكلام الذي يقوله الآخرون أو بسبب ازدراء عام لنفسك ، تؤثر سلباً على حياتك وحياة الناس القريبين منك ويمكن أن يؤثر تفكيرك ايضاً على صحتك وأنماط نومك وزيادة مستويات القلق الذي يؤدي إلى تقليل شعورك بالرضا عن حياتك أو نفسك ، كما يمكن أن يؤثر التفكير السام عليك أكثر مما تعلم ، فالأفكار السلبية تحرمك من الفرح وتتركك يائساً من الحياة

وتعريف الباحثتان إجرائياً : أنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في ضوء استجابتها لفقرات المقياس الذي توصلت الباحثتان إلى بناءه وفي حدود عينة التطبيق الخاصة بالبحث الحالي .

٢. الإطار النظري والدراسات السابقة

١.٢ الإطار النظري

١.١.٢ طريقة تساعدك على التخلص من الأفكار السلبية

١. كن لطيفاً مع نفسك .

٢. جد مصدر الأفكار السلبية .
٣. تحدث إلى من يهتم لأمرك .
٤. تخلص ممن يشعرونك بالسوء تجاه نفسك .
٥. ابحث عن منفذ آخر للتعبير عن ألمك .
٦. استرح عندما تشعر أنك بحاجة لذلك ، استمع إلى الموسيقى التي تجعل مزاجك جيداً .
٧. خاطب نفسك بإيجابية .

الحزن والخسارة عبارة عن مشاعر ناتجة عن التشاؤم ، الإحباط ، اليأس ، الانكسار ، التفكير السلبي الذي لابد لكل منا معايشته واختباره بشكل أو بآخر ، وقد يكون في بعض الأحيان بالمناعة النفسية للإنسان ويجعله الشعور مفيد وصحي إن كان بدرجة معقولة ، كونه يزيد من أكثر صلابة ، حكمة ، تبصّراً ، ونضجاً. لكن تكمن المشكلة عندما يأخذ هذا التفكير السلبي حيزاً كبيرا في تفكير الإنسان ، ويستغرق كامل وقته للدرجة التي تعيقهُ عن ممارسة حياته بشكل طبيعي وسليم . صحيح أنه يوجد اختلاف ما بين هذه المشاعر السابقة من حيث طريقة التعبير عنها وما ترتبه من أعراض ، ومن حيث تأثيرها وتأثرها على السلوك والتصرفات التي ينتهجها الإنسان . لكنها تشترك في كونها تصنف من يشعر بها بأنه من أصحاب التفكير السلبي ، فطريقة تفكير الإنسان إن كانت غير تكيفية وتطغى عليها السلبية فإنها لن توصل المرء إلى التشاؤم والسوداوية والحزن فقط ، وإنما إلى ما هو أبعد من ذلك كالإصابة باضطرابات نفسية . (عايد ، ٢٠٠٥ ، ٦٧)

٢. ١. ٢ من أين تأتي الأفكار السلبية ؟

تتعدد الأسباب وراء الأفكار السلبية ، منها :

١. التردد

ما يجعل الإنسان متردداً هو خوفه من المجهول أي الخوف من اتخاذ أي قرار أو خطوة ، لأنه ببساطة لا يعلم ما تبعاتها . لا يمثل المجهول عادة شيء إيجابي للبعض ، إنما يجعلهم في حالة ترقب وخوف مما سيحدث ، وهذا ما يدفعهم للتفكير بشكل سلبي . كل ما عليك فعله هو ألا تخشى من اتخاذ القرار حتى وإن كان غير صائب ، فلا تخف أبداً من المحاولة حتى وإن كنت تجهل نتائجها ، وحتى إن كانت سترتب خسارة فلا بأس بذلك لأنك دونها لن تأخذ الدرس المناسب . لذا يجب أن تكون المحاولة خيارك الوحيد .

٢. التعميم الغير واعي والمفرط

سامة أو غير صحية . الكثير منا يعيش ضمن تجارب مهنية، عاطفية، واجتماعية ولكن كون هذه التجربة المهنية سيئة فهذا بالتأكيد لا يعني أن كل أماكن العمل سيئة، أو كل من حولي سيئين كوني قد عاشرت إنسان اتضح في نهاية المطاف أنه سيء. العمل على تعميم تجربة معينة بشكل غير واعي ومفرط من شأنه أن يخلق لصاحبها نمط تفكير سلبي، يجعله ينظر لكل تجربة جديدة على أنها ستكون بالتأكيد كسابقتها

٣. التفكير القطعي

عادة ما يسمى هذا النمط من التفكير بالتفكير القائم على النظر للأمور إما بلونها الأبيض أو الأسود . والحكم عليها ورؤيتها من منظور واحد ، دون الالتفات للزوايا أو الروايات الأخرى المحتملة . هذا النمط من التفكير يولد أفكار سلبية .

٢. ١. ٣ التفكير السلبي هل هو مرض نفسي ؟

لا يمثل التفكير السلبي بحد ذاته مرض نفسي إنما العيش ضمن نط حياة قائم على التفكير السلبي من شأنه أن يسبب وينتج العديد من الأفكار الاضطرابات النفسية .

يمكن القول أن السبب وراء اعتبار التفكير السلبي مسببا للعديد من الاضطرابات النفسية كونه يتسبب في إرهاق الذهن ، وضياع الوقت والجهد في التفكير بأسوأ الاحتمالات والنتائج التي من الممكن أن تحدث أو في النظر بالجانب المظلم لكل شيء. ذلك على عكس التفكير الايجابي الذي يجعلك تنظر للجانب المشرق من الأمور ، والتمتع بتوازن نفسي وحياة هادئة . لذا لابد من السعي للتخلص من نمط التفكير السلبي وتحويله إلى نمط إيجابي .

٢. ١. ٤ كيف يتم التخلص من التفكير السلبي ؟

١. التوقف عن جلد الذات

يجب أن تتذكر بأن الخطأ مهما كان كبيرا ولا يمكن تداركه فهو أمر من الطبيعي أن يحدث ، لا يوجد أيا منا كاملاً خالياً من العيوب والأخطاء . وعليه ، يجب أن تقلل من جلد ذاتك وألا تقسو عليها لأن ذلك سيعيق من قدرتك على التفكير بشكل صحي وإيجاد حلول لأي أخطاء .

٢. يجب أن يكون لديك القدرة على تحديد مصدر التفكير السلبي

لن تتوفر لديك الإمكانية على محاربة الأفكار السلبية وإنهائها بشكل جذري دون العمل على تحديد المصدر الذي تنبع منه . سواء أكان هذا المصدر هو أحداث أو أشخاص ، لا تسمح لها بالعمل على تحديد طريقة تفكيرك . احرص مهما كان مصدر هذه الأفكار السلبية وتأثيرها احرص دائما على إعادة تقييم الأمر بنفسك .

٣. تعلم الرفض ولا تتردد في التعبير عنه

ليس كل ما يحيط بك من أفكار وأشخاص يناسبك لذلك عليك أن تدرك بأن لك الحق دائما في رفض ما لا ترغب به . وأنت من تملك القدرة والحرية في تحديد ما تريد ، لذا لا عليك أن تقبل بأشياء لا تريدها أو لعلك لا تستطيع فعلها ، فهناك حدود لطاقتك ويجب ألا تتجاوزها بغية إرضاء الآخرين .

٤. مارس هوايتك المفضلة

تعد الهوايات منفذا آخر للتعبير والتفريغ عما نشعر به ، لممارسة الهواية القدرة في التعبير عما بداخلنا أكثر مما نعتقد والتفريغ من المشاعر والأفكار السلبية التي تجتاحنا لذا ننصحك إما بالبحث عن هواية تفعلها أو تعزز هواية لديك ، عندها ستدرك اهميتها .

٥. استمع إلى الموسيقى التي تفضل وتحب

يقال بأن الموسيقى هي غذاء الروح وهي قادرة على تحقيق النتائج التي تحققها طريقة العلاج النفسي ، لذلك عليك الاستماع إلى الموسيقى التي تفضلها والتي ترفع من معنوياتك وتشعرك بتحسن . ولا بأس من أن تغني معها ولا يهم إن كنت لا تملك صوتا شجيا إذ يكفينا أن تشعر بالسعادة والانفراج .

٦. مارس التمارين الرياضية وتمارين التأمل

عليك أن تعي أن لطبيعة نمط الحياة الذي تعيشه دور كبير في تحديد طبيعة المشاعر وعدم التقليل من التي ستلازمك . لذا عليك الحرص دائماً على ممارسة الرياضة وتمارين التأمل لأنها قادرة على تخليصك من كل الأفكار والمشاعر السلبية التي تشعر بها . بل وعلاوة على ذلك ستزيد لديك القابلية على الإنجاز وازدياد المشاعر الإيجابية لديك .

٧. تخلص من الأشخاص السامين حولك واحتفظ بمن يهتم لأمرك

عليك انتقاء الأشخاص المحيطين بك بعناية لما يلعبونه من دور أساسي في تشكيل منظومة الأفكار ، وطبيعة ما تشعر به تجاه ما يحدث لك . لذا في حال كنت مستاء من أمر ما عليك التحدث مع أشخاص يهتمون لأمرك ، وحدهم من سيقدمون لك النصح ويساعدونك على التغلب على الأوضاع الصعبة التي تعيشها . وبذات الوقت عليك إبعاد الأشخاص السامين والسلبيين من يعيشون على رؤيتك مستنزف وفاشل ، أو من يشعرك بأنك عديم القيمة ولست جيدا بما فيه الكفاية . عليك ألا تعطيهم استحقاق التواجد في حياتك .

٨. ارسم حدود واضحة لمن حولك

يجب أن يكون لديك القدرة على رسم حدود واضحة لمن حولك عند التعامل معهم ، ولا تسمح لأي أحد بالتعدي عليها أو تجاوزها . عبر عن انزعاجك فوراً ولا تضع الكثير من المبررات لما يضايقك ، إذ يكفي أن يولد لديك مشاعر وأفكار سلبية .

٩. خصص وقتا لك ولا تستنزف نفسك بالعمل

تجتب الإفراط في العمل كونه قادر ليس فقط على توليد الأفكار السلبية لديك إنما إيصالك لمرحلة الاحتراق النفسي ، لذلك إذا كنت ترغب في أخذ استراحة فلا تخجل من ذلك ، وعليك أن تدرك بأن لنفسك حق عليك ، وأنك لن تكون قادر على تحقيق أو إنجاز أي شيء عند التعرض لوعكة صحية .

١٠. راقب حركات جسدك كونها تعبر عما بداخلك

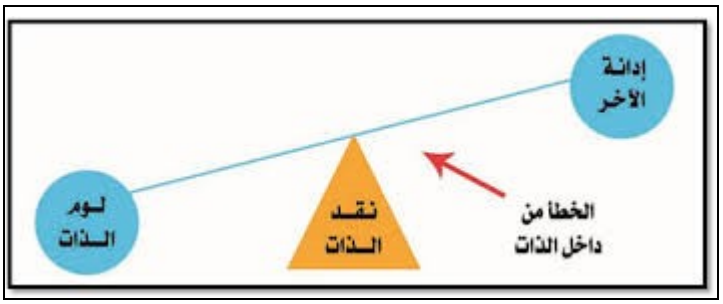
عليك مراقبة جسدك لتحديد ما تشعر به ، إذا كنت من الأشخاص دائمي الخمول والعبوس عليك أن تتوقف عن ذلك وتستبدله بالابتسام والنشاط . صحيح أنها تفاصيل صغيرة ولكن من شأنها أن تحدث تغيير كبير .

تعددت العوامل التي قد تقف خلف هذا التفكير السلبي وهذه المشاعر السلبية التي يشعر بها المرء ، والتي تدفعه بدورها إلى انتهاج سلوكيات معينة تغذي هي الأخرى هذا التفكير وتدعمه . ومن يصل إلى حكم قطعي عن نفسه أنه فاشل مثلاً نتيجة إخفاقه في تحقيق بعض

الأمور ، بالتأكيد سوف لن يشعر بمشاعر إيجابية ، مثل الثقة بالنفس والكفاءة والإنجاز وبالتالي لن يكون لديه الدافعية والحماس ليحاول ويسعى إلى النجاح من جديد والذي يمر بخبرات وعلاقات مؤلمة ومؤذية مع الآخرين قد تتشكل لديه بعض الأفكار السلبية ، وقد يعمم أحكامه على الجميع ، وربما سيشعر بالسوء إن دخل في أية علاقة مع أي شخص آخر . وقد تدفعه المشاعر الناتجة عن تلك الأفكار إلى الانعزال الأمر الذي سيشعره بالرضا والهدوء المزيفين ، أو تضعه هذه الأفكار في صدام مع الآخرين مما ينتج عنه مشاعر سلبية أكثر . وبالمحصلة سوف تتأكد لديه صحة معتقداته وأفكاره الخاطئة التي كوّنها سابقا .

لا يوجد أحداً منّا لا يرغب في أن يكون سعيداً في حياته، ولا يوجد حياة سعيدة بالمطلق وخالية من أي كدر. ولكن في كل الأحوال لابد لنا وكي نحياها بالصورة الأفضل أن نراقب أنفسنا كيف نفكر، وأن نصون ذواتنا بالاعتدال، فالاعتدال في كل شيء هو أصل المسألة للحصول على معلومات قيمة وأدوات عملية لتعزيز صحتك النفسية (جاسم وموسى ، ٢٠١٨ ، ٦٤) .

٢. ١. ٥ الذات السلبية (المنتقصة)



* أن يكون الإنسان لوما لنفسه فيعاتب نفسه ويثبت الخطأ ويستشعر بالذنب وقت يفعله تلك النفس اللوامة ، أن الذات حينما تتحول من لوم الذات وتأنيب الضمير إلى الدخول في مرحلة جلد الذات وهو تكرار الشعور بالذنب (الاستشعار بالذنب) يفيد للانتقال لمرحلة عدم الوقوع به مجددا ، أما حين يعلق الإنسان في مرحلة الاستشعار بالذنب أو لوم الذات على اتخاذ بعض القرارات وحتى لوم الذات على حسن النية (تتسم بالمكر والكيد) فهذه الأمور خارج نطاق الفرد وليس للمرء تغيير قلوب الخلق ولا معرفة نواياهم فلوم الذات في هذه المرحلة عبث وتضييع للطاقة النفسية .

* رثاء الذات ، إن الاحساس بالنقص ، والاحساس بالذنب بدلالتيهما المرضيتين ، يظلان أبرز أشكال (التقدير السلبي للذات) . ولعل (الرثاء للذات) بعامة ، يظل هو المظهر المحدد لأية نظرة سلبية ينسجها الفرد حول ذاته : سواء أكان الرثاء للذات ، أو الاشفاق عليها ، مرتبطة بأحاسيس النقص ، أو أحاسيس الذنب ، أم كان مرتبطاً بسواه من أشكال النظرة السلبية لـ(ذاتها) ، وتحديد ما هو (مرضي) منه ، وما هو (صحي) منه . التصورات الأرضية ، تمتلك إدراكاً أحادي الجانب في نظرة الفرد عن نفسه : من حيث رثاؤه لذاته . وهذا التقويم السلبي للذات ، يظل حاملاً طابعه المرضي .

* أما التصور الإسلامي ، فإنه يمتلك تفسيراً ثنائياً لهذه الظاهرة . التفسير الأول هو: اكساب التقدير السلبي للذات طابع (المرض) ، في حالة كونه تقديراً قائماً على جملة من السمات العصابية من نحو: الشك والتردد والاستسلام والتبعية والجبن والتهويل وما إليهما من أنماط السلوك الذي طالما نبهت النصوص الإسلامية إلى طابعه المرضي . وقد مرت بنا جملة من التصنيفات الإسلامية للعصاب ، فيما كانت تنسب مفردات السلوك إلى المرض ، والتصورات الأرضية تلتقي مع وجهة النظر الإسلامية في هذا النمط من النظرة السلبية التي ينسجها الفرد حول ذاته. بيد أن نمطاً آخر من التقويم السلبي للذات ، هو الذي ينفرد التصور الإسلامي به ، ويكسبه طابعاً صحياً ، فيما تظل الأرض غائبة عنه تماماً . هذا التصور يرى إلى أن نظرتنا لـ(ذواتنا) ينبغي أن تكون (سلبية) ، راثيه للذات ، مشفقة عليها ، متحسسة بقصورها ولكن ليس من حيث العمل الوظيفي للذات ، بل من حيث تفاعلها مع السماء ومع الآخرين في ميدان المهمة الملقاة عليها .

– إن الإحساس بالذل والحطة إذا أخذناه بدلالته الأرضية ، أو بدلالته المرضية التي يقرها المشرع الإسلامي من حيث صلته بالجهاز النفسي للشخصية ، هذا النمط من الاحساس يظل ذا طابع عصابي كما هو واضح . فأنت حينما تتحسس ذاتك وكأنك عديم الكفاءة حيال انجاز عمل ما ، أو حيال التعامل مع الآخرين حينئذ يكون تقديرك السلبي لذاتك ، تقديراً مرضياً . ولنضرب مثالاً على ذلك : لنفترض انك كلفت بمهمة التدريس ، أو الالتحاق بدائرة رسمية حينئذ سيكون تقديرك السلبي لـ(ذاتك) مرضياً حينما تتحسس بعدم الجدارة أو الكفاءة بإنجاز ما أوكل إليك من نحو أن يصيبك الخجل أو الخوف من عملية التدريس ومن نحو أن تقدم رجلاً وتؤخراً أخرى في الالتحاق بالدائرة الرسمية ، خوفاً من الاخفاق في التعامل مع الآخرين ومن نحو أن يصيبك التلعثم ، أو اصفرار اللون أو حمرته ، أو الاضطراب عندما تجلس على مائدة التفاوض مع الآخرين فالخجل ، أو الخوف ، وما يصاحبهما من الاضطراب اللفظي والحركي ، ناجم كما هو واضح من النظرة السلبية التي نسجتها حول (ذاتك) ، وهي نظرة مريضة قائمة على احساسك بعدم الكفاءة على احساسك بالدونية والحطة والضعف والتبعية والذل . هذا النمط من الاحساس المريض ، يظل متميزاً عن نمط آخر من الاحساس السلبي حيال (الذات) حينما تتحرك من صعيد آخر هو التعامل مع السماء ، بل حتى التعامل مع الآخرين ، فينسج نظرة سلبية عن ذاته ، نظرة (الحطة) و(الذل) . إن الحطة أو الذل في سياقهما العبادي ، يظل سمة (صحية) وليس (مرضية) عندما يتحسس المرء بهما حيال (واجبه) الذي رسمته السماء على هذه الأرض . (عايد ، ٢٠٠٥ ، ٨٣) . إن الشعور بأنك لست جيدا في أي شيء هو مؤشر على أنك تعاني من تدني احترام الذات وضعف الصورة الذاتية ، وهذا يرتبط في كثير من الأحيان بمشاعر القلق والاكتئاب ، ويؤثر على أدائك وتجربتك في التعليم والعمل ، ويمكن أن يؤثر سلبا في علاقاتك الشخصية .

٢. ١. ٦ كراهية الذات والسلوك الهدّام

من الممكن أن يكره المرء نفسه لدرجة غير معقولة . وقد يمقت المرء مظهره ، أو يشعر بأنه لا يجيد شيئاً ، أو أنه يُعامل الآخرين معاملة سيئة . وهي أفكار تسبب اندفاعات

بالرغبة في إيذاء الآخرين أو إيذاء النفس . ويجب ألا يعيش أحد على هذا النحو .

٢. ١. ٦. ١ ما هي كراهية الذات ؟

أن يعيش المرء وهو يكره ذاته أشبه بمن يكون في داخله شخص يتنمّر عليه ، فهو ينتقده ويصدر عليه الأحكام ويجعله يشعر بأنه عديم القيمة أو فاشل أو سيئ أو قبيح أو مقزز أو سمين أو شرير أو غريب الأطوار . ويُقنعه هذا المتنمِّر في داخله بأن الناس المحيطين به ينظرون إليه على ذلك النحو أيضاً . وقد يؤدي ذلك إلى القلق (الحصر النفسي) والشعور بأنه من الصعب أن يتحمّل جسده أو شخصيته .

تنشأ كراهية الذات من دوّامة سلبية من عدم تقدير الذات التي تعود أسبابها لأمور عديدة ، إذ ربما يعود ذلك إلى حادثة وقعت في سن الطفولة أو في مرحلة سابقة من الحياة ، وجعلت ذلك الشخص يعتقد بأنه أقل قيمةً من الآخرين ، وبأن فيه خطأ ما ، وبأنه لا يستحق حب الآخرين . كما يمكن أن تكون كراهية الذات عرضاً من أعراض الاكتئاب أو اضطراب الشخصية غير المستقرة عاطفياً . كيف يؤثِّر ذلك على الحياة ؟ عندما تتفاقم كراهية الذات والقلق (الحصر النفسي) ، هناك احتمال في أن يسلك المرء سلوكاً هدّاماً لكي يتعامل مع تلك المشاعر المزعجة أو لكي يخدّرها . وقد يكون إيذاء الذات أو جرح الجلد وسيلة لتخفيف القلق ، كما قد يكون عقاباً للجسد أيضاً ، إذ قد يشعر المُصاب بكراهية الذات أن جسده بحاجة إلى تطهير . وهناك طرق أخرى للاعتداء على الجسد ، كاضطراب الأكل والإدمان على المشروبات الكحولية وعلى المخدرات كما أنه من الممكن أن تراود المرء أفكار الانتحار أيضا (مبارك وآخرون ، ٢٠٢٠ ، ٧٢) .

٢. ١. ٧ سبعة علامات سلبية تدل على شخصيات سامة للغاية

عند العمل مع شخصيات صعبة ، فإن ذلك يمكن أن يضر بالقدرة على التفكير كما يقيد القدرة على اتخاذ القرار . تشعر باستمرار بعدم احترام الطرف الآخر لك ، وعدم الاستجابة لمطالبك تشعر بتدني الثقة بالنفس بما يخص العلاقة . تشعر بأنك "غير متفهَّم من الآخر"، وغير مدعوم أو تشعر بالتهديد بشكل مستمر. تشعر بانعدام الطاقة أو الغضب الشديد بشكل متكرر عند التواجد أو الحديث مع الطرف الآخر .

وفيما يلي أكثر السلوكيات والعلامات السامة شيوعاً التي تدل على هذه الشخصيات :

١. القلق الشديد بشأن ما يعتقده الآخرون بشأنهم .
٢. عدم التعبير عن رأي واضح وحاسم .
٣. لا يمكنهم اتخاذ أي قرارات لأنهم يخافون من التداعيات .
٤. محاولة تغيير مسار الاجتماعات والمناقشات .
٥. التقليل من شأن الآخرين لكي يبدون هم أكثر أهمية .
٦. التظاهر المزيف بانشغالهم لكي يعطوا انطباعاً بأهميتهم .
٧. مصابون باضطرابات نفسية تجعل الآخرين يشكون في أنفسهم وفي سلوكياتهم .

٢. ١. ٨ أنواع من الشخصيات السامة يجب تجنبها سيخرجون اسوء ما فيك :

الشخصية النرجسية ... الشخصية السلبية ... الحاسدون ... دعاة القيل والقال

https://www.aljazeera.net/lifestyle/2022/7/14

٢.٢ الدراسات المتعلقة بالبحث

٢. ٢. ١ عايد ، علي حسين (٢٠٠٥)

The feeling of inferiority and its relationship to the level of ambition among university students

الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة

استهدف البحث الحالي ما يأتي :

بناء مقياس الشعور بالنقص لدى طلبة الجامعة ، قياس الشعور بالنقص لدى طلبة الجامعة ، المقارنة في الشعور بالنقص على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)، المقارنة في الشعور بالنقص على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) ، قياس مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة ، المقارنة في مستوى الطموح على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)، المقارنة في مستوى الطموح على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) ، التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالنقص ومستوى الطموح .

وتحقيقا لهذه الأهداف ، قام الباحث بتطبيق مقياس الشعور بالنقص الذي تم بناؤه بعد استخراج صدقه وثباته والقوة التمييزية لفقراته ، ومقياس مستوى الطموح الذي قام ببنائه رسول ١٩٨٤ على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية . وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحده ولعينتين مستقلتين توصل البحث الحالي إلى النتائج الاتية :

ان طلبة الجامعة لديهم شعور بالنقص ، ان الاناث أكثر شعوراً بالنقص من الذكور ، ان طلبة الكليات العلمية أكثر شعور بالنقص من الكليات الانسانية ، ان طلبة الجامعة لديهم مستوى طموح عال ، ان الذكور أعلى مستوى طموح من الاناث ، ان طلبة الكليات العلمية أعلى مستوى طموح من طلبة الكليات الانسانية ، هناك علاقة بين الشعور بالنقص ومستوى الطموح

واستكمالا لمتطلبات هذا البحث فقد أوصى الباحث بالعديد من التوصيات منها :

١- إعداد برامج علمية وبإشراف متخصصين لمساعدة الطلبة الذين تبدو عليهم مظاهر الشعور بالنقص بصورة واضحة ، أو الذين يلجأون إلى طلب المساعدة في هذا المجال لغرضاً توجيههم نحو أفضل الطرائق العلمية للتعامل مع هذا الشعور والتعويض عنه تعويضاً ناجحا ومفيداً .

٢- استغلال مستوى الطموح العالي لدى طلبة الجامعة من خلال رفدهم بكل ما يمكن ان يطور مستواهم العلمي والثقافي ، وذلك بإدخالهم دوراًت الحاسوب والانترنيت واللغات الرئيسة الحية وإكسابهم المهارات المختلفة التي قد يحتاجون اليها في المستقبل ، فضلاً عن تطوير مستواهم الدراسي .

٢. ٢. ٢ دراسة جاسم ، احمد لطيف وموسى ، انعام لفته (٢٠١٨) :

Revenge Behavior and its Relation with Anti-Social Personality Disorder

السلوك الانتقامى وعلاقته باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع

من بين السلوكيات السلبية العديدة التى انتشرت فى مجتمعنا فى السنوات الأخيرة هى ارتكاب سلوك الانتقام والثأر بعيدا عن انظار القانون والنظام ، وسواء كانت هذه السلوكيات تنفذ بشكل فردي أو جماعى فهى بالنتيجة تؤدي الى الاخلال بتماسك المجتمع وتمزيق للنسيج الاجتماعى وتفكك فى العلاقات الاجتماعية ، وتفترض الدراسة الحالية الى أن من يقوم بهذه السلوكيات هم أشخاص يتسمون باضطراب الشخصية المضادة للمجتمع ، لذا فإن الباحثان قاما بقياس هذان المتغيران لدى (٢٢٥) طالب من طلبة الجامعة وايجاد الفرق فيهما على أساس الجنس والتخصص، من خلال تطبيق مقياسان للانتقام واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، فأظهرت النتائج ان عينة الدراسة لا يتصفون بسلوك الانتقام وليس هناك فرق على مستوى المتغيرين (الجنس والتخصص)، فى حين أظهرت النتائج أنهم يعانون من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع ولم يظهر فرق على مستوى متغير الجنس ، بينما كان الفرق على مستوى متغير التخصص لصالح التخصص الانسانى، وظهرت أن هناك علاقة دالة بين المتغيرين، وفسرت النتائج في ضوء النظرية الاجتماعية ، وقدمت عدة توصيات ومقترحات .

٢. ٢. ٣ دراسة مبارك ، خلف احمد وآخرون (٢٠٢٠) :

Irrational thoughts and their relationship to self-harm among a sample of university students

الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف علي مستوى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وأكثر الافكار انتشاراً لديهم ، والتعرف على مستوى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة وأكثر أنواع إيذاء الذات انتشاراً لديهم ، وتحديد الفروق بين الذكور والاناث في الافكار اللاعقلانية وايذاء الذات لدى طلاب الجامعة ، كما هدفت الدارسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الافكار اللاعقلانية وايذاء الذات ، حيث تكونت عينة الدراسة من عينة سيكومترية قوامها (٤٥٥) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة من كلية التربية ، واستخدمت الدراسة مقياس الافكار اللاعقلانية إعداد /الباحثة ، ومقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين اعداد / زينب شقير (٢٠٠٦) .

وأسفرت الدراسة عن ارتفاع مستوى انتشار الافكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ، وانخفاض مستوى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة مع وجود نسبة من عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من إيذاء الذات بلغت ١٦ % من عينة الدراسة ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الاناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس تشخيص إيذاء الذات بأبعاده الفرعية ، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الاناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات .

٣. إجراءات البحث

١.٣ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

٢.٣ مجتمع البحث وعينته

١.٢.٣ مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (١٠٥٤) طالب وطالبة موزعين على المراحل الدراسية ويبين الجدول (١) ذلك .

جدول(١)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

الشعبة / المرحلة	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	المجموع	النسبة المئوية
الاولى	٣١*	٢٥*	٣٤	٣٣	٣٥	٣٥	٣٤	٣٣	٣٦	٣٣	٣٤	٣٥	٣٩٨	%٣٨
الثانية	٣٠*	٢٤	٢٨	٢٧	٢٥	٣٣	–	–	–	–	–	–	١٦٧	%١٦
الثالثة	٣٢*	٢٩	٣٤	٢٦	٣١	٢٧	٢٥	–	–	–	–	–	٢٠٤	%١٩
الرابعة	٣٤*	٣٢*	٢٨	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٣٠	٢٩	٢٧	–	–	٢٨٥	%٢٧
المجموع	١٢٧*	١١٠	١٢٤	١١٠	١١٧	١٢٢	٨٧	٦٣	٦٥	٦٠	٣٤	٣٥	١٠٥٤	%١٠٠
النسبة المئوية	%١٣	%١٠	%١٢	%١٠	%١١	%١١	%٨	%٦	%٦	%٧	%٣	%٣		

٢.٢.٣ عينة البحث ألأساسية

اشتملت عينة البحث على (٧٢٥) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه ، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين ، لذلك يتم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث " (طشطوش،٢٠٠١، ٣٧) وتم اختيار نسبة (٦٨٪) من مجتمع البحث كعينة بناء وأستخدم القسم الباقي كعينة تطبيق .

١.٢.٢.٣ عينة البناء

اشتملت عينة البناء على (٥١٥) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، تم اختيارهم بطريقة عمديه من عينة البحث ألأساسية ويمثلون نسبة (٤٨٪) ، إذ تم اختيار (١٠٥) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل من عينة البناء لأجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس بواقع (٣) طالب وطالبة

من كل شعبة وبنسبة (٢٠٪) ، و(٢١٠) طالب وطالبة لاستخراج معامل الثبات بنسبة (٤٠٪) وتم استبعادهم من عينة البحث ، و(٢٠٠) طالب وطالبة بنسبة (٤٠٪) لأجراء صدق البناء (التحليل ألإحصائي للفقرات) (عينة التمييز)

٢.٢.٢.٣ عينة التطبيق

اشتملت عينة التطبيق على (٢١٠) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ويمثلون نسبة (٢٠٪) من عينة البحث ، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث ، إذ"يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (٢٠٪) من أفراد مجتمع صغير نسبيا (ملحم ، ٢٠١٠، ٢٧٤) ، الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

ت	المرحلة الدراسية	عددها	نسبتها المئوية	عينة البناء			عينة التطبيق
				عينة التحليل الاحصائي (تمييز)	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	
١	الأولى	٣٩٨	٣٨%	٧٦	٤٠	٨٠	٨٠
٢	الثانية	١٦٧	١٦%	٣٢	١٧	٣٣	٣٣
٣	الثالثة	٢٠٤	١٩%	٣٨	٢٠	٤٠	٤٠
٤	الرابعة	٢٨٥	٢٧%	٥٤	٢٨	٥٧	٥٧
العدد الكلي للعينة		١٠٥٤		٢٠٠	١٠٥	٢١٠	٢١٠
				٥١٥			
النسبة المئوية		١٠٠%		٤٨%			٢٠%

٣.٣ أداة البحث

نظراً لعدم وجود مقياس للتسمم الذاتي الرياضي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، قامت الباحثتان ببناء هذا المقياس ، إذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس "عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، اوعندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية" (رضوان ، ٢٠٠٦، ٤٦١) إذ يشير(Allen and yen) إلى أن عملية بناء أي مقياس تمر بأربع مراحل رئيسة هي :

- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المحاور التي تغطي فقراته .
- صياغة فقرات كل محور .

- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
- أجراء تحليل لفقرات المقياس (Allen and yen , 1979 , 118-119) .

١.٣.٣ تحديد أبعاد وفقرات المقياس

من خلال مراجعة أدبيات البحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث ، منها دراسة (**عايد ٢٠٠٥**)،(**جاسم وموسى ٢٠١٨**) ، (**مبارك ٢٠٢٠**) ، فضلاً عن الاطلاع على المصادر العلمية وبعد تحليل محتوى لتلك البحوث والدراسات والمصادر " أن مراجعة البحوث والدراسات في موضوع السمة ربما يساعد في تكوين فهم أوسع لمكونات السمة وعلاقتها بسمات أخرى إضافة إلى المساعدة في تعريف شامل مفصل لها " (النبهان، ٢٠٠٤، ٧٤) ولذلك تم تحديد (٤) أبعاد رئيسه تعبر عن أبعاد البحث الأساسية والأبعاد هي :

١. **بعد الشعور بالنقص في الرياضة .**
٢. **بعد تدمير الذات الرياضية .**
٣. **بعد ايذاء الذات الرياضية .**
٤. **بعد القيادة الرياضية السامة .**

بعد تحديد الأبعاد للمقياس تطلب إعداد الصيغة ألأولية للمقياس ، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق أبعاد المقياس وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث ، ومن خلال توجيه استبيان مفتوح إلى (١٠٥) طالب وطالبة من عينة البحث موزعين بطريقة عشوائية وتم استبعادهم من عينة البحث ويبين الملحق (١) ذلك " يمكن لمطور أداة قياس سمة معينة أن يبدأ عمله بطرح أسئلة مفتوحة على الفئة المستهدفة ، ثم يقوم بتصنيف الاستجابات وتحليلها ومن ثم يشتق الأبعاد الرئيسة المكونة للسمة المنوي قياسها " (النبهان ،٢٠٠٤، ٧٤) " ينصح بطرح الفقرة أولاً على أنها سؤال (مفتوح) على مجموعة من الممتحنين ، ثم يصار إلى اشتقاق المموهات وتطويرها من خلال حصر وتحليل أخطاء هؤلاء الممتحنين(النبهان ،٢٠٠٤، ٨٧) وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية من (٦٤) فقرة ، بواقع (٢٠ فقرة) للبعد الاول ، (١٥ فقرات) للبعد الثاني ، (١٤ فقرات) للبعد الثالث ،(١٥ فقرة) للبعد الرابع كلاً حسب اهميته النسبية ، وقد روعي في أعداد وصياغة فقرات المقياس ما يأتي :

- أن لا تكون الفقرة طويلة تؤدي إلى الملل .
- أن تكون الفقرة قابلة لتفسير واحد .
- أن تقيس الفقرة أحد أبعاد المقياس ومرتبطة معه .
- أن تكون الفقرة بصيغة المتكلم (كاظم ، ١٩٩٠ ، ٩٧) .

٢.٣.٣ صدق المقياس

إن الصدق هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس ، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو" المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها (رضوان، ٢٠٠٦، ٣٥٠) وقد تحققت الباحثتان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

١.٢.٣.٣ الصدق ألظاهري

ثم عرضت الأبعاد أعلاه وفقراتها على شكل استبيان وجه إلى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص(ملحق ٢) في مجال علم النفس الرياضي ومجال القياس والتقويم ، أشار فيه إلى هدف الدراسة وطلب أبداء الرأي حول مدى صلاحية الأبعاد أعلاه وفقراتها ومدى ملاءمتها للبعد الذي خصصت له وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو أعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، إذ يشير (الغريب) إلى انه " يتم تحليل الكتب والمناهج وذلك حتى يتفق الاختبار ومفرداته مع المادة العلمية ، مع استشارة الخبراء في المادة العلمية التي يغطيها الاختبار ، لإبداء الرأي فيما وضع من موضوعات والحكم على مدى صلاحيتها" (الغريب، ١٩٨٥، ٦٠١) ، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة ، أو إضافة وتحديد السلم البديل للإجابة الذي يرونه مناسباً للمقياس ، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ويبين الملحق(٣) ذلك ، إذ يشير(عويس) إلى أنه "يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس ،١٩٩٩، ٥٥) " ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعا من الصدق الظاهري" وهذا الإجراء يمثل وسيلة من وسائل إيجاد الصدق في بناء المقاييس النفسية ويسمى بالصدق الظاهري ، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها(٧٥٪) فأكثر من أراء الخبراء وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه" على الباحث أن يحصل على نسبة أتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية أجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥٪) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣، ١٢٦) ويبين الجدول (٣) ذلك .

جدول(٣)

يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء

أولاً : بعد الشعور بالنقص في الرياضة				
ت	الفقرات	الخبراء الموافقين	الخبراء الرافضين	نسبة الاتفاق
١	النجاح في منافسة ما بحد ذاته كاف ولا يهمني ان يقودني إلى نجاح أخر.	٨	–	١٠٠%
٢	لا اشعر ان لي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة وانا امارس الرياضة .	٤	٤	٥٠%

٣	يثير اهتمامي كل جديد في قوانين الالعاب الرياضية .	٧	١	%٨٧
٤	تتملكني رغبة شديدة في الاطلاع الواسع على ميادين الحياة الرياضية .	٨	–	%١٠٠
٥	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعاب عندما لا اجد أحدا ينافسني .	٧	١	%٨٧
٦	لا يهمني التفوق في المنافسة التي اشارك فيها .	٥	٣	%٦٢
٧	لا احسن استغلال فرص الحياة وخاصة الرياضية منها .	٥	٣	%٦٢
٨	لا ارضى الا بمستوى متميز في المنافسة الرياضية .	٤	٤	%٥٠
٩	لا يهمني الابتعاد عن عائلتي عدة سنوات لتحقيق انجاز رياضي .	٥	٣	%٦٢
١٠	انظر إلى حياتي الرياضية بكل أمل وتفاؤل .	٦	٢	%٧٥
١١	لا احسن استغلال الوقت فيما هو نافع ومفيد لمستقبلي الرياضي .	٥	٣	%٦٢
١٢	**عندما اجد من هو افضل مني في الرياضة فان ذلك يدفعني إلى ان أكون بمستواه**	٦	٢	%٧٥
١٣	لا ارغب في بذل الجهد لتحقيق أهدافي الرياضية المستقبلية .	٤	٤	%٥٠
١٤	ثقتي بنفسي تزعزع عندما أواجه حالات الفشل الرياضي .	٨	–	%١٠٠
١٥	لا تدفعني المنافسة مع الآخرين لتحقيق النتائج التي ينافسونني عليها .	٧	١	%٨٧
١٦	اتوقع ان يفتح لي المستوى الثقافي العالي أبواب مستقبلي الرياضي .	٨	–	%١٠٠
١٧	اعتقد ان حياتي الرياضية يسيرها الحظ .	٦	٢	%٧٥
١٨	ارى ان التخطيط لتحقيق هدف رياضي ما مضيعة للوقت .	٨	–	%١٠٠
١٩	الحياة الرياضية عندي لهو ولعب .	٦	٢	%٧٥
٢٠	المستقبل الرياضي المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي .	٧	١	%٨٧
ثانياً : بعد تدمير الذات الرياضية				
ت	**الفقرات**	**الخبراء الموافقين**	**الخبراء الرافضين**	**نسبة الاتفاق**
١	تنتابني رغبة في الانتحار بعد الخسارة في المنافسة .	٥	٣	%٦٢
٢	امارس بعض الرياضات العنيفة .	٧	١	%٨٧
٣	اتعاطى المنشطات من اجل التفوق على منافسي .	٨	–	%١٠٠
٤	اكل ما يعجبني من دون التفكير بأضراره الصحية الرياضية .	٤	٤	%٥٠
٥	عندما اكون في ازمة في المنافسة ، تتملكني النوايا السيئة نحو الاخرين .	٧	١	%٨٧
٦	كثيرا ما اشعر باني اقل مستوى من زملائي في اللعب .	٧	١	%٨٧
٧	عندما احبط في المنافسة ارغب في تحطيم كل شيء امامي .	٧	١	%٨٧
٨	اتمنى لو استطيع تدمير كل شيء للوصول الى هدفي الرياضي .	٥	٣	%٦٢
٩	اندفع بشدة في تحقيق رغباتي الرياضية الخاصة .	٨	–	%١٠٠
١٠	اعرض نفسي للمجازفة في تحقيق ما اريده من انجاز رياضي .	٦	٢	%٧٥
١١	اشعر اني متقلب في مشاعري نحو زملائي الرياضيين .	٨	–	%١٠٠
١٢	لا تزعجني رؤية زميلي ملطخ بالدماء اثناء المنافسة .	٤	٤	%٥٠
١٣	احس باني منبوذ من الاخرين اثناء اللعب .	٦	٢	%٧٥
١٤	اشعر بان اغلب زملائي الرياضيين اشرار .	٦	٢	%٧٥
١٥	اشعر باني اكره ذاتي في اوقات اللعب .	٦	٢	%٧٥
ثالثاً : بعد ايذاء الذات الرياضية				
ت	**الفقرات**	**الخبراء الموافقين**	**الخبراء الرافضين**	**نسبة الاتفاق**
١	يضرب بقوة جبهته بركبته عند عدم اصابة الهدف .	٥	٣	%٦٢
٢	يغضب ويثور ويتهيج بشكل مؤذي لذاته عند عدم مناولة الكرة له / اغضب	٨	–	%١٠٠

٣	يشتم ويسب ويلعن نفسه ويبصق عليها عند الخسارة / اشتم	٨	–	%١٠٠
٤	يضحك بطريقة غير مهذبة ليستمتع بنقد زملائه في اللعب له / اضحك	٧	١	%٨٧
٥	يشعر بالدونية ولديه صورة ذهنية سلبية عن ذاته / اشعر	٦	٢	%٧٥
٦	يدخل أصابعه في فمه بعنف حتى يتقيأ قبل المنافسة / ادخل	٦	٢	%٧٥
٧	يشد شعره بطريقة مؤلمة عند ضياع الفرصة في اللعب / اشد	٦	٢	%٧٥
٨	يتخذ أوضاع جسدية غير مريحة ضارة ومؤذية في الملعب / اتخذ	٧	١	%٨٧
٩	يجرح شفتيه بأسنانه حتى يخرج دم منها عند الفوز .	٤	٤	%٥٠
١٠	يفرك بشدة أصابع قدميه أو يديه حتى يتألم لاكتساب عطف زملائه / افرك	٦	٢	%٧٥
١١	يلقي نفسه بقوة على الارض أو الحائط لإيذاء ذاته اثناء اللعب .	٥	٣	%٦٢
١٢	من الصعب عليه تقبل ذاته وما لديه من قدرات وامكانيات رياضية .	٧	١	%٨٧
١٣	يؤذي نفسه بالقفز من الاماكن المرتفعة لأثبات ذاته .	٥	٣	%٦٢
١٤	يؤذي نفسه بابتلاع أشياء (منظفات صحية ، أدوية شراب ، حبوب) لعدم المشاركة في المنافسة / اوذي	٧	١	%٨٧
رابعاً : بعد القيادة الرياضية السامة				
ت	**الفقرات**	**الخبراء الموافقين**	**الخبراء الرافضين**	**نسبة الاتفاق**
١	تهكم المسؤول على الفريق في المنافسة / لا تروقني	٦	٢	%٧٥
٢	تكليف بمهام خارج مسؤولية المسؤول . **التعديل** : اكلف بمهام خارج مسؤوليتي .	٦	٢	%٧٥
٣	عدم ملائمة المهام للوقت المخصص لها / ألاحظ	٧	١	%٨٧
٤	التحدث بصورة غير لائقة مع الفريق / اتحدث	٨	–	%١٠٠
٥	ذكر الاخطاء السابقة للفريق دائماً / يزعجني	٧	١	%٨٧
٦	التقليل من قدرات اللاعبين في الفريق / يهمني	٧	١	%٨٧
٧	اقحام الحياة الشخصية في العلاقة مع الفريق / يزعجني	٧	١	%٨٧
٨	الالتزام بالطرق التقليدية القديمة لتدريب الفريق / رغبتي	٦	٢	%٧٥
٩	الانحياز للأفكار الشخصية لمسؤول الفريق / لن انحاز	٦	٢	%٧٥
١٠	عدم المرونة في تنفيذ سياسة الفريق / ارغب	٨	–	%١٠٠
١١	الجمود في تنفيذ الاعمال الرياضية حتى في الظروف الطارئة / ينتابني	٨	–	%١٠٠
١٢	المركزية في اتخاذ قرارات تخص الفريق الرياضي / الاحظ	٦	٢	%٧٥
١٣	اعتقاد المسؤول ان قدراته تفوق قدرات لاعبيه .	٤	٤	%٥٠
١٤	تأثير الحالة المزاجية على اسلوب الحديث مع الفريق / انزعج عند	٦	٢	%٧٥
١٥	الغضب من لاعبي الفريق دون سبب واضح / اغضب	٧	١	%٨٧

يتبين من الجدول (٣) وبعد تحليل أراء السادة الخبراء تم استبعاد الفقرات التالية ، من بعد الشعور بالنقص في الرياضة سبعة فقرات (٢، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣) ، بعد تدمير الذات الرياضية اربع فقرات (١، ٤، ٨، ١٢) ، بعد ايذاء الذات الرياضية اربع فقرات (١، ٩، ١١، ١٣) ، بعد القيادة الرياضية السامة فقرة واحدة (١٣) ، وبهذا يصبح عدد فقرات المقياس المستبعدة (١٦) فقرة من مجموع (٦٤) فقرة ، والفقرات الباقية (٤٨) فقرة تم الاعتماد عليها في عملية إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس والتحليل ألإحصائي للفقرات .

٢.٢.٣.٣ صدق المحتوى

ويطلق عليه الصدق بحكم التعريف ، فالاهتمام الأساسي فيه ينصب على كل بعد من أبعاد المقياس ومدى احتوائه على فقرات مناسبة وكذلك التصميم المنطقي لفقرات كل بعد ومدى تغطيته له (فرج، ١٩٨٠، ٣٠٦) وقد تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال توضيح وتصنيف فقرات كل بعد ، إذ يشير(الحكيم) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى أمكانية تمثيل ألاختبار لمحتويات عناصره وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ألاختبار" (الحكيم،٢٠٠٤، ٢٣) وتعتقد الباحثتان أنهم قد توصلوا إلى صدق المحتوى عبر اطلاعهم وتحديدهم أبعاد المقياس وصياغة فقراته " بعد أن أعتمد على التحليل وهو أساس عملية منطقية تعتمد على الاجتهاد الشخصي"(ثورندايك وهيجن ، ١٩٨٩، ٥٦) .

٣.٣.٣ التجربة ألاستطلاعية للمقياس

بعد توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشؤائياً لتجنب تأثر المجيب بنمط كل بعد من الأبعاد وبعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس ، إذ تعد التجربة ألاستطلاعية تدريب علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها (المندلاوي،١٩٩٠، ١٠٧) وكان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- ألإجابة عن التساؤلات والاستفسارات .
- أعداد الصورة النهائية للفقرات .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثتان .
- مدى ملائمة بدائل ألإجابة للمقياس .
- احتساب زمن ألإجابة والوقت الذي تستغرقه المختبرة في الإجابة على المقياس .

وقد أظهرت نتيجة التجربة ألاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين(١٥ – ١٧) دقيقة وبمعدل(١٦) دقيقة .

٤.٣.٣ صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات)

ويسمى أيضا بصدق المفهوم أو الصدق التكويني ويقصد به مدى قياس ألاختبار لتكوين فرضي أو سمة معينة وتتلخص طريقة إيجاده في تحديد الأبعاد التي يتكون منها المفهوم طبقاً لنظرية معينة . (الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢، ١٣٥ – ١٣٦) ويمثل البناء سمة سيكولوجية

أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها وإنما يستدل عليها من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، ٢٠١٠، ٣١٩) ، إذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

- أيجاد صدق المفردة (حساب قوة التمييز للفقرات)

من مواصفات المقياس الجيد أجراء التحليل ألإحصائي لفقراته لمعرفة " قدرة ألاختبار المقترح على التفريق بين ألأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة والذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة نفسها (رضوان ،٢٠٠٦، ٢٤٤) ، إذ تم إيجاد خاصية التمييز لكل فقرة باستخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين وأن قدرة الفقرة على التمييز بين ألأفراد من المؤشرات الدالة على صدق المقياس .

- أيجاد قوة العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي للمقياس)

يسمى بصدق الفقرات " إذ تعد هذه الطرائق مؤشرات إحصائية لصدق البناء"(عودة ، ١٩٩٩، ٣٨٦) وتم ألتأكد من ذلك من خلال حساب معامل التمييز" أن معامل التمييز يفيد في معرفة مدى الفروق في الأداء بين الأفراد في الصفة المقاسة فضلاً عن تأكد الباحثتان من صدق الاختبار الداخلي والخارجي" (الإمام وآخرون، ١٩٩٠ ، ١١٥) ، فضلاً عن تمتع المقياس بالاتساق الداخلي بين الفقرات وفيما يأتي وصف لأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في التحقق من صدق بناء المقياس .

١.٤.٣.٣ أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس التسمم الذاتي الرياضي ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات ، قامت الباحثتان بمراجعة أدبيات البحوث وبعض الدراسات السابقة الخاصة ببناء المقاييس ، لوحظ أن عدد افراد عينة التمييز تباينت فكانت (٣٠) فرداً فأكثر إذ انه "لايوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط الحد الأدنى لعدد الممتحنين من اجل إجراء دراسة تحليل الفقرات بل هناك اتفاق على أن تحليل الفقرات يتطلب عدداً كبيراً نسبياً من المفحوصين" (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢١٠) ، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية كما في الملحق (٤) ، على عينة التمييز البالغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة ، تم "تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين واخذ مجموعتين متطرفتين منها ولتحقيق ذلك نرتب درجات الممتحنين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين" (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٣٤٦)، إذ اختيرت نسبة(٢٧٪) من الدرجات العليا ونسبة(٢٧٪) من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين وقد تضمنت كل مجموعة(٥٤) طالب وطالبة ، اي (١٠٨) طالب وطالبة المجموع الكلي ، بعد أن رتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس واعتمدت قيمة اختبار(t) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بالـ(SPSS) ، ويبين الجدول (٤) ذلك .

جدول (٤)

يبين نتائج ألاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
١	٣.٨١	معنوي	١٣	٢.٨٨	معنوي	٢٥	٢.٩٢	معنوي	٣٧	٢.٣٧	معنوي
٢	٢.١٢	معنوي	١٤	٢.٨١	معنوي	٢٦	٢.٣٩	معنوي	٣٨	٢.٤٤	معنوي
٣	٢.٦٦	معنوي	١٥	١.٧١	غير معنوي	٢٧	٤.١٦	معنوي	٣٩	٢.١٩	معنوي
٤	٣.٧٨	معنوي	١٦	٢.٤٦	معنوي	٢٨	٣.٤١	معنوي	٤٠	١.٥٥	غير معنوي
٥	١.٩٩	معنوي	١٧	٣.٠١	معنوي	٢٩	٢.٣٣	معنوي	٤١	٢.٢٩	معنوي
٦	١.٢٦	غير معنوي	١٨	٢.٢٢	معنوي	٣٠	١.٦٢	غير معنوي	٤٢	٢.٥٨	معنوي
٧	٢.٦٤	معنوي	١٩	٣.١١	معنوي	٣١	٣.٤٨	معنوي	٤٣	٢.٤٩	معنوي
٨	٢.٧١	معنوي	٢٠	٢.٢٦	معنوي	٣٢	٤.٢٢	معنوي	٤٤	٣.٩٢	معنوي
٩	٢.٤٢	معنوي	٢١	٢.٦٠	معنوي	٣٣	٢.٠١	معنوي	٤٥	٢.٩٤	معنوي
١٠	٢.٤٨	معنوي	٢٢	٢.٦٨	معنوي	٣٤	٢.١١	معنوي	٤٦	٢.٨٣	معنوي
١١	١.٩٩	معنوي	٢٣	٢.٣٠	معنوي	٣٥	٢.٢١	معنوي	٤٧	٢.٧٧	معنوي
١٢	٢.١٠	معنوي	٢٤	٢.٤٩	معنوي	٣٦	٣.١١	معنوي	٤٨	٢.٩٠	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥) وأمام درجة(١٠٦)، قيمت(t) الجدولية تساوي(١.٩٨)(الراوي،١٩٨٤، ٤٥٦).

يبين الجدول (٤) : أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين(١.٢٦ – ٤.٢٢) وعند الرجوع إلى قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (١٠٦) وأمام مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥) نجد أنها تساوي (١.٩٨) وفي ضوء ذلك يتضح أن جميع الفقرات أثبتت قدرة تمييزية ، ماعدا الفقرات (٦، ١٥، ٣٠، ٤٠) ، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (t) المحتسبة مع قيمتها الجدولية ، واستبعدت من المقياس لأنها ضعيفة التمييز ، وبهذا يصبح المقياس مكون من (٤٤) فقرة .

٢.٤.٣.٣ أسلوب معامل الاتساق الداخلي

" إذ يؤدي فحص الاتساق الداخلي للمقياس ، أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني" (باهي،١٩٩٩، ٣٥) وتم استخراج معامل الاتساق ، إذ أن هذا الأسلوب "يقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس" (كاظم،١٩٩٠، ١٠١) ، تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة ويسمى" بصدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد ، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات ،٢٠٠١، ٦٨) وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك ، باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) ويبين الجدول (٥) ذلك .

جدول(٥)

يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التسمم الذاتي الرياضي بأسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى

١	٠.٢١	معنوي	١٣	٠.١١	غير معنوي	٢٥	٠.٢٣	معنوي	٣٧	٠.٦٣	معنوي
٢	٠.٣٥	معنوي	١٤	٠.٥٩	معنوي	٢٦	٠.١٢	غير معنوي	٣٨	٠.١٠	غير معنوي
٣	٠.٦١	معنوي	١٥			٢٧	٠.٥٢	معنوي	٣٩	٠.٧٩	معنوي
٤	٠.١٣	غير معنوي	١٦	٠.٤٢	معنوي	٢٨	٠.٢٦	معنوي	٤٠		
٥	٠.٧٣	معنوي	١٧	٠.٦٩	معنوي	٢٩	٠.٣١	معنوي	٤١	٠.٢٧	معنوي
٦			١٨	٠.٧٣	معنوي	٣٠			٤٢	٠.٤٤	معنوي
٧	٠.٨١	معنوي	١٩	٠.٤٢	معنوي	٣١	٠.٦٦	معنوي	٤٣	٠.٦٨	معنوي
٨	٠.٨٥	معنوي	٢٠	٠.٢٤	معنوي	٣٢	٠.٥٤	معنوي	٤٤	٠.٢١	معنوي
٩	٠.١٩	معنوي	٢١	٠.١٨	معنوي	٣٣	٠.١٥	معنوي	٤٥	٠.١٤	معنوي
١٠	٠.٢٢	معنوي	٢٢	٠.٧٧	معنوي	٣٤	٠.١٩	معنوي	٤٦	٠.٩١	معنوي
١١	٠.٣٨	معنوي	٢٣	٠.٩٣	معنوي	٣٥	٠.٢٩	معنوي	٤٧	٠.٣١	معنوي
١٢	٠.٤٠	معنوي	٢٤	٠.٢٠	معنوي	٣٦	٠.٨٠	معنوي	٤٨	٠.٨٤	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥) وأمام درجة حرية(١٩٩)، قيمة(R) الجدولية تساوي(٠.١٣٨) (الراوي، ١٩٨٤، ٤٦٣).

يبين الجدول (٥) : أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.١٠– ٠.٩٣) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (١٩٩) وأمام مستوى معنوية≤(٠.٠٥) نجد أن قيمة(R)الجدولية تساوي(٠.١٣٨) وفي ضوء ذلك يتبين أن (٤٠) فقرة أثبتت قدرة تمييزية ، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (R)المحتسبة مع قيمتها الجدولية ، وتم حذف الفقرات(٤، ١٣، ٢٦، ٣٨) لأنها فقرات ضعيفة التمييز وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلف من(٤٠) فقرة ، كما مبين في الملحق (٥) .

٣.٣. ٥ ثبات المقياس

" أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها" (رضوان، ٢٠٠٦، ٩٨) ويعني " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار"(عودة وملكاوي ،١٩٩٢، ١٩٤) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت الباحثتان :

١.٥.٣.٣ طريقة التجزئة النصفية

استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، إذ تم تصحيح (٢١٠) استمارة شملت عينة الثبات ، ثم قسمت إلى نصفين ، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية ، بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية) ، علماً انه قد استخدمت هذه الطريقة في بعض الدراسات منها دراسة (الكواز ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (R) المحتسبة تساوي (٠.٨٨) ، " أن الارتباط بين درجات كل

من نصفي المقياس يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف المقياس فقط وليس للمقياس ككل " (أبو حطب ، ١٩٩٣ ، ١١٦) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٩١) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

٦.٣.٣ وصف المقياس وتصحيحه

مقياس التسمم الذاتي الرياضي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة التسمم الذاتي الرياضي ، تألف المقياس بصورته النهائية من (٤٠) فقرة ، موزعة على(أربعة) أبعاد وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاث بدائل (دائماً،أحياناً،أبداً) وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة ، الفقرة باتجاه المقياس تعطى لها الأوزان (٣-٢-١) درجة ، والعكس صحيح بالنسبة للفقرة بعكس اتجاه المقياس(١-٢-٣) درجة ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٢٠) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي(٤٠) درجة .

٣-٤ التطبيق النهائي لمقياس التسمم الذاتي الرياضي

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (٢١٠) طالب وطالبة وزعت عليهم استمارات المقياس وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، علماً أن الإجابة تكون على استمارة المقياس نفسه ، ثم تم جمع الاستمارات ، وبهذا تكون درجة المقياس هي مجموع درجاتها على فقرات المقياس جميعاً .

٥.٣ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية في ايجاد :

- المتوسط الحسابي - المنوال - الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) - معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)
- اختبار (t) - المتوسط الفرضي - النسبة المئوية .

٤. عرض النتائج ومناقشتها

قامت الباحثتان من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث .

١.٤ عرض نتائج عينة البحث لمقياس التسمم الذاتي الرياضي

بعد أن تأكدت الباحثتان من صلاحية مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** والذي تم تطبيقه على عينة التطبيق ، تم التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث وان التوزيع طبيعي (معتدل) عن طريق معادلة معامل الالتواء (كارل بيرسون) ومنحنى التوزيع الطبيعي (ألاعتدالي) ويبين جدول (٦) ذلك .

جدول (٦)

يبين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث في مقياس التسمم الذاتي الرياضي

المعالم الإحصائية / المقياس	العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
التسمم الذاتي الرياضي	٢١٠	درجة	٩١	٦.٤	٨٧	٠.٦٣	طبيعي*

* يعد الالتواء طبيعياً والاختبارات ملائمة للعينة إذا وقع معامل الالتواء بين (± ١) (الاطرقجي ،١٩٨٠ ، ٢٠٤ – ٢٠٦)

٢.٤ عرض نتائج التعرف على مستوى التسمم الذاتي الرياضي لدى عينة البحث

لأجل تقويم مستوى **التسمم الذاتي الرياضي** عند عينة البحث ، قامت الباحثتان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، يصنف **التسمم الذاتي الرياضي** إلى تسمم عالي وتسمم واطئ على أساس أن متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو تسمم عالي ، فيما تمثل القيمة الغير معنوية تسمم ضمن حدود المتوسط الفرضي ، أما القيم الأدنى من المتوسط الفرضي فتمثل تسمم واطئ جدول(٧) .

جدول (٧)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لعينة البحث في مقياس التسمم الذاتي الرياضي

المعالم الإحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة
التسمم الذاتي الرياضي	٢١٠	٩١	٦.٤	٨٠	٣.٣٧*

* معنوي عند مستوى معنوية≤ (٠.٠٥)، وأمام درجة حرية(٢٠٩)، قيمة(t)الجدولية(١.٩٧)(الراوي،١٩٨٤، ٤٥٦).

يتبين من الجدول (٧) : أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** قد بلغ(٩١) وبانحراف معياري قدره(٦.٤) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس (*) البالغ (٨٠) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (t) المحتسبة (٣.٣٧) ، عند مستوى معنوية

(*) المتوسط الفرضي للمقياس :

= مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي ، ١٩٩٨، ١٤٦)

≤ (٠.٠٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١.٩٧) ، مما يدل على أن الفرق معنوي لصالح عينة البحث وهذا يدل على أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بدرجة تسمم مقبول .

إن افراد العينة لديهن تسمم بدرجة مقبولة وهذا يعود الى قلة استخدام البرامج الارشادية للتغلب على الشعور بالتسمم ، وان الطلبة قد يتعلمون بطرق او ممارسة أساليب عديدة كالعنف والتوبيخ والاستهزاء والانتقاص وتدمير العلاقات الاجتماعية ورثاء الذات الشخصية والتمتع بإيذاء النفس والاخرين ، ويمكن معالجة بعض انواع التسمم من خلال التنشئة الاسرية وهذا يدل على ان الجو الذي يعيش فيه الطلبة المتمثل بالمشاحنات بين افراد العائلة وكذلك بين الزملاء والزميلات ، وكذلك الحقد والغيرة والمنافسة الغير شريفة سببها تسمم الذات ، وبالتالي ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي والاكاديمي في الجامعة ، بالإضافة الى قلة تشجيع الكلية على التفاعل الاجتماعي من خلال الممارسات التي تتطلب التفاعل والتعاون بين الطلبة .

ان الطلبة الذي يعانون من التسمم يفتقرون الى الثقة بالنفس وصعوبة الاندماج مع الزملاء فضلاً عن افتقارهم الى الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج في المواقف الاجتماعية كما تنعكس آثار هذا على مستوى التحصيل مما يتغلب عليهم الشعور بالفشل وقد يكونوا مشلولي الإرادة والتفكير، لذا وجب علينا ان نجنب الطلبة ما استطعنا من الانفعالات السلبية باعتبار التسمم هو ثمرة من ثمار الخوف والعنف .

٣.٤ عرض المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في مقياس التسمم الذاتي الرياضي

استكمالاً لأهداف البحث ونتيجة لعدم وضوح الرؤيا من خلال الدرجات الخام قامت الباحثتان بوضع مستويات معيارية لعينة البحث ، لغرض تقويمها ، " أن تساعد هذه المستويات في تفسير الدرجات الخام وتعطيها معنى له دلالة مما يجعلها أكثر موضوعية في أثناء استخدامها في عملية التقويم " (الجوادي ، ١٩٩٧، ١٠٢) وكما يأتي :

جدول (٨)

يبين المستويات المعيارية وعدد الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل والنسبة المئوية لعينة البحث في مقياس التسمم الذاتي الرياضي

الدرجة الخام	المستوى المعياري	عدد الطلبة	النسبة المئوية
١٠٦ فأكثر	ضعيف جدا	١٢	٥.٧٪
٩٩- ١٠٥	ضعيف	٤٨	٢٢.٨٪
٩٢- ٩٨	مقبول	٧٠	٣٣.٣٪
٨٤- ٩١	متوسط	٥٣	٢٥.٢٪

٧٦- ٨٣	جيد	١٦	٧.٧٪
٧٥ فاقل	جيد جداً	١١	٥.٣٪
سّ =٩١	± ع =٦.٤	٢١٠	١٠٠٪

ومن الجدول (٨) يتبين ما يأتي :

حصل المستوى (ضعيف جداً) على (١٢) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (٥.٧٪) ، أما المستوى (ضعيف) فقد حصل على (٤٨) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها(٢٢.٨٪) وحصل المستوى (مقبول) على (٧٠) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها(٣٣.٣٪) وحصل المستوى (متوسط) على (٥٣) تكرار وبنسبة مئوية (٢٥.٢٪) وحصل المستوى (جيد) على (١٦) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها(٧.٧٪) وحصل المستوى (جيد جدا) على(١١) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها(٥.٣٪) وذلك من مجموع العينة المتكونة من(٢١٠) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ويمثلون النسبة المئوية (١٠٠٪) .

أن تنشئ جيل محب يعني جيل يقبل ذاته ومن ثم جيل منجز، فهنا يجدر بنا أن نشير أن تقدير الذات العالي ليس دائماً دليل الصحة النفسية ، وإنما تقبل الذات بسلبياتها وإيجابياتها المبني على الوعي بالذات هو فعلاً الخطوة الأولى نحو تقبل الآخرين ، فالمهم أن نعلمهم أن يقبلوا أنفسهم لا أن يقدروها كذباً ونفاقاً .

٥. الاستنتاجات والتوصيات

١.٥ الاستنتاجات

من خلال ما تم عرضه لنتائج البحث الحالي استنتجت الباحثتان ما يأتي :

* تم التوصل لبناء مقياس **التسمم الذاتي الرياضي** لعينة البحث .

* طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون **بتسمم ذاتي رياضي** بدرجة مقبولة .

* تم التوصل إلى مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس **التسمم الذاتي الرياضي** .

٢.٥ التوصيات

١. إلقاء محاضرات لتعريف الطلبة بأهمية معرفة التسمم الذاتي الرياضي وتأثيره في شخصية الانسان وتطوره وتحديد مساره ، والتنبيه إلى الأسباب التي تنتج وتزيد هذا الشعور، ومحاولة تجنبه أو التخفيف من تأثيره .

٢. عدم التركيز على عوارض عدوانية للطالب وتمرد الطالبة ولكن يجب تفهم الأمر بأنها مجرد سلوكيات لجذب الانتباه والتركيز على الأسباب من خلال حل الصراعات وإشباع الحاجات اللامشبعة .

٣. استخدام الأساليب التربوية الصحيحة في الكلية والبيت لتعزيز ثقة الطلبة بأنفسهن .

٤. استخدام الأساليب الإرشادية المناسبة لتعلم المهارات الاجتماعية اللازمة للتغلب على التسمم الذاتي من خلال بناء برامج إرشادية تسهم في خفض التسمم الذاتي اجتماعياً .

٥. إجراء دراسة لمعرفة علاقة التسمم الذاتي لمتغيرات أخرى كالثقة بالنفس ، القلق .

المصادر

١. أبو حطب ، فؤاد عبد اللطيف وآخران (١٩٩٣) : **التقويم النفسي** ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٢. الاطرقجي ، محمد علي (١٩٨٠) : **الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية** ، ط ١، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت .

٣. الإمام ، مصطفى محمود وآخرون(١٩٩٠) : **التقويم والقياس** ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .

٤. باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) : **المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٥. بدوي ، محمد (١٩٩٣) : **الثقافة النفسية** ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت .

٦. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : **تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .

٧. ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إليزابيث (١٩٨٩) : **القياس والتقويم في علم النفس والتربية** ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، عمان .

٨. جاسم ، احمد لطيف وموسى ، انعام لفتة (٢٠١٨) : **السلوك الانتقامي وعلاقته باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع** ، مجلة الآداب ، العدد ١٢٥ ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق .

٩. الجوادي ، عبد الكريم قاسم (١٩٩٧) : **بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

١٠. جور ارد ، سيدني ، م ، وتيد لندزمن (١٩٨٨) : **الشخصية السليمة** ، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .

١١. الحفني ، عبد المنعم (١٩٧٥) : **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي** ، الجزء الأول ، مصر .

١٢. الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : **الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، دار الطيف للطباعة ، القادسية .

١٣. راجح ، احمد عزت (١٩٧٢) : **أصول علم النفس** ، الطبعة السادسة ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .

١٤. الراوي ، خاشع محمود (١٩٨٤) : **المدخل إلى الإحصاء** ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل .

١٥. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : **المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية** ، ط ١، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .

١٦. شقير ، زينب محمد (٢٠٠٦) : **الشخصية السوية والمضطربة** ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .

١٧. طشطوش ، سليمان محمد (٢٠٠١) : **أساسيات المعاينة الإحصائية** ، دار الشروق للنشر، عمان .

١٨. الظاهر ، زكريا محمد، وآخرون (٢٠٠٢) : **مبادئ القياس والتقويم في التربية** ، ط١ ، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان .

١٩. عايد ، علي حسين (٢٠٠٥) : **الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

٢٠. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : **مدخل علم النفس الرياضي** ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة .

٢١. عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسين (١٩٩٢) : **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** ، ط١ ، مكتبة الكتاني للتوزيع ، الأردن .

٢٢. عودة ، احمد سليمان(١٩٩٩) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ، جامعة اليرموك ، عمان .

٢٣. عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : **دليل البحث العلمي** ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .

٢٤. الغريب ، رمزية(١٩٨٥) : **التقويم والقياس النفسي والتربوي** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٢٥. فرج ، صفوت (١٩٨٠) : **القياس النفسي** ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .

٢٦. فرحات ، ليلى السيد(٢٠٠١) : **القياس المعرفي الرياضي** ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٢٧. كاظم ، علي مهدي (١٩٩٠) : **بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأولى ، جامعة بغداد .
٢٨. الكواز ، عدي غانم محمود (٢٠٠٥) : **مقارنة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الإدارية في الأندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٩. مبارك ، خلف احمد وآخرون (٢٠٢٠) : **الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة** ، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، العدد الثاني ، جامعة سوهاج ، كلية التربية ، مصر .
٣٠. ملحم ، سامي محمد (٢٠١٠) : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط٦ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
٣١. المندلاوي ، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠) : **الأسس التدريبية لفعالية العاب القوى** ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .
٣٢. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : **أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية** ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
٣٣. النواب، ناجي مجمود (١٩٩٨) دراسة تجريبية لسمات الشخصية الاجرامية، كلية الاداب الجامعة المستنصرية، بغداد اطروحة دكتوراه غير منشورة

34. Allen, M and Yen, W.M.(1979) : Introduction to measurement theory, Brook/Cole California.
35. Haw ton K, Fagg J. Trends in deliberate self-poisoning and self-injury in Oxford
BMJ 1992;304:1409–11 .٩٠–١٩٧٦
36. Ennis J, Barnes RA, Kennedy S, Trachtenberg DD. Depression in self-harm patients Br J Psychiatry 1989;154:41–7
37. https://www.aljazeera.net/lifestyle/2022/7/14

الملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان مفتوح للعينة لغرض الحصول على فقرات مقياس التسمم الذاتي الرياضي

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :

تقوم الباحثتان بدراسة التسمم الذاتي الرياضي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

من امثلة التسمم الذاتي (التفكير السلبي ، التصرف السلبي ، الشخصية السلبية الضعيفة ، العاطفة في الاتجاه السلبي ، العادات والتقاليد التي تودي الى كراهية الذات) ، ومن صفاتها (تتهم الآخرين دائماً بأنهم المذنبون، وبأنهم المسؤولون عن أي خسائر أو أضرار تنجم عن الخلافات التي قد تنشب ضمن علاقاتنا الاجتماعية ، ومن خلال أسلوب توجيه الاتهامات ولعب دور الضحية ، ويسببون لمن حولهم الارتباك والحيرة ، ويهربون من تحمل مسؤولية أخطائهم) .

ومن أجل التعرف من وجهة نظركم على الظواهر السلوكية الدالة على ذلك ، باعتبارك أحد طلاب الكلية (أحد أفراد عينة البحث) . يرجى التفضل بالإجابة على السؤالين الآتيين مع التقدير.

١. ما هي الظواهر السلوكية الدالة على التسمم الذاتي في المجال الرياضي التي تظهر على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في داخل الكلية من وجهة نظرك ؟

*

*

٢. ما هي الظواهر السلوكية الدالة على التسمم الذاتي الرياضي التي تظهر علي وتم ملاحظتها من قبل زملائي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

*

*

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثتان

ملحق (٢)					
اسماء الخبراء					
ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	الكلية	الجامعة
١	استاذ	د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٢	استاذ	نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	الموصل
٣	استاذ	عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٤	استاذ	د. نغم خالد نجيب الخفاف	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٥	استاذ	د. احمد حازم احمد	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٦	استاذ مساعد	د. فراس محمود علي	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٧	استاذ مساعد	د. رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٨	استاذ مساعد	د. محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

هبة ... استبرق

الملحق (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية أبعاد وفقرات مقياس التسمم الذاتي الرياضي

الأستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم

تروم الباحثتان إجراء البحث الموسوم :

" التسمم الذاتي الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل " .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في بناء المقاييس وفي مجال العلوم التربوية والنفسية ومجال القياس والتقويم ، فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الأبعاد والفقرات المرفقة طياً ، التي تم الحصول عليها من خلال توجيه استبيان مفتوح لعينة عشوائية مختارة من مجتمع البحث ، فضلاً عن الاطلاع على المصادر العلمية والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث ، ارجو قراءة الاستبيان والإجابة على ما يأتي :

- وضع علامة (✓) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل من خلال (حذف أو أعادة صياغة أو إضافة عدد من الأبعاد والفقرات)) .
- مدى ملائمة الأبعاد لموضوع البحث والفقرات للبعد الذي وضعت لأجله .
- مدى صلاحية بدائل الإجابة لفقرات المقياس ، على وفق (٣) بدائل (دائماً ، أحياناً ، نادراً) وتعطى لها الأوزان (٣ ، ٢، ١) على التوالي للفقرات السلبية ، وبالعكس للفقرات الايجابية .

وإذا لم تحصل الموافقة فما هو السلم البديل برأيكم ؟

تصلح	لا تصلح

شاكر تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة والكلية :

التاريخ : **الباحثتان / استبرق ... هبة**

أولاً : بعد الشعور بالنقص في الرياضة

شعور الرياضي بالضعف وانه أدنى من الآخرين ، نتيجة قصور عضوي أو معنوي أو اجتماعي أو مادي ، حقيقي أو متوهم ، مما يجعل الرياضي يحقر نفسه ويشعر بضعف الثقة بالنفس ، والخجل في المواقف الاجتماعية ، وضعف القدرة في اتخاذ القرار ، مما يدفعه إلى السعي للتفوق في محاولة للتحرر من الشعور النقص والوصول إلى الكمال من خلال التعويض عن النقص).

(أدلر، ١٩٤٤، ص ٢٩)[٣]

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	النجاح في منافسة ما بحد ذاته كاف ولا يهمني ان يقودني إلى نجاح أخر			
٢	لا اشعر ان لي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة وانا امارس الرياضة .			
٣	يثير اهتمامي كل جديد في قوانين الالعاب الرياضية .			
٤	تتملكني رغبة شديدة في الاطلاع الواسع على ميادين الحياة الرياضية .			
٥	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعاب عندما لا اجد أحدا ينافسني .			
٦	لا يهمني التفوق في المنافسة التي اشارك فيها .			
٧	لا احسن استغلال فرص الحياة وخاصة الرياضية منها			
٨	لا ارضى الا بمستوى متميز في المنافسة الرياضية .			
٩	لا يهمني الابتعاد عن عائلتي عدة سنوات لتحقيق انجاز رياضي .			
١٠	انظر إلى حياتي الرياضية بكل أمل وتفاؤل .			
١١	لا احسن استغلال الوقت فيما هو نافع ومفيد لمستقبلي الرياضي .			
١٢	**عندما اجد من هو افضل مني في الرياضة فان ذلك يدفعني إلى ان أكون بمستواه**			
١٣	لا ارغب في بذل الجهد لتحقيق أهدافي الرياضية المستقبلية .			
١٤	ثقتي بنفسي تزعزع عندما أواجه حالات الفشل الرياضي .			
١٥	لا تدفعني المنافسة مع الآخرين لتحقيق النتائج التي ينافسونني عليها .			
١٦	اتوقع ان يفتح لي المستوى الثقافي العالي أبواب مستقبلي الرياضي .			
١٧	اعتقد ان حياتي الرياضية يسيرها الحظ .			
١٨	ارى ان التخطيط لتحقيق هدف رياضي ما مضيعة للوقت .			
١٩	الحياة الرياضية عندي لهو ولعب .			
٢٠	المستقبل الرياضي المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي .			

ثانياً : بعد تدمير الذات الرياضية

يضم عدة اساليب تستهدف الحاق الضرر بصحة وحياة الرياضي وقد ينتج عنه اصابة كبيرة للجسم ، بهدف الموت ، وهو مشابه لعملية الانتحار. وهو " ذخيرة من السلوكيات السلبية الشاذة ، والتي تهدد صحة وحياة الانسان "

(Sartorius, 1993, p. 278) [٤]

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	تنتابني رغبة في الانتحار بعد الخسارة في المنافسة .			

---

[٣] **أدلر ، الفريد (١٩٤٤) : الحياة النفسية ، ترجمة محمد بدران ، مطبعة لجنة التأليف والنشر ، القاهرة**

[٤] **Sartorius. (1993), treatment of mental disorder, second edition, oxford university press, new york, U.S.A.**

٢	امارس بعض الرياضات العنيفة .			
٣	اتعاطى المنشطات من اجل التفوق على منافسي .			
٤	اكل ما يعجبني من دون التفكير بأضراره الصحية الرياضية .			
٥	عندما اكون في ازمة في المنافسة ، تتملكني النوايا السيئة نحو الاخرين			
٦	كثيرا ما اشعر باني اقل مستوى من زملائي في اللعب .			
٧	عندما احبط في المنافسة ارغب في تحطيم كل شيء امامي .			
٨	اتمنى لو استطيع تدمير كل شيء للوصول الى هدفي الرياضي			
٩	اندفع بشدة في تحقيق رغباتي الرياضية الخاصة .			
١٠	اعرض نفسي للمجازفة في تحقيق ما اريده من انجاز رياضي .			
١١	اشعر اني متقلب في مشاعري نحو زملائي الرياضيين .			
١٢	لا تزعجني رؤية زميلي ملطخ بالدماء اثناء المنافسة .			
١٣	احس باني منبوذ من الاخرين اثناء اللعب .			
١٤	اشعر بان اغلب زملائي الرياضيين اشرار .			
١٥	اشعر باني اكره ذاتي في اوقات اللعب			

ثالثاً : بعد ايذاء الذات الرياضية

اضطراب سلوكي تكراري غير مرغوب اجتماعياً ، ينتج عنه ايذاء جسدي موجه للذات (كالكدمات ، الاحمرار ، الجروح ، تلف الانسجة) ويأخذ العديد من الاشكال (ضرب الرأس ، عض أعضاء الجسم ، نزع الجلد ، شد الشعر ، الضغط على العينين بشدة) ، (McCorkle, 2012 4-3)[٥] .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	يضرب بقوة جبهته بركبته عند عدم اصابة الهدف .			
٢	يغضب ويثور ويتهيج بشكل مؤذي لذاته عند عدم مناولة الكرة له .			
٣	يشتم ويسب ويلعن نفسه ويبصق عليها عند الخسارة .			
٤	يضحك بطريقة غير مهذبة ليستمتع بنقد زملائه في اللعب له .			
٥	يشعر بالدونية ولديه صورة ذهنية سلبية عن ذاته .			
٦	يدخل أصابعه في فمه بعنف حتى يتقيأ قبل المنافسة .			
٧	يشد شعره بطريقة مؤلمة عند ضياع الفرصة في اللعب .			
٨	يتخذ أوضاع جسدية غير مريحة ضارة ومؤذية في الملعب .			
٩	يجرح شفتيه بأسنانه حتى يخرج دم منها عند الفوز .			
١٠	يفرك بشدة أصابع قدميه أو يديه حتى يتألم لاكتساب عطف زملائه .			
١١	يلقي نفسه بقوة على الارض أو الحائط لإيذاء ذاته اثناء اللعب .			
١٢	من الصعب عليه تقبل ذاته وما لديه من قدرات وامكانيات رياضية .			
١٣	يؤذي نفسه بالقفز من الاماكن المرتفعة لأثبات ذاته .			
١٤	يؤذي نفسه بابتلاع أشياء (منظفات صحية ، أدوية شراب ، حبوب) لعدم			

[٥] **McCorkle, S. (2012). Decreasing Self-Injurious Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorders. L C Journal of special Education, Vol. 6, No. 3, Pp 1-15.**

	المشاركة في المنافسة .			

رابعاً : بعد القيادة الرياضية السامة

القائد الرياضي السام هو أي شخص يقوم كمدير أو مشرف أو مسؤول تنفيذي بإعاقة اقامة الفعاليات الرياضية التي يكون مسؤول فيها أو يديرها (يتحمل مسؤوليتها) ، سواء بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر ، الاساءة باستخدام السلطة لخدمة وتحقيق اهداف شخصية (Green , 2014)[٦]

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	تهكم المسؤول على الفريق في المنافسة .			
٢	تكليف بمهام خارج مسؤولية المسؤول .			
٣	عدم ملائمة المهام للوقت المخصص لها .			
٤	التحدث بصورة غير لائقة مع الفريق .			
٥	ذكر الاخطاء السابقة للفريق دائماً .			
٦	التقليل من قدرات اللاعبين في الفريق .			
٧	اقحام الحياة الشخصية في العلاقة مع الفريق .			
٨	الالتزام بالطرق التقليدية القديمة لتدريب الفريق .			
٩	الانحياز للأفكار الشخصية لمسؤول الفريق .			
١٠	عدم المرونة في تنفيذ سياسة الفريق .			
١١	الجمود في تنفيذ الاعمال الرياضية حتى في الظروف الطارئة .			
١٢	المركزية في اتخاذ قرارات تخص الفريق الرياضي .			
١٣	اعتقاد المسؤول ان قدراته تفوق قدرات لاعبيه .			
١٤	تأثير الحالة المزاجية على اسلوب الحديث مع الفريق .			
١٥	الغضب من لاعبي الفريق دون سبب واضح .			

الملحق (٤)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الاولية

مقياس التسمم الذاتي الرياضي بصورته الاولية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

نضع بين يديكِ مقياس **(التسمم الذاتي الرياضي)** ، يُرجى تفضلكِ بالإجابة على فقراته ، وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تجدونه مناسباً ، يرجى الإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثتان

---

[٦] **Green, J. E. (2014). Toxic Leadership in Educational Organizetons. Education Leadership Review, 15(1), 18-33.**

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	النجاح في منافسة ما بحد ذاته كاف ولا يهمني ان يقودني إلى نجاح أخر			
٢	امارس بعض الرياضات العنيفة .			
٣	أغضب وأثور وأتهيج بشكل مؤذي لذاتي عند عدم مناولة الكرة لي .			
٤	يروقني تهكم المسؤول على الفريق في المنافسة .			
٥	يثير اهتمامي كل جديد في قوانين الالعاب الرياضية .			
٦	اتعاطى المنشطات من اجل التفوق على منافسي .			
٧	أشتم وأسب وألعن نفسي عند الخسارة .			
٨	أكلف بمهام خارج مسؤوليتي من قبل المسؤول على الفريق .			
٩	تتملكني رغبة شديدة في الاطلاع الواسع على ميادين الحياة الرياضية .			
١٠	عندما اكون في ازمة في المنافسة ، تتملكني النوايا السيئة نحو الاخرين			
١١	أضحك بطريقة غير مهذبة لا استمتع بنقد زملائي في اللعب لي .			
١٢	الاحظ عدم ملائمة المهام للوقت المخصص لها .			
١٣	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعاب عندما لا اجد أحدا ينافسني .			
١٤	كثيرا ما اشعر باني اقل مستوى من زملائي في اللعب .			
١٥	اشعر بالدونية ولدي صورة ذهنية سلبية عن ذاتي .			
١٦	أتحدث بصورة غير لائقة مع الفريق .			
١٧	انظر إلى حياتي الرياضية بكل أمل وتفاؤل .			
١٨	عندما احبط في المنافسة ارغب في تحطيم كل شيء امامي .			
١٩	أدخل أصابعي في فمي بعنف حتى أتقيأ قبل المنافسة .			
٢٠	يزعجني ذكر الاخطاء السابقة للفريق دائماً .			
٢١	عندما اجد من هو افضل مني في الرياضة فان ذلك يدفعني إلى ان أكون بمستواه			
٢٢	اندفع بشدة في تحقيق رغباتي الرياضية الخاصة .			
٢٣	أشد شعري بطريقة مؤلمة عند ضياع الفرصة في اللعب .			
٢٤	يهمني التقليل من قدرات اللاعبين في الفريق .			
٢٥	ثقتي بنفسي تزعزع عندما أواجه حالات الفشل الرياضي .			
٢٦	اعرض نفسي للمجازفة في تحقيق ما اريده من انجاز رياضي			
٢٧	أتخذ أوضاع جسدية غير مريحة ضارة ومؤذية في الملعب .			
٢٨	يزعجني اقحام الحياة الشخصية في العلاقة مع الفريق .			
٢٩	تدفعني المنافسة مع الاخرين لتحقيق النتائج التي ينافسونني عليها .			
٣٠	اشعر اني متقلب في مشاعري نحو زملائي الرياضيين .			
٣١	أفرك بشدة أصابع قدمي أو يدي حتى أتألم لاكتساب عطف زملائي .			
٣٢	رغبتي الالتزام بالطرق التقليدية القديمة لتدريب الفريق .			
٣٣	اتوقع ان يفتح لي المستوى الثقافي العالي أبواب مستقبلي الرياضي .			

٣٤	احس باني منبوذ من الاخرين اثناء اللعب .			
٣٥	من الصعب علي تقبل ذاتي وما لدي من قدرات وامكانيات رياضية .			
٣٦	لن انحاز للأفكار الشخصية لمسؤول الفريق .			
٣٧	اعتقد ان حياتي الرياضية يسيرها الحظ .			
٣٨	اشعر بان اغلب زملائي الرياضيين اشرار .			
٣٩	أؤذي نفسي بابتلاع أشياء (منظفات صحية ، أدوية شراب ، حبوب) لعدم المشاركة في المنافسة .			
٤٠	ارغب بعدم المرونة في تنفيذ سياسة الفريق .			
٤١	ارى ان التخطيط لتحقيق هدف رياضي ما مضيعة للوقت .			
٤٢	الحياة الرياضية عندي لهو ولعب .			
٤٣	اشعر باني اكره ذاتي في اوقات اللعب			
٤٤	ينتابني الجمود في تنفيذ الاعمال الرياضية حتى في الظروف الطارئة .			
٤٥	المستقبل الرياضي المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي .			
٤٦	الاحظ المركزية في اتخاذ قرارات تخص الفريق الرياضي .			
٤٧	انزعج عند تأثير الحالة المزاجية على اسلوب الحديث مع الفريق .			
٤٨	اغضب من لاعبي الفريق دون سبب واضح .			

الملحق (٥)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الاولية

مقياس التسمم الذاتي الرياضي بصورته النهائية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

نضع بين يديكِ مقياس **(التسمم الذاتي الرياضي)** ، يُرجى تفضلكِ بالإجابة على فقراته ، وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تجدونه مناسباً ، يرجى الإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثتان

هبة ... استبرق

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	النجاح في منافسة ما بحد ذاته كاف ولا يهمني ان يقودني إلى نجاح أخر			
٢	امارس بعض الرياضات العنيفة .			
٣	أغضب وأثور وأتهيج بشكل مؤذي لذاتي عند عدم مناولة الكرة لي .			
٤	يروقني تهكم المسؤول على الفريق في المنافسة .	مستبعدة بالاتساق		

٥	يثير اهتمامي كل جديد في قوانين الالعاب الرياضية .			
٦	اتعاطى المنشطات من اجل التفوق على منافسي .	مستبعدة بالتمييز		
٧	أشتم وأسب وألعن نفسي عند الخسارة .			
٨	أكلف بمهام خارج مسؤوليتي من قبل المسؤول على الفريق .			
٩	تتملكني رغبة شديدة في الاطلاع الواسع على ميادين الحياة الرياضية .			
١٠	عندما اكون في ازمة في المنافسة ، تتملكني النوايا السيئة نحو الاخرين			
١١	أضحك بطريقة غير مهذبة لا استمتع بنقد زملائي في اللعب لي .			
١٢	الاحظ عدم ملائمة المهام للوقت المخصص لها .			
١٣	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعاب عندما لا اجد أحدا ينافسني .	مستبعدة بالاتساق		
١٤	كثيرا ما اشعر باني اقل مستوى من زملائي في اللعب .			
١٥	اشعر بالدونية ولدي صورة ذهنية سلبية عن ذاتي .	مستبعدة بالتمييز		
١٦	أتحدث بصورة غير لائقة مع الفريق .			
١٧	انظر إلى حياتي الرياضية بكل أمل وتفاؤل .			
١٨	عندما احبط في المنافسة ارغب في تحطيم كل شيء امامي .			
١٩	أدخل أصابعي في فمي بعنف حتى أتقيأ قبل المنافسة .			
٢٠	يزعجني ذكر الاخطاء السابقة للفريق دائماً .			
٢١	عندما اجد من هو افضل مني في الرياضة فان ذلك يدفعني إلى ان أكون بمستواه			
٢٢	اندفع بشدة في تحقيق رغباتي الرياضية الخاصة .			
٢٣	أشد شعري بطريقة مؤلمة عند ضياع الفرصة في اللعب .			
٢٤	يهمني التقليل من قدرات اللاعبين في الفريق .			
٢٥	ثقتي بنفسي تزعزع عندما أواجه حالات الفشل الرياضي .			
٢٦	اعرض نفسي للمجازفة في تحقيق ما اريده من انجاز رياضي	مستبعدة بالاتساق		
٢٧	أتخذ أوضاع جسدية غير مريحة ضارة ومؤذية في الملعب .			
٢٨	يزعجني اقحام الحياة الشخصية في العلاقة مع الفريق .			
٢٩	تدفعني المنافسة مع الاخرين لتحقيق النتائج التي ينافسونني عليها .			
٣٠	اشعر اني متقلب في مشاعري نحو زملائي الرياضيين .	مستبعدة بالتمييز		
٣١	أفرك بشدة أصابع قدمي أو يدي حتى أتألم لاكتساب عطف زملائي .			
٣٢	رغبتي الالتزام بالطرق التقليدية القديمة لتدريب الفريق .			
٣٣	اتوقع ان يفتح لي المستوى الثقافي العالي أبواب مستقبلي الرياضي .			
٣٤	احس باني منبوذ من الاخرين اثناء اللعب .			
٣٥	من الصعب علي تقبل ذاتي وما لدي من قدرات وامكانيات رياضية .			
٣٦	لن انحاز للأفكار الشخصية لمسؤول الفريق .			
٣٧	اعتقد ان حياتي الرياضية يسيرها الحظ .			
٣٨	اشعر بان اغلب زملائي الرياضيين اشرار .	مستبعدة بالاتساق		
٣٩	أؤذي نفسي بابتلاع أشياء (منظفات صحية ، أدوية شراب ، حبوب) لعدم			

	المشاركة في المنافسة .			
٤٠	ارغب بعدم المرونة في تنفيذ سياسة الفريق .	مستبعدة بالتمييز		
٤١	ارى ان التخطيط لتحقيق هدف رياضي ما مضيعة للوقت .			
٤٢	الحياة الرياضية عندي لهو ولعب .			
٤٣	اشعر باني اكره ذاتي في اوقات اللعب			
٤٤	ينتابني الجمود في تنفيذ الاعمال الرياضية حتى في الظروف الطارئة .			
٤٥	المستقبل الرياضي المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي .			
٤٦	الاحظ المركزية في اتخاذ قرارات تخص الفريق الرياضي .			
٤٧	انزعج عند تأثير الحالة المزاجية على اسلوب الحديث مع الفريق .			
٤٨	اغضب من لاعبي الفريق دون سبب واضح .			