

المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية

م.د. اسعد علي سفيح

العراق.جامعة القادسية .كلية التربية الرياضية

Asad_87@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العمليات العقلية العليا المميزة والتعرف على السمات الشخصية السائدة والعلاقة بين المهارات النفسية العليا المميزة والسمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة المسحية لملائمتها مع طبيعة البحث وقد أجرى البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهم (٢٥) مدرباً حيث استخدم الباحث مقياس العمليات العقلية العليا الذي صممه كل من ستيفان بل bull وجون الينسون Albinson وكريستوفر شامبروك shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهذا المقياس يقيس ست أبعاد هي (القدرة على التصور . القدرة على تركيز الانتباه. الثقة بالنفس . القدرة على الاسترخاء . القدرة على مواجهة القلق . دافعية الانجاز الرياضي . ويتضمن (١٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله ٤ عبارات يقوم المدرب الرياضي الإجابة على مقياس سداسي وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتقريبه . أما المقياس الثاني فهو مقياس السمات الشخصية السائدة الذي صححه ديل من جامعة جيسن (Giessen) بألمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن أبعاد ثمانية وتحتوي (٥٦) عبارة وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده باللغة العربية والأبعاد هي (العصبية . العدوانية . الاكتئابية . والقابلية للاستئثار . والاجتماعية . والهدوء والسيطرة والكف)

الكلمات المفتاحية : المهارات العقلية ، السمات الشخصية ، الألعاب الرياضية

The characteristic Mental skills and their relationship with some prevalent personality traits among sports coaches

Asad Ali Sfaih

Iraq. Qadisiyah University. Faculty of Physical Education

Asad_87@yahoo.com

The research aims to identify the higher characteristic mental processes and identify prevalent personality traits and the relationship between the higher characteristic psychological skills and prevalent personality traits among sports coaches at the University of Qadisiyah. The researcher used the descriptive approach of the survey study for suitability with the nature of the research. The sample was selected by dependent way representing sports coaches in Qadisiyah University for the academic year (2011–2012) totaling (25) coaches. The researcher used the higher mental processes scale designed by Stefan Bull and John Allinson ,Albinson and Christopher Chambrok shambrook (1996) to measure some of the mental aspects (psychological) which is important to the performance of the athlete and this scale measures the six dimensions (the ability to visualization, the ability to focus attention, self–confidence, the ability to relax, the ability to cope with anxiety and motivation sporting achievement. It includes (124) phrases ; each dimension of the previous six dimensions clarified is represented by 4 phrases. Sports trainer answers hexagonal scale and Mohammad Hassan Allawi has prepared and rounded it .The second measure is a measure of prevalent personal characteristics which was classed by Dale at the University of Giessen in Germany by designing a microcosm of the list having the eight dimensions (56) phrases. Mohammad Hassan Allawi has prepared it in Arabic and the dimensions are (nervousness, Aggressiveness, Depressiveness, susceptibility to excitability, sociability, calmness , control and stop)

Key words: characteristic mental skills, personal attributes, sports

يعد الإنسان وحدة بيولوجية متكاملة وبهذا اتجهت الدراسات المعاصرة إلى تحقيق مبدأ التداخل في تفسير سلوك الإنسان إذ لا يمكن أن نتناول الجوانب الفسيولوجية أو النفسية كلا على حدا بل يجب أن نتناولها من خلال نظرة متكاملة توافقية تجمع فيها المقومات المتباينة التي لا يمكن عزل بعضها عن البعض الآخر . وعلى الرغم مما نشهده من التقدم العلمي الهائل في مجال العلوم الذي فتح آفاقا واسعة للباحثين من معطيات ذلك التقدم إلا إن موضوع المهارات العقلية وتأثيراتها الفسيولوجية كان ولا يزال موضوع اهتمام علم النفس الفسيولوجي الذي لم يأخذ سبيله على نطاق واسع في المجال الرياضي لذا فان أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة السمات الشخصية السائدة من حيث تأثيراتها في مقدار الاستجابات الصادقة للحالات العقلية والتي لا تخضع لسيطرة الرياضي فضلا عن دراسة الشخصية التي تعد الركيزة الأساسية في تحقيق الانجازات في المنافسات الرياضية .

وتعتبر السمات الشخصية احد الركائز الأساسية التي تتميز بالقدرة على التجاوب السريع مع المواقف الرياضية في الكثير من الظروف فهي تتطلب من الفرد الرياضي استخدام قدراته البدنية والمهاراتية والخطوية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لإحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية .حيث تتميز كافة الفعاليات الرياضية من حيث التدريب والمنافسات بوجود أنواع مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل المدرب لذا فان تحديد المهارات العقلية المميزة وطبيعة تأثيرها على الأجهزة الفسلجية أو النفسية ليس بالأمر الهين وعليه نجد إن الدراسات المرتبطة بالمهارات العقلية والتي أخذت مدرب الألعاب الرياضية محور اهتمام كانت تركز على جانب وتغفل الجانب الآخر لذا تحددت مشكلة البحث الحالي في دراسة المهارات العقلية المميزة والسمات الشخصية السائدة التي يتصف بها مدرب الألعاب الرياضية وذلك من خلال استخدام مقاييس

والعلاقة بين المهارات العقلية المميزة والسمات الشخصية السائدة مما يسهم في الاستفادة من برنامج الإعداد النفسي وزيادة القدرة الشخصية والذي يؤثر بصورة جيدة في الأداء .

ويهدف البحث إلى

١- التعرف على المهارات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية .

٢- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية .

٢- إجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

لقد عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته إلى طبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بمدربي الألعاب الرياضية والبالغ عددهم (٢٥) مدرباً في جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) وقد بلغ متوسط العمر (١٠ . ٢٧) وبانحراف معياري (٣٠.٢٠) والجدول (١) يبين أعداد أفراد مدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية .

جدول (١) التوصيف العددي للعينة

م	الكلية	عدد أفراد العينة
١	كلية التربية	٥
٢	كلية الطب البيطري	٣
٣	كلية الطب	٢
٤	كلية الصيدلة	١
٥	كلية العلوم	٢
٦	كلية الإدارة والاقتصاد	٢
٧	كلية التمريض	١
٨	كلية علوم الحاسبات والرياضيات	١
٩	كلية الآداب	٣
١٠	كلية القانون	٢
١١	كلية الهندسة	٢
١٣	كلية الزراعة	١
	إجمالي أفراد العينة	٢٥

وبعد الاختيار تم إيجاد مجموع أفراد العينة على متغيري السن والعمر التدريبي

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية متغيرات الدراسة
٠.٢٥٦	٦.٤٠	٣٨.٠٠٤	السن
٠.١٣٧	٣.٨٠	١١.٣٢	العمر التدريبي

يتبين من الجدول (٢) إن معاملي الالتواء لكلا من متغير السن والعمر التدريبي ينحصر بين

(٣+ . ٣-) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة .

٢-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ الأدوات البحثية :

لكي يتمكن الباحث من إتمام بحثه لابد من الاستعانة بالأدوات أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات . عينات . أجهزة . الخ

استخدم الباحث الأدوات البحثية الآتية :

١- المقابلات الشخصية : أجرى الباحث العديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختيارات والقياس لغرض التعرف على آرائهم حول موضوع البحث .

٢- الاستبيان : وزع الباحث استمارات الاستبيان الخاصة بالبحث لمعرفة مدى أهمية المظاهر المدروسة على المختصون ملحق (١) ومن ثم توزيع الاستمارة الخاصة بالمهارات النفسية والسمات الشخصية السائدة على عينة البحث .

٣- المقاييس :

أ- مقياس العمليات العقلية العليا :

ويسمى اختبار المهارات العقلية العليا (mental skills Question naire) صممه كل من ستيفان بل bull وجون البنسون Albinson وكريستوفر شامبروك shambrook (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهذا المقياس يقيس ست أبعاد هي (القدرة على التصور . القدرة على تركيز الانتباه . الثقة بالنفس . القدرة على الاسترخاء . القدرة على مواجهة القلق . دافعية الانجاز الرياضي ويتضمن ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق

توضيحها تمثله ٤ عبارات يقوم المدرب الرياضي الإجابة على مقياس سداسي وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتقريبه ملحق (٢) ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للإجابات الايجابية منها (٦.٥.٤.٣.٢.١) ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك خاصية لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية يقيسها هذا البعد .

ب- مقياس السمات الشخصية السائدة :

قائمة فرايبورج للشخصية ووصفها في الأصل جركن فرايبورج (Fahren berg) وهربرت سليج (Sleg) دايز هامبل (Hampel) أستاذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا عام (١٩٧٠) وتهدف القائمة الأصلية إلى قياس تسعة أبعاد عامة للشخصية فضلا عن ثلاثة أبعاد فرعية تتضمن القائمة (٢١٢) عبارة كما إن لها صورتين أ.ب يشمل كل منهما على (١١٤) عبارة .

وقد قام ديل من جامعة جيسن (Giessen) بألمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الأبعاد الثمانية الأولى من القائمة تحتوي على (٥٦) عبارة وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس القائمة الأصلية (ملحق ٣) والقائمة المصغرة وقدمها باللغة العربية (علاوي . ١٩٩٨ . ص١٤٨) وهذا المقياس يقيس ثمانية أبعاد هي العصبية والعدوانية والاكنتاب والقابلية للاستئارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة والكف ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للإجابات الايجابية منها (درجتان) عند الإجابة ب(نعم) ودرجة عند الإجابة ب (لا) أما أوزان الإجابات السلبية فهي (درجة واحدة) عند الإجابة ب (نعم) درجتان عند الإجابة ب (لا) وبهذا الإجراء سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المخصوص للبعد الواحد هو (١٤) درجة أما الحد الأدنى ستكون (٧) درجات وهي

تمثل درجة (الصفر) أي الوسط للسمة وبغية الاطلاع على فقرات المقياس ومعرفة توزيعها على الأبعاد الثمانية (علاوي . ١٩٩٨ . ص ٤٠٠) .

أولا : ثبات المقياسيين :

تم التعرف على ثبات المقياسيين باستخدام طريقة إعادة الاختيار لأبعاد مقياس المهارات العقلية السمات الشخصية الرياضية على عينة قوامها (١٠) من مدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية ومن ثم أعيد التطبيق مرة ثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور أسبوعين من تاريخ القياس الأول وقد أسفرت نتائج التطبيق إن المقياسيين على درجة عالية من الثبات.

ثانيا : صدق المقياسيين :

يعد الاختيار صادقا عندما يكون قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (جبر . ١٩٨٨ . ص ٧٢) فقد تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياسيين عن طريق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختيار والقياس لأجل التأكد من صدق المقياسيين وبناء على ملاحظاتهم تم الموافقة على جميع فقرات مقياس السمات الشخصية تم التعديل في لغة وأسلوب عدد من الفقرات لتكون ملائمة جدول (٣) أو بذلك يعد المقياسيين صادقين ومنطقيين في قياس السمات الموضوعية لأجلها .

الجدول (٣) يبين صياغة فقرات مقياس المهارات النفسية قبل وبعد التعديل

رقم الفقرة في المقياس	مضمون الفقرة قبل التعديل	مضمون الفقرة بعد التعديل
٧	استطيع في مخيلتي تصوير أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	استطيع في مخيلتي أداء اللاعبين للحركات دون أن أقوم بإعدادها
١٠	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	أخشى من عدم الإجابة في توجيه اللاعبين أثناء المباراة
١٣	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم من أداء حركي	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من تصرف أثناء المباراة
٢٣	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الركيكة أثناء اشتراكك في المنافسة	أعاني من عدم الثقة في السيطرة على مجريات المنافسة

٢-٤ الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

٣-١ التعرف على العمليات العقلية العليا المميزة لمدربي الألعاب الرياضية .

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للعمليات العقلية العليا المميزة لمدربي الألعاب

الرياضية وترتيبها تنازليا

م	العمليات الإحصائية العمليات العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للمهارة %	ترتيب العمليات العقلية تنازليا
١	الثقة بالنفس	١٦.٠٢	٣.٦٥	٧٤.٢	الأولى
٢	القدرة على التصور	١٥.٨٩	٣.٨٩	٦٦.٢	الثاني
٣	دافعية الانجاز	١٥.٥٦	٤.٠٩	٦٤.٨	الثالث
٤	القدرة على الاسترخاء	١٥.٤٤	٤.٤٦	٦٤.٣	الرابع
٥	القدرة على مواجهة القلق	١٣.٥٧	٤.٤٢	٣.٥٧	الخامس
٦	القدرة على تركيز الانتباه	١٣.٦٢	٤.٤٩	٥٧.١	السادس

يتبين من الجدول (٤) تفاوت في ترتيب العمليات العقلية العليا المميزة لمدربي الألعاب الرياضية إذ تميزت العملية العقلية الثقة بالنفس في المرتبة الأولى ومن ثم يليها بالترتيب القدرة على التصور وواقعية الانجاز . القدرة على الاسترخاء . القدرة على مواجهة التعلق . القدرة على تركيز الانتباه . ويعزى الباحث على تصور بعد الثقة بالنفس في الترتيب الأول لأبعاد العمليات العقلية العليا المميزة إلى إن بعد الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء المدربين والتي تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية (صدقي ١٩٩٤ . ص ٨٩) . وبعد ذلك يأتي بعد القدرة على التصور حيث يتم استحضار المدرب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق لها فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على الفريق الخصم وربما اقتراح البدائل

المناسبة ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي والدفاعي والهجومى الصحيح حيث إن التصور لأداء فعالية معينة ينتج عنه نشاط عقلي ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي . وتأتي بعد دافعية الانجاز لأبعاد العمليات العقلية العليا إلى إن المدربين يبذلون جهدا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى يكتسبون الطاقة النفسية ويوجهونها من والى العالم الخارجي من أفراد وأشياء وأشخاص فهم يتفاعلون مع البيئة ويستخدمون الطاقة من خلال الفعاليات حيث يتصفون المدربين بالاجتماعية ويبذلون جهدا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى . أما بالنسبة إلى بعد القدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون إلى إن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط النفسي بواسطة العمل على الوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق (شمعون . ١٩٩٥ . ص ١٨) وهذا ما يحتاج إليه مدرب الألعاب الرياضية حيث يساعده ذلك رفع الروح المعنوية لتحقيق أهدافه .

ويأتي بعد القدرة على مواجهة القلق بعد القدرة على الاسترخاء حيث يواجه مدريون الألعاب الرياضية الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي حيث يبدأ معه الاضطراب .

أما بعد القدرة على تركيز الانتباه فقد أتى في المرتبة الأخيرة حيث إن من منطلق إن الإنسان في أي موقف ضاغط يحاول أن يقيم ويقدر المصدر الذي يكون سببا في الضغوط الواقعة وعليه فان هذه التقديرات تعتمد على إدراكه وقدرته على تركيز الانتباه وفق خبراته السابقة واتجاهاته فضلا عن

تفسير المواقف التي يمر بها لذا يعد تركيز الانتباه بمثابة المدخل التفاعلي بين عوامل الشخصية وعوامل الموقف التي تحدد هذه الضغوط .

٣-٢ التعرف على السمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية :

الجدول (٥) السمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية

م	المعاملات الإحصائية السمات الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للبعد %	ترتيب السمات الشخصية تنازليا
١	الاجتماعية	١٢.٥٨	٠.٩٥	٧٧.٦	الأولى
٢	القابلية للاستثارة	١٢.٨١	١.٠٣	٧٦	الثانية
٣	الكف	١٠.٤٨	١.٣٢	٩٦.١١	الثالثة
٤	السيطرة	١٠.٣٥	١	٦٩.٢	الرابعة
٥	الهدوء	١٠.٢٠	١.٠٨	٦٨	الخامسة
٦	العذوانية	٨.٠٥	٠.٧٥	٦٨	السادسة
٧	الاكتئابية	٧.٨٣	١.٣١	٦٧.٤	السابعة
٨	العصبية	٧.٦٩	١.٢٢	٦٤.٤	الثامنة

من الجدول (٥) تبين للباحث في تركيب السمات الشخصية لدى أفراد عينة البحث إذ تميزت السمة الاجتماعية والقابلية للاستثارة بأعلى الأوساط الحسابية على العكس من السمات العصبية والعذوانية والاكتئاب التي أظهرت حالة انخفاضاً في الأوساط الحسابية وبشكل ملفت للنظر وجاء كل من سمات الهدوء والسيطرة والكف كحالة وسطية بين السمات التي حصلت على الدرجات العليا والسمات التي حصلت على الدرجات الدنيا .

ويستدل الباحث من عرضه للنتائج الجدول (٥) إلى إن السمات الشخصية السائدة هي الاجتماعية والقابلية للاستثارة أعلى من بقية السمات وبهذا يمكن وصف أفراد العينة بأنهم اجتماعيون يميلون إلى القابلية للاستثارة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة العوامل التي أثرت في شخصيتهم منها الأحداث والمواقف التي تعرضوا لها في حياتهم الرياضية مما أثرت في تفاوت درجة ترتيب السمات التي امتلكوها .

أما فيما يخص سمة الاجتماعية يرى الباحث إن طبيعة المدربين وثقتهم بالآخرين وبأسلوبهم الاجتماعي في التعامل مع الآخرين سواء الإداريين أو الجهاز التدريبي والزملاء من المدربين وبالعلاقات الطيبة معهم إذ إن النشاط الرياضي من الفعاليات التي يكون فيها العمل جماعي إذ يعتمد نجاح الفرد فيه على نجاح الجماعة (الطالب والويس . ١٩٩٣ . ص ١١) .

أما سمة القابلية للاستثارة لدى أفراد عينة البحث فإن الباحث يرى إن هذه السمة قد تتولى نتيجة انعكاسات ما يعانیه المدرب من ظواهر نفسية سلبية من أجواء المنافسات أو في جراء التدريب ونتيجة تأثير الضغوط النفسية ويرى سيلاي إن السبيل الوحيد الذي يعمل على استثارة الضغوط لدى الفرد هو إدراك شخصية الفرد المميزة وتفسيرها للأحداث (Barry . 1996 . p.43) ومن منطلق إن الإنسان في أي موقف يحاول أن يقيم ويقدر المصادر التي تكون سببا في الضغوط الواقعة عليه فإن هذه التقديرات تعتمد على إدراكه وفق خبراته السابقة واتجاهاته وسماته الشخصية فضلا عن كيفية تفسيره للموقف الذي يمر به لذا يعد التقدير المعرفي بمثابة المدخل التفاعلي ما بين عوامل الشخصية وعوامل الموقف التي تحدد إدراك هذه الضغوط لذا يمكن القول انه كلما تغيرت تقديرات الأفراد تغيرت معها أفعالهم وانفعالاتهم وان كلاً من التقديرات الأولية والثانوية وبالتالي عمليات التحمل تتشكل في موضوع متغيرات الشخصية والموقف معا إذ تتحد وتتفاعل لتشكل معاني جديدة خلال

عملية التحديد الموقعي وعليه فان هذا التقدير مفهوم يعتمد على طبيعة الفرد إذ ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (المشهداني . ٢٠٠٥ . ص ٨٣) .

حيث يرى العلماء بان الأمر يتطلب تنمية السمات الفردية والتي بدورها تسهم في قدرة الفرد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبط بنشاط رياضي معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية

(علاوي . ١٩٨٣ . ص ١٤٨) وفي ضوء ما تقدم يستدل الباحث على إن مستوى التغيرات في كثير من المواقف في الظروف الطبيعية لا يعود فقط إلى درجة أهمية العمل المستمر في التدريب أو المنافسة بل يعود إلى دور السمات الشخصية المميزة لأفراد عينة البحث الذي تم وصفهم بأنهم اجتماعيون يميلون إلى القابلية للاستثارة وهذا ما أكدته النتائج التي توصل إليها الباحث .

٣-٣ التعرف على العلاقة بين العمليات العقلية العليا المميزة والسمات الشخصية السائدة لمدرسي

الألعاب الرياضية

جدول (٦)

م	السمات الشخصية العمليات العقلية	العصبية	العدوان	الاكتئابية	القابلية للاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف
١	القدرة على التصور	٠.٠٤	٠.٠٥	٠.٢٣	٠.٥١	٠.١٥	٠.٤١	٠.٠٥	٠.١٤
٢	القدرة على الاسترخاء	٠.٢٤	٠.٠٢	٠.٣٨	٠.٤٠	٠.٠٢	٠.٣٥	٠.٣٠	٠.٤٢
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠.٢٦	٠.١٣	٠.٣٤	٠.٢٥	٠.٠٥	٠.٢٥	٠.٢٩	٠.٢٣
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠.٤١	٠.٠٨	٠.١٢	٠.٢٩	٠.٠٩	٠.٢٨	٠.٢٢	٠.٢٧
٥	الثقة بالنفس	٠.٠٧	٠.١١	٠.٣٨	٠.٤٧	٠.٢٦	٠.٤٥	٠.٢٥	٠.٣٤
٦	دافعية الانجاز	٠.٤٢	٠.٠٥	٠.٤٣	٠.٣٢	٠.٢٥	٠.١٣	٠.٢٣	٠.٤٦

يتبين من الجدول (٦) إن هناك ارتباطات ايجابية بين بعض العمليات العقلية العليا المميزة وبعض أبعاد السمات الشخصية لعينة الدراسة وقد تراوحت تلك الارتباطات بين (٠.٥٠١) و (٠.٢٥٩) بدلالة معنوية (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات الايجابية على النحو التالي :-

أولا : العلاقة بين القدرة على التصور وبعض السمات الشخصية :-

أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على التصور والهدوء وهذا يعني إن كلما ارتفع مستوى التدريب والهدوء في التوجيهات والإرشادات كلما ازدادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وإن المدربين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة اكبر من المدربين الآخرين .

وبذلك يدخل الهدوء والتصور في اتخاذ القرار والثقة العالية وتقبل التحديات التي تختبر حدود قرارات مدرب الألعاب الرياضية وما يشملها من قوة وضعف مستخدما إياها للوصول إلى أفضل النتائج ومن ثم تبرز استعداداته لمواجهة أي عقبات في حدود قدراته بل وتحسن التصرف (شمعون . ١٩٧٩ . ص ٨٦) .

ثانيا : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الشخصية :

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية دالة معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القدرات على الاسترخاء وسمة الهدوء السيطرة ويؤكد هذا العلاقة الايجابية ما أشارت إليه العديد من العلماء من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه الانتباه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي ويضيف محمود عنان نقلا عن كوكس COX (١٩٩٤) انه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخيا حيث انه يصعب أن يكون الفرد عصبيا ومتوترا حال الاسترخاء جزء من أجزاء

جسمه استرخاء تاما بمعنى إن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (عنان . ١٩٩٥ . ص ٣١٥) .

ثالثا : القدرة على تركيز الانتباه وبعض سمات الشخصية :

يتبين من الجدول (٦) وجود علاقة ايجابية دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات (الاجتماعية . الهدوء . السيطرة) وهذا يؤكد إن الانتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة المدرب على توظيف كل من الانتباه attention والتركيز concentration في العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات المختلفة في التدريب .

ويذكر محمد عربي شمعون إن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى وقد وجد إن أهم ما غيرها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كليا إلى أداء المهارة (شمعون . ١٩٩٦ . ص ٢٠) .

رابعا : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الشخصية .

أظهرت نتائج جدول (٦) وجود علاقة دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وسمات القابلية للاستثارة والهدوء الكف وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات (أبوعبده) والتي أشارت إلى إن القلق anxiety يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء ودور المدربين نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها (أبو عبده . ١٩٩٣ . ص ١٢١) وكما تشير النتائج التي توصل إليها من دراسة سافوي سي C . savoy ١٩٩٣ والتي تشير إلى انه من الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل

الانجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي (savoy . c . 1993 p.38) حيث يؤثر سلوكهم بالاجابية نحو المنافسة للوصول إلى مستوى البطولة ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب بفعالية على ما يعتره من قلق ومواجهة الضغوط إذ يتسم سلوكهم بالضبط الذاتي وعدم الاستثارة .

خامسا : العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الشخصية :

يتبين من الجدول (٦) وجود علاقة ايجابية دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٥) بينه مهارة الثقة بالنفس وسمات الاجتماعية و الكف وهذا يعني إن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد المدرب على تطوير قدراته الشخصية . كما إن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض السمات الشخصية هو أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب إن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد والتي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء كما إن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء ويصبح ليس من السهل عليه إن يستسلم للهزيمة وان يفقد الأمل وتساعد أيضا على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة (راتب . ٢٠٠٠ . ص ٣٤٢-٣٤٣) .

سادسا : العلاقة بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الشخصية .

أظهرت نتائج الجدول (٦) وجود علاقة ايجابية دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة دافعية الانجاز الرياضي وسمه القابلية للاستثارة الاجتماعية وهذا يدل على إن مهارة دافعية الانجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة لمدربي الألعاب الرياضية يعمل من اجل تحقيق أفضل المستويات في الأداء وهناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في مناشط الحياة المختلفة كالمثابرة في الأداء والأداء المتميز بالفاعلية والأداء في المواقف التي تتطلب التحدي

..... الخ وهذا يؤكد لنا ارتباط مهارة دافعية الانجاز الرياضي كمهارة نفسية ببعض السمات الدافعية ويتبين لنا أيضا من الجدول (٦) وجود علاقة سلبية بين بعض المهارات النفسية كمهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه لبعض السمات الشخصية كسمة العدوان ويفسر ذلك أسامة كامل لدى بعض المدربين أثناء المنافسة يتوقع منهم أن يكونوا أكثر استعدادا إلى إخراج السلوك العدواني (راتب . ٢٠٠٠ . ص ٢٢) وان السلوك العدواني للمدرب شأنه مثل أي نمط سلوك آخر فهو نتاج متغيرات تتكامل مع بعضها البعض وهذا التفسير يتفق مع نظرية الدافع التي تفسر العدوان على انه يحل محل الإحباط الذي يلعب دورا هاما في العدوان فهو يستثير الغضب ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني (راتب . ٢٠٠٠ . ص ٢١٢) ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الثالث والذي اثبت إن العلاقة الايجابية بين المهارات العقلية والسمات الشخصية الرياضية لمدربي الألعاب الرياضية قيد الدراسة ماعدا مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمه العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية .

ومما سبق يتبين لنا انه لا بد من تزامن إجراءات نتيجة المهارات العقلية والتي تمثل بالجانب العقلي مع الإجراءات الخاصة لتنمية السمات الشخصية والتي تمثل الجانب النفسي .

٤-١ الاستنتاجات :

تميز مدرب الألعاب الرياضية بالعمليات العقلية الآتية

١- مهارة دافعية الانجاز الرياضي . القدرة على التصور . الثقة بالنفس . القدرة على الاسترخاء .
القدرة على تركيز الانتباه . والقدرة على مواجهة القلق .

٢- يتميز مدرب الألعاب الرياضية بالسمات الشخصية العليا الآتية : - القابلية للاستثارة . الكف
والهدوء . الاجتماعية والسيطرة .

٣- وجود علاقة ايجابية بين العمليات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة فيما عدا مهارة القدرة
على التصور والقدرة على التركيز والانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين
المهارتين .

٤-٢ التوصيات :

١- التأكيد على التدريب على المهارات العقلية العليا في عمر مبكر .

٢- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين مدرب الألعاب الرياضية لنجاح
العمليات التدريبية .

٣- إجراء دراسات مشابهة على أساتذة الجامعات في الاختصاصات الأخرى .

٤- الاهتمام الكامل بالمهارات العقلية العليا بالسمات الشخصية السائدة كونها تشكل ركيزة أساسية
في نجاح وتحقيق أفضل النتائج .

المصادر

- ١- راتب . أسامة كامل :- تدريب المهارات النفسية . تطبيقات في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة .
- ٢- شمعون محمد العربي :- التدريب العقلي في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة .
- ٣- علاوي . محمد حسن :- سيكولوجية الاحتراف للاعب والمدرّب الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
مصر .
- ٤- شمعون . محمد العربي :- السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين رسالة دكتوراه غير منشورة .
كلية التربية . الرياضة للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان .
- ٥- صدقي . نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وحالة لدى لاعبي كرة القدم .
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والشراكات والتحديات . كلية
التربية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان .
- ٦- الطالب . نزار . الويس . كامل طه : علم النفس الرياضي . دار الحكمة للطباعة والنشر . بغداد .
- ٧- شمعون . محمد العربي : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ٨- أبو عبده . حسن السيد : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة
القدم . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . بحوث مؤتمر ورؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن
العربي . كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة . جامعة حلوان .
- 9 – Savoy . c .. : A yearly Mental Training Program for Psychologist (Champign) (2) .
june . 1993 . pp . (173 – 190) .
- 10 – Barry . T.J ; Total quality organization balance and har mony for excellence . 2nd .
published by pirdmit sdn . kualalumpar .

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث للتحقق من وضوح التعليمات وصلاحيه فقرات

المقياس .

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د محمد عبد الوهاب	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
٣	أ.د عبد العزيز حيدر	علم النفس العام	جامعة القادسية / كلية التربية
٤	ا.د محمد جاسم الياسري	الاختبارات والقياس	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٥	ا.د عبد الكاظم جليل إحسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
٦	أ.م.د سلام هاشم حافظ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية الآداب
٧	ا.م.د علي هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية

ملحق (٢)

مقياس المهارات العقلية العليا لمدربي الألعاب الرياضية بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء .

عزيزي المدرب المحترم

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول الموضوع (المهارات العقلية العليا وعلاقته بالسمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية) المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة . ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك . الرقم (١) يدل على إن العبارة لا تنطبق عليك تماما . الرقم (٢) تدل على إن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا . والرقم (٣) بدرجة قليلة . والرقم (٤) بدرجة متوسطة والرقم (٥) بدرجة كبيرة . والرقم (٦) يدل على إن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا وحاول أن لا تترك أي سؤال دون إجابة . ولا تكتب اسمك على ورقة الإجابة واعلم إن إجابتك لأغراض البحث العلمي فقط .

وتقبل فائق الشكر والتقدير

مقياس المهارات النفسية العليا

الدرجات						العبارات	ت
٦	٥	٤	٣	٢	١	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي	١
٦	٥	٤	٣	٢	١	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	٢
٦	٥	٤	٣	٢	١	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٣
٦	٥	٤	٣	٢	١	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	٤
٦	٥	٤	٣	٢	١	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	٥
٦	٥	٤	٣	٢	١	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	٦
٦	٥	٤	٣	٢	١	استطيع في مخيلتي أداء اللاعبين للحركات دون أن أقوم بإعدادها	٧
٦	٥	٤	٣	٢	١	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	٨
٦	٥	٤	٣	٢	١	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	٩
٦	٥	٤	٣	٢	١	أخشى من عدم الإجابة في توجيه اللاعبين أثناء المباراة	١٠
٦	٥	٤	٣	٢	١	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	١١
٦	٥	٤	٣	٢	١	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	١٢
٦	٥	٤	٣	٢	١	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من تصرف أثناء المباراة	١٣
٦	٥	٤	٣	٢	١	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	١٤

١٥	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦	عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقني في نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢١	الأحداث والوضوء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٢	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٣	أعاني من عدم الثقة في السيطرة على مجريات المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٤	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦

مقياس السمات الشخصية السائدة لمدربي الألعاب الرياضية بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء

عزيزي المدرب المحترم

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول موضوع (المهارات العقلية العليا وعلاقتها بالسمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية) المطلوب منك أن تجيب بكل صراحة على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة () إلى يمين كل فقرة وتحت البديل الذي تشعر انه يعبر عن رأيك وحاول أن لا تترك أي فقرة دون إجابة . ولا تكتب اسمك على ورقة الإجابة واعلم إن إجابتك لأغراض البحث العلمي فقط .

وتقبل فائق الشكر والتقدير

مقياس السمات الشخصية

ت	الفقرة	نعم	لا
١	أنا دائما مزاجي معتدل		
٢	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
٣	اشعر بان دقائق قلبي أسرع من المعتاد		
٤	اشعر أحيانا إن دقائق قلبي تصل إلى رقبتي دون أن اعلم عملا شاقا		
٥	افقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني استطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
٦	يحمر لوني بسهولة		
٧	أجد متعة كبيرة في مضايقة الآخرين		
٨	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام		
٩	إذا اخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر		
١٠	سبق لي القياس بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح		
١١	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني افعل ذلك		
١٢	استطيع أن ابعث المرح بسهولة في سهرة مملّة		

١٣	ارتبك بسهولة أحيانا	
١٤	اعتبر نفسي غير لبق في تعامل الآخرين	
١٥	اشعر بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر	
١٦	أتخيل بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها	
١٧	اخجل من الدخول بمفردي في غرفة مكتظة بالآخرين	
١٨	اشعر بألم في معدتي	
١٩	يبدو عليه الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين	
٢٠	عندما أصاب بالفشل فان ذلك لا يثيرني	
٢١	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد	
٢٢	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر	
٢٣	اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات	
٢٤	عندما يغضب احد أصدقائي من بعض الناس فإنني ادفعه إلى الانتقام منه	
٢٥	كثيرا ما أفكر في إن الحياة لا معنى لها	
٢٦	يسعدني إظهار أخطاء الآخرين	
٢٧	يدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	
٢٨	يبدو عليه النشاط والحيوية	
٢٩	انأ من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد	
٣٠	أتجاهل من يحاول اهانتني	
٣١	عندما اغضب أو أثور فإنني لا اهتم بذلك	
٣٢	ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي	
٣٣	اعجز عن التحكم في ضيقي وغضبي	
٣٤	احلم لعدة ليال في أشياء اعرف إنها لم تتحقق	

٣٥	يظهر عليه التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسهولة
٣٧	تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق
٣٨	أجد صعوبة في النوم
٣٩	أقول غالبا أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد
٤٠	كثيرا ما يرادوني التفكير في حياتي الحالية
٤١	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية
٤٢	انظر إلى المستقبل بمنتهى الثقة
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا افقد شجاعتي
٤٤	أميل إلى السخرية من الآخرين
٤٥	استطيع تهدئة نفسي في المواقف الانفعالية
٤٦	كثير ما استثار بسرعة من الآخرين
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفى
٤٨	استطيع أن اصف نفسي باني شخص متكلم
٤٩	افرح أحيانا عند إصابة بعض ممن اعمل معهم
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً
٥١	أميل إلى عدم بدأ الحديث مع الآخرين
٥٢	في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير
٥٣	اشعر بالتوتر من الآخرين لأتفه الأسباب
٥٤	غالبا ما اشعر بالإرهاك والتعب
٥٥	أحيانا يرادوني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء
٥٦	عندما افشل فإنني استطيع تخطي الفشل بسهولة

