

## الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة التصويب الرمية الحرة بكرة السلة

### للشباب

م.م. امير فرحان مزهر، محمد خالد عبد، عباس عامر عباس، احمد مؤيد نجم، علي عايد خلفه

1,2 جامعة المستنقيل – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، العراق

[ameer.farhan.mazhar@uomus.edu.iq](mailto:ameer.farhan.mazhar@uomus.edu.iq)

استلام البحث: 24-03-2024 مراجعة البحث: 11-05-2024 قبول البحث: 16-05-2024

### ملخص

كرة السلة هي عملية تطور ونضج، وهي كغيرها من الرياضات تدمج في أساليب التعلم والتدريب فيها أحدث التقنيات والإمكانات العلمية العالمية التي تحققت في العالم. ومع ذلك، فإن ما يميز هذه الرياضة هو أنها كذلك. وهي مدرجة عالمياً باعتبارها لعبة تحظى بشعبية كبيرة وتحظى بجمهور كبير نظراً لما تحتويه من عناصر التشويق والإثارة، سواء من حيث المهارات الدفاعية أو الهجومية، مما يتطلب تحركات سريعة ومستمرة طوال اللعبة. ويأتي التحسن في النتائج في جميع الأحداث الجماعية والفردية بعد الجهود التي يبذلها خبراء العلوم التدريبية لتطوير القدرات الفردية والجماعية للرياضيين وقرب معظم الفرق من بعضها البعض من حيث اللياقة البدنية والتكنولوجيا والتكتيكات. لقد طور المدربون اهتماماً وتركيزاً كبيراً في علم النفس الرياضي، والذي أصبح مفتاح الإنجازات العظيمة اليوم. وتصبح عملية الإعداد الذهني للاعب جزءاً مهماً من عملية تدريب موسعة وشاملة من حيث كيفية تحمل ضغط اللعبة والخصوم، وذلك من أجل تهيئة كافة الظروف والقدرات اللازمة لتحقيق النتائج المثلى. لذا فإن الدراسة الحالية تمثل إضافة علمية إلى مجال علم النفس الرياضي، حيث تشير المراجع والمجلات العلمية المتخصصة وشبكات المعلومات إلى قلة الأبحاث حول موضوع المرونة النفسية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية – التصويب – الرمية الحرة – كرة السلة

### Abstract

Basketball is a process of development and maturity, and like other sports, it integrates into its learning and training methods the latest technologies and global scientific capabilities that have been achieved in the world. However, what sets this sport apart is that it is. It is listed globally as a very popular game with a large audience due to the elements of suspense and excitement it contains, both in terms of defensive and offensive skills, which requires fast and continuous movements throughout the game. The improvement in results in all group and individual events comes after the efforts made by training science experts to develop the individual and collective capabilities of athletes and the proximity of most teams to each other in terms of physical fitness, technology and tactics. Coaches have developed a great interest and focus in sports psychology, which has become the key to today's great achievements. The process of mental preparation for the player becomes an important part of an expanded and comprehensive training process in terms of how to withstand the pressure of the game and opponents, in order to create all the conditions and capabilities necessary to achieve optimal results. Therefore, the current study represents a scientific addition to the field of sports psychology, as references, specialized scientific journals, and information networks indicate the lack of research on the subject of psychological flexibility among students.

Keywords: psychological toughness - shooting - shooting - basketball

### 1-مقدمة

على الرغم من أن رياضة كرة السلة، مثلها مثل أي لعبة أخرى، هي في طور التطور والتقدم، وتدخل في عملية تعلم وتدريب على أحدث التقنيات والقدرات العلمية في العالم، إلا أن ما يميز هذه الرياضة أنها خلال وقت اللعب، سواء كانت مهارات دفاعية أو هجومية، سريعة والحركة المستمرة والمتواصلة، مما أدى إلى تصنيف اللعبة على مستوى العالم كلعبة ذات عنصر التشويق والإثارة وجذب جمهور كبير.

في حين أن تطور جميع الإنجازات الرياضية الجماعية والفردية قد حدث بفضل الجهود التي بذلها خبراء علم التدريب لتطوير الإمكانيات الفردية والجماعية للرياضيين، فبعد أن أصبحت معظم الفرق متقاربة من الناحية البدنية والمهارات والخطط، تحول اهتمام المدربين وعنايتهم إلى علم النفس الرياضي. وتحول الاهتمام الكبير إليها، وبما أنها أصبحت اليوم مفتاح الإنجاز الكبير فقد بذل المدربون جهوداً لتدريب الرياضيين على كيفية تحمل المنافسة وضغط المنافسين، وأصبحت عملية الإعداد النفسي للرياضيين جزءاً لا يتجزأ من عملية التدريب.

وأشاره الكثير من المتخصصين في علم التدريب إلى أن عملية إعداد الرياضي يجب أن تكون شاملاً ومتزناً ومتكاملاً ليتم تحقيق أعلى المستويات الرياضية فيما تسمح به قدرته واستعداداته وأنه يجب أن يراعى في إعداد اللاعب أربعة جوانب ضرورية هي الإعداد البدني والمهاري ولخططي إضافة إلى الإعداد التربوي والنفسي، ولعلم النفس أهمية كبيرة في الإعداد النفسي وهذا ما أكده العديد من المهتمين بعلم النفس الرياضي. حيث يشير **اسامه كامل راتب** أن علم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على إنجاز المدرب وتطوير الأداء<sup>(1)</sup> ومن هنا فإن البحث الحالي يمثل إضافة علمية في مجال علم النفس الرياضي حيث تشير المراجع والدوريات العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات إلى قلة الدراسات التي تناولت موضوع حاله الصلابة النفسية لدى الطلاب. حيث جاءت أهمية البحث من التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بدقة التصويب الرمية الحرة بكرة السلة للطلاب.

### 1-2 مشكلة البحث:

يمثل البحث الحالي استجابة علمية للتوجهات الحديثة بعلم النفس الرياضي تلك التي تعطي اهتماماً للصحة النفسية للرياضي على نحو لا يقل عن الاهتمام بتحقيق الأداء الأمثل، من خلال التدريب الذهني واكتساب الأفكار الواقعية البناء أي في كيفية السيطرة عبر الأفكار وهنا تكسب الخبرة دور كبير. إذا تناول أحد المفاهيم الحديثة في هذا المجال لا هو مفهوم الصلابة النفسية والذي يراد به تحقيق أفضل خبره نفسيه وعقليه للرياضي يستطيع خلالها ان يحقق افضل اداء ولما كان تحقيق الاداء الامثل يمثل هدفا يسعى لتحقيقه كل من الاستاذ والطالب لذا فانه مشكله الدراسة الحالية تتمثل في التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالتصويب الرمية الحرة بكرة السلة للطلاب والتي تساعد الطلاب علي تحقيق الانجاز المطلوب منه , لذ سعى الباحث في البحث لتحقيق ذلك.

### 1-3 اهداف البحث:

1. التعرف على الصلابة النفسية ودقة التصويب الرمية الحرة للشباب بكرة السلة.
2. التعرف علاقة بين الصلابة النفسية للطلاب ودقة التصويب الرمية الحرة للشباب بكرة السلة .

### 1-4 فروض البحث:

- 1- هناك علاقته ارتباط بين الصلابة النفسية للشباب والتصويب الرمية الحرة بكرة السلة.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024
- 2- المجال الزمني: 2023/10/11 ولغاية 2024/4/20.
- 3-المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية

#### 2.1 منهجية البحث

إن طبيعة سؤال البحث هي التي تحدد منهجية البحث. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي للبحث المسحي والبحث الارتباطي.

#### 2.2 مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من 23 طالباً وطالبة في الفصل الدراسي الثاني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميراي، وتم سحب عينة عشوائية من 15 طالباً وطالبة واختير 8 طلاب للتجربة الاستطلاعية.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 18.

## والجدول (1) بين افراد التجربة الاستطلاعية

عدد افراد التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	عدد افراد التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
8	34.78 %	15	65.21 %

### 3-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

#### 1-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- ساعة توقيت عدد (1).

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- الاختبارات والمقاييس .

- الملاحظة .

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-2 إجراءات اختيار مقياسي الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة :

يحتوي المقياس على 47 بنداً (انظر الملحق 1)، ويتم الإجابة على البنود بثلاثة خيارات (ينطبق دائماً، ينطبق أحياناً، لا ينطبق أبداً) والمقياس هو (1-3-2) مع درجة قصوى (141) ودرجة دنيا (47). ومن أجل تطبيق المقياس واختبار التصويب الرمية الحرة (ينظر ملحق 2) قام الباحث بعرض المقياس والاختبار على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 3) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس في المجال الرياضي ولتقييمها والحكم عليها من حيث صحة ما وضعت من أجله استخرج الباحث قيم (ك<sup>2</sup>) المحسوبة لاتفاق الخبراء والخبراء، وقيلت توصيات الفقرات التي تزيد قيم (ك<sup>2</sup>) المحسوبة عن قيمة الجدول (3.84)، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين عدد الموافقين وقيم (ك<sup>2</sup>) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياس الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (ك <sup>2</sup> ) المحسوبة	الدلالة
الصلابة النفسية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
واختبار التصويب الرمية الحرة	5	صفر	5	معنوي

#### 1-1-4-2 توصيف اختبار التصويب الرمية الحرة

**اسم الاختبار:** اختبار التصويب الرمية الحرة (2).

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة التصويب الرمية الحرة.

**الأدوات:** ملعب كرة السلة هدف كرة سلة قانوني كرة سلة .

2 على سموم الفطوسي . تحديد اهم القدرات الوظيفية والعقلية لانتقاء الناشئين وموشر التنيز بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكره السلة , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد 2004, ص 61.

**الإجراءات:** رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها أداء الاختبار وعلى النحو الآتي:

- -العلامة الأولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.
- -العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90) سم من خط التهديد البعيد (ثلاث نقاط).
- -العلامة الثالثة على يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.

#### **صف الأداء:**

- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة (5) رميات.  
-المجموعة الأولى يتم أداءها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.  
-المجموعة الثانية يتم أداءها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.  
-المجموعة الثالثة يتم أداءها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.  
**التسجيل:** يمنح اللاعب نقطتان لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحص عليها في المحاولات الـ (15) والدرجة القصوى للاختبار هي (30).

#### **2-4-2 التجربة الاستطلاعية مقياس الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة:**

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياس والاختبار قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2023\6\1 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات القياسات للطلاب.
  - 2- تعرف على المقياس والوقت المستغرق للإجابة على الاختبار.
  - 3- التعرف على شروط تطبيق المقياس والاختبار والصعوبات التي ينطوي عليها.
  - 4- التأكد من وضوح مقياس العينة والاختبار.
  - 5- استخراج معاملات الثبات.
- وتم تطبيق التجربة على (8) الشباب وقد كشفت التجربة عن الآتي:
- 1- أن التعليمات كانت مفهومة بوضوح من قبل المدعى عليه.
  - 2- أن الفقرات كانت واضحة ولا لبس فيها.
  - 3- أن المقياس والاختبار كانا مناسبين للعينة.
  - 4- أن الاستمارة استغرقت (15-12) دقيقة لإكمالها.
  - 5- أن خيارات الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
  - 6- أن معاملات الثبات تم استخراج معاملات الثبات وبالتالي كانت المقاييس والاختبارات جاهزة للتطبيق والبناء (انظر الملحق رقم 1).

#### **2-4-3 الأسس العلمية لمقياس الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة:**

وتعتبر الموثوقية والثبات من الأسس العلمية التي يجب أن تتوفر في المقاييس النفسية مهما كان الاستخدام المقصود منها، لذلك يجب فحص هذه الخصائص لضمان جودة وصلاحية المقاييس المستخدمة للقياس والتقييم.

#### **أ- الصنق :**

يشير مفهوم الصلاحية إلى "صلة أو علاقة حقيقة أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة التي يزعم قياسها دون قياس وظيفة أخرى بخلاف ذلك"، وقد تحقق الباحثون من صحة المقاييس والاختبارات عن طريق آثار الصلاحية أو آثار صحة المحتوى. وغالباً ما يتم هذا التحقق من الصحة عن طريق إصدار حكم منطقي حول وجود السمة أو الخاصية أو القدرة المعنية من أجل التحقق مما إذا كان المقياس المقترح، عند عرضه على خبير أو مجموعة من الخبراء، يقيسها بالفعل.

#### ب-الثبات:

تم تحديد معاملات موثوقية الاختبار-إعادة الاختبار عن طريق اختبار المقياس وإعادة اختباره وعن طريق الاختبار على العينة استطلاعية. ، إذ تم الاختبار بتاريخ المصادف 2020\2\7 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2020\2\19 بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وبتاريخ 2020\2\7 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2020\2\13 بالنسبة لاختبار التصويب الرمية الحرة بعد تدوين البيانات، تم استخلاص قيمة (ر)، والتي استنتج منها الباحثون أن مقياس الصلابة النفسية يكون مستقرًا بدرجة كبيرة عندما تكون قيمة (ر) مرتفعة. (0.8) أما اختبار التصويب من القفز فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضا إذا بلغت قيمة (ر) (0.89) .

#### 4-4-2 التجربة الرئيسية مقياس الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة:

اجرى الباحث تطبيق مقياس الصلابة النفسية واختبار التصويب الرمية الحرة على افراد العينة البالغ عددهم (15)طالب بتاريخ 2023\3\15، وان الغرض الاساسي هو تطبيق الاختبار على عينة البحث.

#### 2-5 الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الاتية:

1-الوسائل الحسابية.

2-الانحراف المعياري.

3-معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (3) متغيرات البحث والوسائل والانحرافات وقيمة الارتباط sig

المتغيرات الاحصائية الاختبارات	س -	+ - ع	قيمة (ر)	قيمة sig	الدلالة
الصلابة النفسية	110.82	2.75	0.79	0.002	معنوي
تصويب الرمية الحرة	15.77	0.88			
مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (13)					

يبين الجدول (3)الوسيط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) وظهرت النتائج الوسيط الحسابي للصلابة النفسية هو (110.82)وبالانحراف المعياري قدرته (2,75)والوسيط الحسابي للتصويب الرمية الحرة هو (15,77) وبالانحراف المعياري قدرته (0.88)وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المحسوبية هي (0.79)،اما قيمة sigهي (0.002) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)وهذا يدل على وجود معنوية بين الاختيارين. ومن خلال عرض النتائج تبين ان الفروق معنوية بين الصلابة النفس ومهارة التصويب الرمية الحرة ان الامر المهم والذي يؤكد الباحث هو ان الصلابة النفسية له دور بارز وإيجابي في التركيز وعدم تشتت الانتباه اثناء الاداء مهارة التصويب الرمية الحرة وهذا ما يجعل التوافق العصبي العضلي تصبح عالية من خلال ممارسة التمرين وارتفعت درجة الية الاداء بين الحركة القفز واداء التصويب من هكذا وضعية ،وان مهارة التصويب الرمية الحرة تعد المهارة معقده وصعبه الاداء وخاصة للطلاب وتحتاج الي السيطرة كبيره واتقان ،فهذا تأخذ وقتا اطول للتعلم وتحتاج الى ان تمتلك الطلاب الصلابة النفسية والى مده لإتقانها

ويؤكد Murphy (1975) "نما تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر والطويل اتقانها والى التوافق عصبي عضلي فضلا عن السرعة في الحركة"<sup>3</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان اغلب الطلاب المرحلة الثانية هم من يتمتعون بالصلاية النفسية وتصويب من الرمية الحرة جيدة.
- 2- هناك علاقة طردية بين الصلاية النفسية وتصويب من الرمية الحرة .
- 3- وكلما زادت الصلاية الذهنية والقدرة على التسديد بالرميات الحرة، كانت النتائج أفضل.

##### 4-2 التوصيات:

بناء الى ما توصل اليه البحث من نتائج فان الباحث يوصي بما يأتي :

- 1- استخدام المدرسين لمقياس الصلاية النفسية لمعرفة الانفعالات الطلاب وما هو مستوى المتغيرات النفسية لديهم لكي يتم الاخذ بنظر الاعتبار كيفية اعطاء التوجيهات والإرشادات للطلاب .

##### 2- كما يقترح الباحث :

- ا- إجراء دراسة مماثلة على فئة الطلاب واللاعبين .
- ب- إجراء بحث حول العلاقة بين الصلاية النفسية والمتغيرات النفسية الأخرى..
- ج- اجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الالعب الرياضية الفردية والفرقيه .
- د- اجراء مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في جميع الالعب .

##### المصادر و المراجع:

- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، القاهرة دار الفكر العربي ، 2000.
- علي سموم الفرطوسي . تحديد اهم القدرات الوظيفية والعقلية لانتقاء الناشئين ومؤشر التنبؤ بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكره السلة ، اطروحة دكتوراه بكلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 2004.
- Murphy, C , and Bill, Murphy, C , and Bill , Tennis For the player – teacher and coach , W. B. sander , co .philadelphia, 1975.p2

<sup>3</sup> Murphy, C , and Bill, Murphy, C , and Bill , Tennis For the player - teacher and coach , W. B. sander , co .philadelphia, 1975.p2

## ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية الذي تم عرضه على السادة الخبراء بصيغته النهائية

### 1-تعليمات المقياس

في ادناه تعليمات المقياس، يرجو الباحث منكم قراءتها بعنايه من اجل الاجابة الدقيقة علي فقرات المقياس وهي:-

1-عدم ذكر الاسم.

2-عدم ترك اي فقره بلا اجابه .

3-ضرورة الاجابة بصدق ما تشعر به.

4-ضرورة عدم الاستعانة بزميل اخر.

5-وضع علامة (√) امام الفقرة التي تصف حالتك بدقة.

ت	اسم الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
-1	مهما كانت العقبات فأنني استطيع تحقيق اهدافي			√

ت	الفقرة	دائماً	احياناً	أبداً
1	مهما كانت العقبات فأنتي تستطيع تحقيق احلامي اهدافي			
2	اتخذ قراري بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالباً ما اكون متأكداً من قدرتي علي تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتي تضيق في انشطه لا معنى لها			
8	نجاحي في اموري (عمل, دراسة ..... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ او الصدفة			
9	لدي حب الاستطلاع ورغبه في المعرفة ما لا عرفة			
10	اعتقد ان لحياتي هدفاً ومعنى اعيش من اجله			
11	الحياه فرص وليست عمل وكفاح			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات استطيع ان أواجهها			
13	لدي قيم ومبادئ معينه التزم بها و احافظ عليها			
14	اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي القدرة علي المبادرة حتى انتهي من حل اي مشكله توجهني			
16	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بيها او الدفاع عنها			
17	اعتقد ان كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي التحدي			
19	لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه حظ			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتي من ظروف واحداث			
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
23	اعتقد ان الصدفة والحظ يوديان دوراً هاماً في الحياة			
24	اعتقد ان مواجهه المشكلات اختبار للقوة تحملي وقدرتي على المبادرة			
25	اعتقد ان البعد عن الناس غنيمه			

أبدا	احيانا	دائما	الفقرة	ت
			استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	26
			اعتقد ان المواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المبادرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في اي شيء اخر	28
			اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	29
			لدي حب المغامرة ما يحيط بي	30
			ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي	31
			اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي	32
			ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها	33
			اهتم كثيرا بما يجري من حولي من القضايا والاحداث	34
			اعتقد ان الحياة تتأثر بقوة خارجيه لا سيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحيها	37
			أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان الشطارة"	38
			اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي علي التغيرات هي الحياة مملة وروتينية	39
			اشعر بالمسؤولية اتجاه الاخيرين وابدأ بمساعدتهم	40
			اعتقد ان لي تأثير قوي على ما يجري حولي من الاحداث	41
			اتوجس من التغيرات الحياة في كل تغير ينطوي علي تهديد لي ولحياتي	42
			اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما امكن	43
			اخطط لأمر حياتي ولا تركها تحت الرحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	44
			التغير هيه سنة الحياة والمهم هي القدرة علي مواجهته بنجاح	45
			اغير قيمي ومبادئ اذا دعت الظروف لذلك	46
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان يحدث	47