دراسة لبيان قلق الموت وعلاقته بأداء مهارة الإرسال بكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م نسيمة عباس صالح Inst.naseema77@yahoo.com
المديرية العامة لتربية ديالى
تاريخ استلام البحث : ٢٠١٥/٢/٢٤ تاريخ قبول النشر :٢٠١٥/٣/١٦
الكلمات المفتاحية : قلق الموت Keyword: Tension of Death

ملخص البحث :

تتحدد مشكلة البحث من خلال الاوضاع الراهنة التي تمر بها البلاد ، وما يسودها من أحداث مؤلمة ومأساوية ، ونتيجة لذلك انتابت الفرد الكثير من الانفعالات والتي شكلت بمجموعها ما يسمى بقلق الموت ؛ لذلك ارتأت الباحثة تحديد مشكلتها بأن هناك اختلافاً في أداء مهارة الارسال ؛ لذا استشعرت مشكلتها من خلال الآتي :

هل قلق الموت الذي تشعر به الطالبات نتيجة للأحداث المؤلمة هو سبب اختلاف أداء المهارة أم هناك أسباب أخرى ؟

إن الهدف من البحث يتمثل بقياس قلق الموت والتعرف على العلاقة بين قلق الموت وأداء مهارة الارسال ، ومن أجل ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

A Study to Show the Tension of Death and Its Relationship with Emission Skill in Volleyball of Female Students in Fifth Preparatory Grade

Inst. Naseema Abbas Saleh
General directorate of Diyala of Education

Abstract :

The problem of the research has limited through the status quo of the state, and its tragic situations, and as a result, one feels with many passions which make "Tension of Death"; so the researcher limits the problem which is that there is a difference in sending out skill, so the problem here is:

"Is the Tension of Death, which the female students fell with, is a result to the tragic situations and is the cause of the differences in the skill or there are other causes?

The goal of the paper is to measure the death tension and to know the relationship between tension of death and the performance of sending out skill, so the researcher uses the descriptive method.

الباب الأول

١ـ التعريف بالبحث

١ـ١ مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي لها شعبية واسعة وذلك لاحتوائها على عدة مواقف ومتنوعة تتميز بنوع من السرعة والإثارة والحماس ، ونتيجة لذلك فإن نجاحها يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية وعلى مدى تآزر أعضاء الفريق مع بعضهم فضلا عن ما يمتلكه المدرب من خبرة ودراية واستخدامه لأفضل الطرق العلمية .

يعد القلق من أهم الانفعالات التي تناولها الباحثون في دراساتهم وبحوثهم من عدة جوانب بسبب اختلاف وغموض أسبابه ومصادره ، ولأنه من الاضطرابات النفسية التي لها آثار واضحة متمثلة بالتوجس والخوف والتوتر وبعض الاضطرابات الفسيولوجية مما يؤثر على صحة الفرد وعلى اختلال في توازنه النفسي والحركي ، وبالتالي على مدى سير الأداء الحركي للمهارة .

وقلق الموت أحد أنواع القلق ، وهو من البواعث الأساسية والرئيسة التي راودت أذهان أغلب الافراد وفي مختلف الاعمار والمستويات نتيجة لما يمر به البلد من حروب وأزمات تتسارع فيها أحداث ومواقف وما يتخللها من قتل وتفجيرات تحمل بين طياتها المعاناة النفسية والضغط والموت والآلام النفسية الأمر الذي انعكس على حياة الافراد خوفاً وتوتراً وقلقاً وهذا جعلهم يفكرون بالموت أكثر من الحياة .

ويعرف قلق الموت ((هو حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح تجاه الموضوعات المتصلة بالموت والاحتضار لدى الفرد أو ذويه مما يؤثر على صحته النفسية واداء التزاماته ووظائفه الحياتية)) (عباس ، ١٨ ، ١٩٩٨) .

ويتفاوت القلق في شدته من فرد إلى آخر ، حينما تزداد شدته يؤثر سلبيا على الفرد فيصبح مضطرباً ومشوشا ولا يتمكن من ربط جوانب الحركة وأبعادها المختلفة ، وبالتالي تدني مستوى أداء المهارة ، وعندما تنخفض شدته يؤثر إيجابياً على الفرد فيكون تركيزه وانتباهه موجهاً صوب جوانب الحركة وأبعادها المختلفة مما يؤدي إلى تحقيق نتائج عالية أثناء أداء المهارة .

وبما أن مشكلة الموت هي مشكلة عالمية تطارد الفرد وفيها جوانب غامضة ومجهولة تنبع من الصراعات والازمات والحروب والحوادث والأمراض الفتاكة نتيجة لذلك يكون تفكيره بالموت أكثر من تفكيره بالحياة وقد تتجسد في مجموعة من

الانفعالات والمشاعر والاتجاهات السلبية نحو مفهوم الموت حيث شكلت بمجموعها ما يسمى بقلق الموت الذي يصيب الفرد نتيجة الخوف من المجهول .

ويعد الموت تلك النهاية المجهولة والغامضة ، وانها من الأسرار الغير معروفة والتي أخفاها الله سبحانه وتعالى عن عباده ، ومن الطبيعي أن تشكل تلك النهاية لدى الفرد خوفاً وقلقاً شديداً نتيجة لمواجهة تجربة الاقتراب من الموت ، تلك اللحظة الاليمة التي تحمل في صميمها سلسلة من المخاوف التي يعاني منها جميع الافراد ولكن بدرجات متباينة من حيث حدة الاثارة وانخفاضها . وبناءً على ما تقدم ، تجد الباحثة بأن ظاهرة قلق الموت تمس جميع الشرائح نتيجة الاوضاع والظروف الصعبة والاحداث المؤلمة المتمثلة بالتفجيرات والقتل ، مما تسبب في فقدان الأمن والطمأنينة ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة قلق الموت وعلاقته بأداء مهارة الارسال بكرة الطائرة لدى عينة من طالبات الصف الخامس الاعدادي .

١-٢ مشكلة البحث :

يعد قلق الموت من الانفعالات النفسية المعقدة والمؤلمة التي شغلت حيزاً مهماً من تفكير الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس ؛ لأنه بدأ يزداد يوماً بعد يوم نتيجة لما يعم البلاد من كوارث وحروب وما يسودها من الاحداث المرعبة والمأساوية مع استمرار العمليات الارهابية ولاسيما التفجيرات بالعبوات الناسفة والسيارات المفخخة ، مما انتاب الفرد الكثير من الانفعالات العنيفة والمشاعر والاتجاهات السلبية التي شكلت بمجموعها ما يسمى بـ (قلق الموت) ذلك الهاجس القوى الذي اعترى الفرد نتيجة لمواجهته الحتمية مع الموت مما دفعه الى التفكير بالموت أكثر من الحياة .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس أن هناك اختلافاً في أداء مهارة الارسال لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي ، لذا استشعرت مشكلتها من خلال الآتي : هل قلق الموت الذي تشعر به الطالبات نتيجة الأحداث المؤلمة هو سبب اختلاف أداء المهارة أم هناك أسباب أخرى ؟

١-٣ أهداف البحث

١- قياس قلق الموت لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي .

٢- قياس مهارة الارسال لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي .

٣- التعرف على العلاقة بين قلق الموت وأداء مهارة الارسال بكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي .

١-٤ فرض البحث

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين قلق الموت وأداء مهارة الارسال بكرة الطائرة .

١-٦ مجالات البحث

١-٥-١المجال البشري : عينة من طالبات الصف الخامس الاعدادي في قضاء الخالص . .
١-٥-٢المجال الزماني : من ٢٠١٥/١/٢١ لغاية ٢٠١٥/١/٢٦ .
١-٥-٣المجال المكاني : إعدادية النبوة للبنات في قضاء الخالص .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم قلق الموت وتعريفاته

يمكن القول أن الموت في الغالب يأتي بغتة ودون سابق إنذار ؛ لذا يعد حدوثه أمراً مجهولاً ، ومن الاسرار العظيمة التي أخفاها الله على عباده ، ونتيجة لهذه الخاصية نجد أن للانسان ميلاً شديداً للخوف من المجهول المنتظر غير المتوقع والذي يولد في كثير من الاحيان حالة من القلق أزاء هذا المكون ، فيبعث فينا الضيق والضجر حتى لمجرد الحديث عنه ؛ لأنه يمثل حقيقة النهاية الابدية لكل الكائنات .

ومن الملاحظ أن هناك علاقة وثيقة بين القلق العام وقلق الموت ، حيث يمكن اعتبار قلق الموت واحداً من التصنيفات الفرعية للقلق العام ، فضلاً عن الجوانب والموضوعات التي يتمركز حولها الاخير من حيث الفقد والاحتضار (عيسوي ، ١٩٧٥ ، ٤٠) .

ويعرفه ديكستاين (Dickstein , 1972) بأنه ((التأمل الشعوري في حقيقة الموت أو التقدير السلبي لهذه الحقيقة)) (Dickstein , 1972 , 565) .

كذلك إن الانسان حين يشعر بانفعال قلق الموت أو الخوف فإن التأثيرات الانفعالية يصاحبها تغيرات جسمية قد تكون بالغة الخطورة إذا تكرر الانفعال وأصبحت الحالة الانفعالية مزمنة ، واتضح بأن القلق المزمن كقلق الموت المتواصل قد يؤدي إلى ظهور تغيرات حركية قد تصعّب الانفعال (راجح ، ١٩٩٤ ،١٥-٢٦).

ويضيف (عبد الحسين) ((إنَّ التفكير بالنهاية الحتمية أي الموت يثير شعوراً بالقلق فالقلق هو إدراك تهديد بعض الأحداث الحتمية التي يعدها الفرد جوهرية لوجوده وانها حالة ذاتية يدرك فيها أن وجوده يمكن أن ينتهي بأي لحظة وأنه يمكن يفقده نفسه وعالمه)) (عبد الحسين ، ٢٠٠١ ،١٢٥) .

ويشير (إدريس) ((بأنّ ظاهرة القلق باتت من الأمور اللافتة للانتباه في وقتنا الحاضر نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا وإن كان للقلق آثار غير ظاهرة لكن آثاره تظهر بوضوح على التصرفات والنتائج ففي عصر غلبت عليه السرعة وصارت هي سمته المميزة صار الجميع يسعى إلى الوصول إلى هدفه وغايته كل حسب عمله ومهنته وفي النهاية الجميع قلق)) (ادريس ، ٢٠٠٤ ،١٢).

وعليه فإن دراسة قلق الموت تعد أمراً ذا أهمية كبيرة وخاصة إذا علمنا بأن هذا المكون يشترك في أعراضه مع كثير من الامراض النفسية والعقلية ، فهو يصاحب توهم المرض المخاوف الشاذة والاكتئاب)) (عيسوي ، ٢٠٠٠ ، ٣٥٠) .

ومن وجهة نظر الباحثة ترى بأن قلق الموت هو ذلك الهاجس القوي الذي يعتري حياة الأفراد جميعا نتيجة لاقتراب الأجل .

٢-٢-٢ أسباب قلق الموت

- الخوف من نهاية الحياة .
- الخوف من مصير الجسد بعد الموت .
- الخوف من الانتقال الى حياة أخرى .
- الخوف من الموت بعد مرض عضال .
- الخوف من توقيت الموت في أي لحظة .
- الخوف من أن يحزن الاحياء على من يموت .
- الخوف من العقاب على الاعمال الدنيوية .
- الخوف من مفارقة الاهل والاحباب .
- عدم معرفة المصير بعد الموت .
- الخوف من ظلام القبر وعذابه .
- الخوف عما يصاحب خروج الروح من الجسد من ألم شديد . (عبد الخالق ، ١٩٨٧، ١٩١-١٩٢) .

٢-١-٣ مكونات قلق الموت

هناك ثلاثة مكونات للخوف من الموت : (Mccarthy 1980, , 76)

١- الخوف من الاحتضار .
٢- الخوف مما سيحدث بعد الموت .
٣- الخوف من توقف الحياة .

كما أضاف (كافانو) في كتابه (مواجهة الموت) الآتي : (عبد الخالق ، ١٩٨٧ ، ٤٨)

١- النسمة السحيقة أو الطبقة التي ترمز من حول المحتضر .

٢-١-٤ مهارة الارسال

تعد مهارة الارسال من أهم المهارات الاساسية التي تستخدم أثناء المباراة إذ لا يمكن بدء اللعب أو استئنافه بدونها فضلا عن أنها تمتاز بالطابع الهجومي وتتلخص أهمية هذه المهارة في كونها مفتاح اللعب والحصول على النقاط للفريق ، لذا فالارسال لا يعني مجرد ضرب الكرة واجتيازها للشبكة وصولاً إلى الفريق المنافس بل يتعدى ذلك إلى ضرورة إيجاد هذه المهارة مع امتلاك اللاعب قابلية توجيه الكرة إلى أي نقطة داخل الملعب . ويعرف الارسال ((هو مفتاح اللعب وبداية التداول للمباراة والشوط والنقاط في الشوط أي هو محاولة وضع الكر ة في حالة اللعب)) (الحياري وآخرون ، ٢٩ ، ١٩٨٧) . وتطبق القواعد القانونية للعبة عند أداء الارسال .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة عبير عبد المنعم أحمد الخفاجي : (الخفاجي ، ٢٠٠٦)

بعنوان : (العلاقة بين قلق الموت وبعض المتغيرات عند طلبة الصف الخامس)

أهداف البحث :

١- التعرف على مستوى (قلق الموت) لدى المراهقين من طلبة الصف الخامس الاعدادي .

٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في (قلق الموت) بين الذكور والاناث .

٣- التعرف على العلاقة بين (قلق الموت) ومتغيري (دافع الانجاز ، تقدير الذات) .

منهج البحث :

استخدمت المنهج الوصفي .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٣٩٠٠٢) طالب وطالبة موزعين في مديرية تربية (الكرخ – الرصافة) ، فكان عدد الذكور (١٩٤٢١) أما الاناث فكان عددهن (١٩٥٨١) ، حيث يمثلون طلبة الصف الخامس الاعدادي .

أما أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة:

١- إن المراهقين من طلبة الصف الخامس الاعدادي لمدينة بغداد يعانون من قلق الموت .

٢- يتماثل الطلبة الذكور والاناث في مستوى قلقهم حيث لم تظهر الدراسة الحالية أية فروق جوهرية بينهم .

٣- كلما ارتفعت درجة قلق الموت عند الطلبة يصاحبها انخفاض في درجة دافع الانجاز وتقدير الذات لديهم .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه أنسب المناهج وأقصر طريق لحل مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٢٠) طالبة من طالبات الصف الخامس الاعدادي من إعدادية النبوة للبنات للعام (٢٠١٤ – ٢٠١٥) ، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث والبالغ عددهن (٤٠) طالبة ، وتمثل نسبة (٥٠%) من مجتمع الاصل .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية
- مقياس قلق الموت .

٣-٣-٢ الأدوات المستخدمة

- كرة طائرة .
- ملعب كرة طائرة
- أقلام .
- الاختبار والقياس .

٣-٤ أداة القياس

استخدمت الباحثة مقياس (قلق الموت) (*) الذي أعدته عبير عبد المنعم لقياس قلق الموت والذي يتكون من (٤٠) فقرة ذات تدرج خماسي ، حددت أوزان هذا التدرج من (٥ – ١) درجات ، وهي تقابل خمسة بدائل للاجابة وهي (ينطبق علي تماما – ينطبق علي بدرجة كبيرة - ينطبق علي بدرجة متوسطة - ينطبق علي بدرجة ضعيفة – لا ينطبق علي) .

ولاستخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع درجاته على المقياس ، وإن أعلى درجة للمقياس هي (٢٠٠) وتمثل القلق العالي ، والدرجة الدنيا هي (٤٠) وتمثل القلق الواطىء .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهن (٥) طالبات في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٥/١/٢١ ، والهدف منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة ، والوقوف على السلبيات التي تواجه التجربة الرئيسة .

٣-٦ التجربة الرئيسة :

تم العمل بالتجربة الرئيسة على عينة البحث الرئيسة في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٥/١/٢٦ إذ جرى توزيع الاستمارات وتحليلها من قبل الباحثة ، وكما مبين في أدوات القياس .

٣-٧ اختبار مهارة الارسال بكرة الطائرة

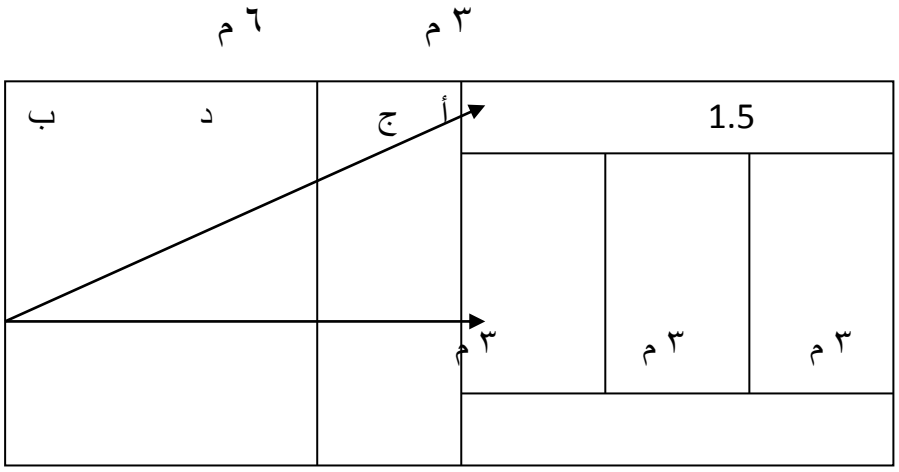
(*) ينظر الملحق رقم (١) .

اختبار دقة أداء مهارة الارسال في كرة الطائرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الارسال .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة مقسم كما في الشكل ، شريط قياس ، شريط لتحديد الاهداف ، ١٠ كرات طائرة .

حيث يتم تقسيم ملعب المنافس إلى أربع مناطق متساوية بخطوط تصل من خط الارسال إلى خط الوسط الهجوم .



طريقة الأداء :

تقف الطالبة على خط الارسال وتقوم بأداء الارسال موجهة الكرة نحو المناطق (أ - ب – ج - د) .

وتؤدي ٣ محاولات للارسال الى المنطقة أ وتعطى ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ

ثم ٣ محاولات للارسال الى المنطقة ب وتعطى ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب

ثم ٣ محاولات للارسال الى المنطقة ج وتعطى ٢ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ج

ثم ٣ محاولات للارسال الى المنطقة أ وتعطى ١ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة د

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب الطالبة خطأ قانوني .

أما طريقة احتساب النقطة يكون عن طريق جمع الدرجات التي حصل عليها المختبر خلال محاولاته ١٢ محاولة ثم تقسم على ١٢ لاستخراج الوسط الحسابي .

٣-٨ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- قيمة ر المحسوبة

٤- دلالة معنوية الارتباط

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (١)
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لمقياس قلق الموت وعلاقته بدقة أداء مهارة الارسال لعينة البحث

المتغيرات	سَ	ع	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
مقياس قلق الموت	١١٥,٣٠٠	٢٦,٧١٣	٠,٠٧٤	٠,٤٤	غير معنوي
مهارة الارسال	٨,٦٥٠	٢,٣٦٨			

* قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤ .

يبين الجدول (١) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس قلق الموت بلغ (١١٥,٣٠٠) وبانحراف معياري (٢٦,٧١٣) في حين بلغ الوسط الحسابي لمهارة الارسال (٨,٦٥) وبانحراف معياري (٢,٣٦٨) ، بينما بلغت قيمة (ر) الجدولية (٠,٤٤) بدرجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبما ان القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين قلق الموت ومهارة الارسال لهذه العينة .

أثبتت الباحثة في هذه الدراسة بأن قلق الموت لم يؤثر في اختلاف أداء مهارة الارسال .

وتعزو الباحثة الاختلاف في اداء المهارة الى الفروق الفردية بين الطالبات من حيث الامكانيات والقابليات والقدرات البدنية والتي تعتبر عنصراً حاسماً لأداء المهارة ، فضلاً عن ذلك احتياج بعض الطالبات الى تكرار وممارسة المهارة لأكثر من مرة لأجل اتقانها وأدائها بنجاح .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه (أسامة راتب) ((المدرب الناجح يكون واعياً للفروق الفردية وكيف تؤثر استجابات الرياضي للتدريب ويكون حساساً للتغيرات في الاداء هل هي نتيجة ضعف التغذية الراجعة ونقص الراحة ، المرض أو الاصابة)) (راتب ، ٢٠٠١، ١٠٢) .

وكذلك مع ما أكده (Schmidt) ((على أن التعلم يحتاج إلى محاولات متكررة لانجاز المهارة بنجاح (Schmidt , 1991 , 50) .

وتعزو الباحثة الاختلاف في اداء المهارة الى الأجواء التعليمية الغير مناسبة من حيث استخدام المدرس لطريقة تدريسية واحدة ، مما أدى إلى خلق الملل وعدم الرغبة في الاداء ، وكذلك عدم استخدامه مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب مما يؤدي إلى تشتت المعلومات وعدم فهم واستيعاب المهارة .

وتتفق الباحثة مع ما ذكره (العمايرة ، ٢٠٠٠) ((إن وضع الطالبة في مواقف وأجواء تعليمية تستثمرها لتحقيق الاداء الأفضل يأتي من خلال مساعدتها في

الحصول على المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة)) (العمايرة ، ٢٠٠٠ ،٣١٢) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة ، توصلت إلى الآتي :

١- توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين قلق الموت واداء مهارة الارسال .

٢- عدم مراعاة المدرس للفروق الفردية بين الطالبات واستخدامه طريقة تدريسية واحدة .

٣- اختلاف القابليات والامكانيات والقدرات البدنية مما أدى إلى اختلاف أداء المهارة من قبل الطالبات .

٤- الأجواء التعليمية الغير مناسبة تؤدي إلى اختلاف أداء المهارة .

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة استخدام أكثر من طريقة تدريسية لمراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

٢- ضرورة تطوير القابليات والامكانيات والقدرات البدنية لدى الطالبات من خلال خلق الرغبة في التدريب .

٣- ضرورة خلق الاجواء التعليمية المناسبة واستخدام المدرس لمبدأ التعزيز .

المصادر :

- أسامة كامل راتب ؛ *علم النفس الرياضي* : (القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .

- أسامة كامل راتب ؛ *الاعداد النفسي للناشئين* : (كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) .

- أحمد محمد عبد الخالق ؛ *قلق الموت* : (سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، مطابع الرسالة ، ١٩٨٧) .

- بيداء هادي عباس ؛ *قلق الموت وعلاقته بسمات الشخصية* : (رسالة ماجستير ، كلية الآداب – جامعة بغداد ، ١٩٩٨) .

- راجح أحمد عزت ؛ *أصول علم النفس* ، د. ط : (المكتب المصري الحديث ، الاسكندرية ، ١٩٩٤) .

- عبير عبد المنعم أحمد ؛ *العلاقة بين قلق الموت وبعض المتغيرات عند طلبة الصف الخامس الاعدادي* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .

- عبد الرحمن عيسوي ؛ *علم النفس بين النظرية والتطبيق* : (دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٥) .

- عبد الرحمن عيسوي ؛ *اضطرابات النفس جسمية* ، ط ١ : (بيروت ، ٢٠٠٠) .

- Dickstein , L.S (1972) : *Death concern Measurement and Correlates Psychological Reports* .

- Mccarthy . J . B . (1980) *Death anxiety* , The lose of the self Gardner , press , New Yourk .
- Schmidt , A , Richard , Richard , Craiy A . *Wish bery motor learning and performance* 1991 Second Education , Human Kentics , 2000 .
- أحمد عبد الحسين ؛ *قلق الموت وعلاقته بنمط الشخصية* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، الاداب ، علم النفس التربوي ، ٢٠٠١ .
- رافع ادريس ؛ *بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ .
- حسن الحياري وآخرون ؛ *فنون الكرة الطائرة* : (اربد ، دار الامل للنشر ، ١٩٨٧) .

ملحق رقم (١)

ت	الفقرات	البدائل				
		لاينطبق على	ينطبق عليّ بدرجة ضعيفة	ينطبق عليّ بدرجة متوسطة	ينطبق عليّ بدرجة كبيرة	ينطبق عليّ تماماً
١	أشعر بالخوف الشديد من الموت .					
٢	أشعر أن الموت أصبح قريباً مني عندما أشاهد الأخبار في التلفاز .					
٣	يقلقني الحديث عن دفاني الموت .					
٤	أشعر بالقلق عندما أسمع أن أحد المقربين مني قد توفى.					
٥	أخشى أن أموت ميتة غير طبيعية (بحادث) .					
٦	يضايقني الذهاب إلى مأتم .					
٧	تقلقني رؤية الملابس السوداء .					
٨	تلازمني فكرة الموت عندما أحضر مراسيم الدفن					
٩	يصعب عليّ النوم عند الحديث عن فكرة الموت					
١٠	يقلقني التفكير بأني سوف لا استيقظ من نومي.					
١١	حينما تلازمني فكرة الموت أعجز عن التفكير بالمستقبل.					

ت	الفقرات	البدائل				
		لاينطبق على	ينطبق عليّ بدرجة ضعيفة	ينطبق عليّ بدرجة متوسطة	ينطبق عليّ بدرجة كبيرة	ينطبق عليّ تماماً
١٢	أترقب الموت من وقت لآخر .					
١٣	أتحاشى رؤية الأفلام التي تحمل مضمون الموت والقتل.					
١٤	ترعبني رؤية شخص ميت .					
١٥	تؤلمني فكرة الموت .					
١٦	تراودني فكرة الموت عندما أكون في مكان مظلم.					
١٧	أصاب بنوبات من الحزن الطويل عند مشاهدة أي نعش.					
١٨	أفكر بالموت عندما أخرج من البيت إلى أي مكان.					
١٩	رؤية المسنين تذكرني بالموت .					
٢٠	ليس لدي القدرة على زيارة المقابر .					
٢١	يزعجني سماع الصراخ على الموتى .					
٢٢	تخيفني فكرة إجراء عملية جراحية خشية أن أفارق الحياة .					
٢٣	أشعر بالقلق عند سماع صوت سيارة الإسعاف.					
٢٤	يقلقني المرور بالقرب من المستشفيات .					
٢٥	أشعر بالقلق عندما أتعرض لأي وعكة صحية .					
٢٦	تلح عليّ فكرة الموت عندما اسمع انفجاراً أو اطلاقات نارية .					
٢٧	اعتقد أنه لا فائدة من الدراسة والتحصيل لأن نهاية الإنسان الموت .					
٢٨	أتجنب المناسبات الاجتماعية التي تطلق فيها العيارات النارية .					
٢٩	تفكيري بالموت أفقدني متعة التفاعل الاجتماعي.					
٣٠	أشعر بالقلق عندما أكون في المناطق المزدحمة خشية تعرضي للانفجارات .					
٣١	أفكر بالموت عندما أسمع موعظة دينية .					
٣٢	أشعر بالقلق مما سيحدث لي بعد الموت .					
٣٣	اتناول الدواء لأبسط الأعراض المرضية حتى لا أفارق الحياة .					

ت	الفقرات	البدائل				
		لاينطبق على	ينطبق عليّ بدرجة ضعيفة	ينطبق عليّ بدرجة متوسطة	ينطبق عليّ بدرجة كبيرة	ينطبق عليّ تماماً
٣٤	أن تلـوث البيئــة فعـل الحـرب يجعلنــي أكثـر تفكيراً بالموت					
٣٥	ينتابني القلق إذا ما دعيت لمرافقة أحد الأقربـاء إلى المستشفى والمبيت هناك .					
٣٦	أتجنب الذهاب إلـى الأطبـاء خوفاً من اكتشـاف أصابتي بمرض مميت .					
٣٧	تراودنــي فكـرة المـوت بسـبب مـا نتناولـه مـن أغذية ملوثة					
٣٨	أشـعر أن طموحـاتي لـن تتحقـق لأنــي سـأفارق الحياة قريباً.					
٣٩	تراودني كوابيس تتعلق بالموت عندما أنام .					
٤٠	أشعر بالقلق بسبب ما يحصل من موت ودمار.					