(التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء)
أ.م. د علي عبد الحسن حسين م .د حسين عبد الزهرة عبد اليمة

ملخص البحث

تبرز اهمية البحث في دراسة متغيري التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات للطلبة باعتبارهما احدى العمليات المهمة المرتبطة بمخرجات الاداء الحركي من حيث النوعية والكمية وهذا مؤشر مهم من مؤشرات وصول للأداء الامثل وتحقيق الاهداف وهذا ما نلاحظه في الموقف الرياضية المختلفة ان الرياضي يقوم بتفسير تلك المواقف بناءاً على مدى توافقه النفسي والاجتماعي وكذلك مايراه ذاتياً متمثلاً بقدراته وامكانياته على تحليل وادارة تلك المواقف خدمة لصالحه من جانب من جانب اخر فان الاعداد النفسي للرياضيين اخذ مساره إلى جانب انواع الاعداد الرياضي المتمثل بـ (الاعداد البدني ، الاعداد المهاري ، الاعداد الخططي ،المعرفي) .

هدفت الدراسة إلى:- التعرف على

١- التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
٢- تقدير الذات لى طلبة كلية التربية الرياضية .
٣- العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وقد اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء المقدسةٍ بواقع (١٢٠) طالباً ، ينتمون إلى اربعة مراحل دراسية من اصل (٢٩٥) طالباً اذ قام الباحث بتحديد متغيري البحث (التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات للطلبة) واجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من الطلبة (١٠) طلاب ينتمون إلى طلبة كلية التربية الرياضية ثم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث ومن ثم اجراء المعالجات الاحصائية.

وفي ضوء العمليات الاحصائية توصلت الدراسة الى ان هنالك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم .

وخرج الباحث بعدة توصيات وكانت اهمها :- الاهتمام بالاعداد النفسي باعتباره جزءاً من الاعداد العام (البدني والمهاري والخططي والمعرفي)

١-التعريف بالبحث :-

١-١المقدمة واهمية البحث :-

يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصية الفرد (الرياضي) وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والمجتمعي ، اذ يختلف الافراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات وطبقاَ لمبدأ الفروق الفردية بين الرياضين نجد البعض ينزعجون انزعاجاَ شديداَ عند حدوث أي تغير غير متوقع في مجرى الامور او لعدم حصولهم على مايريدون وقد يصل الامر بهم إلى الاضطراب او الانهيار لمجرد تعرضهم للاحباطات البيطة وعلى العكس من ذلك هناك بعض من الافراد يستطيعون ان يواجهوا الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلابة وقوة مع درجة عالية من التحمل والتوافق النفسي فيستطيع ان يواجه ماقف الاحباط المختلفة باتزان وهدوء من دون اية تسرع ، كما ان درجة مواجهة المشاق وتحمل المصاعب تعد من اهم مقاييس التوافق النفسي وواحد من مؤشرات التكيف الايجابي .

كما ان التوافق النفسي من الموضوعات الحيوية التي استهوت الكثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع اذ انه يهتم بمعرفة ودراسة العلاقات الاجتماعية واشباع الرغبات والحاجات الشخصية منسجمة مع متطلبات الموقف كما ان الفرد ذو التوافق النفسي والاجتماعي السلبي (الضعيف) يعد شخص غير توافقي وواقعي وغير قادر على اشباع الرغبات والطموحات المتعلقة بتحقيق الاهداف في حين نجد الشص المتوافق نفسياَ واجتماعياَ هو القادر على ادراك المواقف والتصرف والتاقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح وان ادراك الفرد لقدراته وامكانياته وتفسير مدى الايجابيات التي يتم التصرف بها من العوامل المهمة التي يمكن من خلالها الوصول للمستوى المطلوب في الاداء ومما لاشك فيه ان التوافق النفسي والاجتماعي وادراك الفرد لذاته من اساسيات نجاح علاقات الفرد الاجتماعية سواء كانت مع الفرد نفسه او مع اصدقائه او اسرته اوجيرانه وبالتالي الانسجام والتكيف والتاقلم مع طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه .

نا تبرز اهمية البحث بدراسة متغير التوافق النفسي والاجتماعي باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف منسجماَ مع واقع المجتمع الذي يعيشه وكذلك اهمية ادراك الفرد لنفسه (ذاته) والقدرة على معرفة قدرات وامكانيات الفرد نفسه تفاعلَ مع الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والمعرفية والخططية انسجاماَ مع سلوك الفرد ونشاطه ومستوى ادائه .

١-٢مشكلة البحث:-

من متطلبات الوصول لأوتوماتيكية الحركة والدقة في الاداء درجة عالية من الانسجام والتأقلم بين الفرد طلبات الأداء

بشكلكامل وهذا لأيتم الأمن خلال التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى التوافق النفسي والانفعالي باعتباره جزءاً من الوصول للمثالية في الأداء هذا من جانب كما ان فهم الرياضي لنفسه (ذاته) وتكيفه لمتطلبات الأداء وتنفيذ الوجبات المراد تحقيقها من جانب اخر كلها عوامل مهمة تعمل على إيصال اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

ومن خلال الخبرة الميدانية المتواضعة للباحث والمتابعة المستمرة للعمليات التدريبية وفي مختلف الألعاب الفرقية والفردية اظهر أن عمليات الإعداد النفسي لم تحظى بالاهتمام الكبير باعتبار إن (التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات إحدى العمليات النفسية المهمة والمؤثرة في طبيعة مستوى الأداء وانسجامه مع طبيعة المنافسة (المباراة)) إذ أنها لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والمربين الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي و نصيبها الوافر من العطاء والاهتمام الذي بدوره ينعكس على تكامل الأداء المهاري والوصول إلى الأوتوماتيكية للحركة ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث في معرفة التوافق النفسي والاجتماعي للاعب ومدى ارتباطه بتقدير الذات وما له من الدور الكبير في مستوى الأداء المهاري للاعب

١-٣أهداف البحث :- التعرف على

١- التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

٢- تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

٣-العاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات .

١-٤ فروض البحث :-

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالتوافق النفسي والاجتماعي .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية الرياضية بتقدير الذات .

٣- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لعينة البحث .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاءللعام الدراسي٢٠١٠-٢٠١١ .

١-٥-٢ المحال ألزماني :- من ٢٠١١/٣/١٥ - ٢٠١١/٧/١ م .

١-٥-٣ المجال المكاني :- الملاعب والقاعات الرياضية في محافظة كربلاء المقدسة وملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة .

٢-١ الدراسات النظرية.

٢-١-١ مفهوم التوافق النفسي (١).

يعد التوافق النفسي من اكثر المصطلحات استخداماً في العلوم النفسية والاجتماعية وقد استخدم بمعاني مختلفة مثل (التكيف ، التأقلم ، الانسجام) ومظهراً من مظاهر الصحة النفسية .

التوافق مفهوم مستمد من علم البيولوجي واستخدم تحت مفهوم التكيف (Adaptation) وقد استخدم هذا المفهوم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق (Adjustment) حيث يعني التالف والانسجام.

حاول البعض التفرقة بين مفهوم التكيف والتوافق فقد اشار البعض إلى ان مصطلح" التكيف" يستخدم اساساً في معنى اجتماعي اي انسجام الفرد مع بيئته المحيطة به ، بينما يستخدم مصطلح "التوافق" على التالف مابين الفرد وذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به.

ومن الملاحظ ان هذا التمايز لايعني الفصل بين المفهومين وانما يجعل احدهما متضمناً الاخر،كما ان هناك العديد من العوامل والمعايير التي تؤثر على التوافق ومن اهمها حاجات الفرد ودوافعه والبيئة المحيطة به بما تحتويه من مميزات واحداث وعلاقات بين الفرد وبين بيئته المحيطة به وعلى هذا الاساس ان للتوافق النفسي قطبين اساسين هما الفرد ذاته والبيئة المحيطة به وغاية التوافق هو الوصول إلى علاقة انسجام بين الفرد وبين بيئته المحيطة به وعلى هذا الاساس صنف مفهوم التوافق النفسي في ثلاثة اتجاه اتجاهات:-

الاتجاه الاول :- الاتجاه النفسي

هذا الاتجاه يتناول شخصية الفرد وسلوكه العام لأحداث التوافق والذي يتحقق بأشباع حاجات الفرد.

الاتجاه الثاني:-الاتجاه الاجتماعي .

هذا الاتجاه يتناول العلاقات الاجتماعية ومسايرة معاير المجتمع الذي يعيش فيه وعوامل التنشئة الاجتماعية وعلاقة الفرد مع المحيطين به والروابط الاسرية واوجه النشاط الاجتماعي للفرد.

الاتجاه الثالث :- الاتجاه التكاملي .

هذا الاتجاه اجمع مابين الاتجاهين السابقين اي النفسي والاجتماعي باعتبار ان التوافق يحدث عن طريق التفاعل والتالف بين حاجات الفرد والظروف الخارجية في البيئة .

كما نسق هذا الاتجاه بين المتغيرات الاجتماعية والذاتية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الافراد واتجاهاتهم المختلفه وامكانياتهم النفسية .

[١] . منى عبد الحليم: مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم – تطبيقات ، القاهرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،ط١ ، ٢٠٠٩ ،ص٥٧ .

فالتوافق النفسي يعرف على انه تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة به وفقاً لقدراته وامكانياته لأشباع حاجاته ورغباته وفقاً للظروف الخارجية التي تمليها عليه تلك البيئة .

التوافق النفسي هو" عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة " [1]

٢-١-٢ مؤشرات التوافق النفسي:-

١- ان تكون نظرة الانسان إلى الحياة نظرة واقعية .
٢- ان تكون طموحات الشخص بمستوى الامكانيات .
٣- الاحساس باشباع الحاجات والرغبات النفسية .
٤- تطابق مفهوم الشخص اي ذاته مع واقعه الذي يعيشه وكما يدركه الاخرين
٥- توافر جميع الاتجاهات الاجتماعية الايجابية المرغوب فيها في المجتمع .

٢-١-٣ مجالات التوافق النفسي :- (Dinensions of Adjustment) من خلال المصادر والمراجع العلمية الخاصة في مجال التوافق النفسي نجد ان مضمون التوافق بصفة خاصة لا يتحقق بشكل مطلق في مختلف جوانب حياة الانسان بل يتجسد في عدة جالات منها (التوافق الشخصي ، التوافق الاجتماعي ،التوافق الاسري ،التوافق المهني ،التوافق الصحي ،التوافق المعرفي) والبعض قد صنفها إلى اربعة اصناف والاخر إلى ثلاثة الا ان جميع الاراء تتفق على مجالان اساسيان للتوافق النفسي هما :-

اولاً :-التوافق الشخصي .

يعد التوافق الشخصي بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والاخرين واشباع معظم الحاجات والدوافع والرغبات والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ويتاثر التوافق الشخصي بعدة اعتبارات منها:-

١- الصحة النفسية .
٢- تحقيق الذات .
٣- القدرة على مواجهة متطلبات الحياة .
٤- اشباع الدوافع والرغبات والميول .
٥- القدرة على المواجهة الشجاعة للواقع وعدم اليأس .

ثانياً:-التوافق الاجتماعي .

يعرف التوافق الاجتماعي بانه الشعور بالسعادة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي وتقبل الاخرين في المجتمع كما انه يتأثر بعدة اعتبارات منها:-

١- أدراك الفرد لحقوق الاخرين .
٢- تسامح الفرد مع الاخرين .
٣- سلوكيات الفرد مع الجماعة .
٤- الشعور بالمسؤلية الاجتماعية .

[1] صالح حسن احمد الداهري: اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات) ،عمان ، دار صفاء لنشر والتوزيع، ط١، ٢٠٠٨ ،ص١٥ .

٥- القبول الاجتماعي والتكيف مع الاخرين

٢-١-٤ الخصائص الشخصية للرياضي المتوافق نفسياً (١) :-

ان شخصية الرياضي تمر بمراحل مختلفة اي من مرحلة الاشبال المبكرة إلى مرحلة المتقدمين التي يفترض فيها الرياضي ان يكون قد اصبح متوافقاً نفسياً مع الاخرين ويوجد لديه قدر كبير من التناسق في السمات التي تميزه عن الرياضي غيرالمتوافقَ نفسياً ومن هذه الخصائص :-

١- التمتع بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وانسجامه مع معايير مجتمعه.
٢- النمو السليم والغير متطرف في الانفعالات .
٣- الذاتية والاستقلالية والابتكار والبحث عن ماهو جديد .
٤- التمتع بالخبرة الروحية والتوحد مع الاخرين .
٥- ان يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالاحباط .
٦- عدم الاصابة باي مرض من امراض النفس – جسمية .
٧- الثبات الانفعالي والتفكير العلمي الشامل .
٨- المساهمة الفعالة والايجابية في نشاطات المجتمع المختلفة .
٩- التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وان تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات .

٢-١-٥ التوافق الاجتماعي (٢):- (Social Adjustment) .

يعد مفهوم التوافق الاجتماعي من المفاهيم الهامة المرتبطة بالعلوم الانسانية بوجه عام كما يعد محوراً رئيسياً للابحاث النفسية والاجتماعية بوجه خاص .

ولابد لنا من تعريف التوافق الاجتماعي اذ يعرفه "باركر" (Barker) على انه مجموعة المناشط او السلوكيات التي يبذلها الفرد حتى يشبع حاجاته اويتخطى العوائق ليتوافق مع البيئة المحيطة به كما يبين ان التوافق الناجح ما هو الا نتاج تكيف متزن مع بيئة الفرد الداخلية والخارجية بما يشبع حاجاته ويحقق اهدافه كما ان انواع العوائق قد تكون نفسية او اجتماعية او جسمية او مادية وفي حالة تعرضه لعدم تحقيق اهدافه يصاب باالاحباط والفشل والصراع والمرض النفسي .

[١] عكلة سليمان الحوري : مبادىء علم نفس التدريب الرياضي ، الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ،ط١ ، ٢٠٠٨ ،ص١٥٣ .

[٢] عبد الفتاح غزال :ابحاث حديثة في علم نفس الطفل ، القاهرة ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، ط١ ،٢٠٠٨ ،ص١٧١ .

٢-١-٥ معنى تقدير الذات(١):-

أشار كينيث فوكس "Fox" (١٩٩٧) الضرورة التمييز بين مصطلح مفهوم الذات وبين مصطلح تقدير الذات لأن هناك فروقاً بينهما فمفهوم الذات يعزى إلى "وصف الذات Self description في حين مصطلح تقدير الذات يرتبط بالعامل التقيمي Evaluative element لمفهوم الذات من حيث ان الشخص يصدر حكماً او تقديراً على جدارته او كفاءته

ويرى كامبل Campbell ١٩٨٤ ان تقدير الذات هو وعي الشخص بالمزايا او نواحي القوة التي يمتلكها او يتميز بها من وجهة نظره ، ولايقصد بهذه المزايا او نواحي القوة ارتباطها دائماً بالجوانب الاجتماعية الايجابية اذ قد يقوم الفرد بتقدير ذاته على انه جيد او على العكس قد يرى نفسه سلبي او ضعيف او غير مرغوب اجتماعياً .

كما ان الفرد يقوم بتقدير ذاته على اساس النجاحات التي يحققها في المنافسات الرياضية او انسجامه مع اعضاء الفريق وهذا هو التقدير الايجابي للذات وهذا ما يدعوا إلى الاحترام والكفاءة والقيمة العالية بغض النظر عن الفوز والهزيمة .

ومما تجدر الاشارة اليه ان تقدير الذات الايجابية مرتبطة بقدرات الفرد وامكانياته ومهاراته من جه من جهة اخرى ان الثقة بالنفس العالية والقدرة على اكتساب القيمة العالية كما ان الوعي بذاته وتقيمه تعد اللبنة الاولى نحو الفهم الايجابي وتغير السلوك نخو الافضل هذا وان من العوامل المهمه لتعزيز تقدير الذات هو نمو العلاقات الاجتماعية والدور السلوكي للافراد وهذا بدوره يعطي تغذية راجعة للفرد نفسه من اجل تعديل سلوكه نحو الافضل [٢] .

٢-١-٦ تصنيفات تقدير الذات :-

لقد اشار كل من مارش (Marsh) و فوكس (Fox) (١٩٩٦) إلى وجود العديد من النماذج التي يمكن على اساسها تصنيف تقدير الذات الا ان افضلها النموذج الهرمي متعدد الابعاد (Multimensionl Hierarchical) والذي يوجد في قمته التقدير الشامل او الكلي للذات ثم يتدرج إلى الابعاد المتعددة وكل بعد من هذه الابعاد تدرج إلى ابعاد فرعية خاصة بكل بعد ومن المزايا التي يتصف بها هذا النموذج هو امكانية التعرف على الاهمية النسبية للابعاد الفرعية وارتباطها بالبعد الذي تنتمي اليه وكذلك بالنسبة لتقدير الذات ككل ومن هذه التصنيفات :-

١- تقدير الذات الجسمية .
٢- تقدير الذات الصحية .
٣- تقدير الذات الاجتماعية .
٤- تقدير الذات الشخصية .

[١]. محمد حسن علاوي :سيكولوجية المدرب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ،٢٠٠٢ ، ص٣٧ .

[٢] غازي صالح محمود ،شيماء عبد مطر :مفهوم الذات الإساليب والمقاييس، بغداد ،دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٧ ، ص١٥٦ .

٥- تقدير الذات الاسرية .
٦- تقدير الذات القيادية .
٧- تقدير الذات التدريبية .
٨- تقدير الذات الخلقية .

٢-٢ الدراسات المشابهة .

٢-٢-١- دراسة اسعد عدنان واخرون (٢٠٠٦) :- (١)

-عنوان الدراسة :-

"الذات المهارية وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة " .

-اهداف الدراسة .

١- التعرف على مستوى الذات المهارية لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦ .

٢- التعرف على العلاقة مابين الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وترتيب الفرق المشاركة في بطولة الجمهورية للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦

-اجراءات الدراسة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي والدراسات الارتباطية بما يتلائم ومشكلة البحث ،اما عينة البحث اشتملت على لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة الجمهورية والبالغ عددهم (٧٢) لاعبا" وتم تحديد متغيرات البحث عن طريق استمارات الاستبيان الخاصة بمقياس الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة وتوزيعها على عينة الدراسة لغرض معرفة الأسس العلمية للمقياس ومن ثم إجراء التجربة النهائية .

-الاستنتاجات :-

١- الذات المهارية ترتبط ارتباط معنويا" مع ترتيب فرق المحافظات المشاركة في بطولة الجمهورية بالكرة الطائرة للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦.

٢- ان الفرق التي حصلت على درجات عالية في اختبار الذات المهارية هي الفرق صاحبة المراتب المتقدمة في حين التي حصلت على درجات واطئة في مقياس الذات المهارية هي الفرق صاحبة المراتب المتاخرة.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة :-

بعد الاطلاع على الدراسة السابقة لقربها من موضوع الدراسة الحالية من حيث منهجية البحث المستخدمة وكذلك الاجرات المتعلقة بالمقايس النفسية وكيفية الاجراءات المستخدمة من حيث التعامل مع الدرجات الخام للاجابات اللاعبين وكذلك ايجاد الاهمية النسبية لمتغيرات البحث وكيفية ايجاد المعادلات الارتبا طية بين المتغيرات المبحوثة في حين ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسة السابقةفي عدد وعينة البحث فقد كانت (١٢٠) طالبا" من طلبة كلية التربية الرياضية في كربلاء وكذلك مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات .

(١) اسعد عدنان واخرون : الذات المهارية وعلاقتها بترتيب الفرق بالكره الطائرة، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ،٢٠٠٦ .

٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه انسب المناهج وايسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية للمراحل الدراسية الاربعة في محافظة كربلاء المقدسة البالغ عددهم (٢٩٥) طالباً في حين جاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي من ضمن الطلبة وبواقع (١٢٠) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (٤٠.٦٧) من مجتمع الاصل والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)

يبين طلبة كلية التربية الرياضية وتوزيع عينة البحث على المراحل المعنية بالدراسية

المرحلة الدراسية	العدد الكلي	عدد المختبرين	النسبة المؤية
المرحلة الاولى	٨٧	٢٥	٢٠.٨٣٣٣
المرحلة الثانية	٨٢	٣٠	٢٥
المرحلة الثالثة	٧٣	٣٠	٢٥
المرحلة الرابعة	٥٣	٣٥	٢٩.١٦٦٦
المجمــوع	٢٩٥	١٢٠	%١٠٠

حتى يتمكن الباحثون من انجاز عملهم على اكمل وجه لابد من الاستعانه بالادوات والوسائل التي تساعدهم ويقصد بها "جميع الوسائل والادوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"[١] .

٣-٣-١ الوسائل البحثية :-

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
٢. المقاييس النفسية الخاص بالرياضين.
٣. الاستبيان .

٣-٢ الادوات المستخدمة :-

١. جهاز حاسوب.
٢. اقلام .

٣-٤ اجراءات تحديد المتغيرات :-

[١] - سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ٣ ،عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٥ ، ص٣١٢ .

٣-٤-١ اجراء تحديد التوافق النفسي والاجتماعي (١):-

لغرض معرفة التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية قام الباحث بجمع المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي المصمم من قبل (محمد العربي ، ماجدة اسماعيل) بهدف التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي في المجال الرياضي ، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين * لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وبعد جميع الاستمارات (استمارات الاستبيان) قام الباحث باستخراج قيم (كا[٢]) لبيان صلاحية الفقرات في قيام ماوضعت لاجله على ضوء اجابات الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والجدول (٢) يبين ذلك .

[١]. سوسن شاكر مجيد : الاختبارات النفسية (نماذج) ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٠ ، ص٢٨٥ .

* ملحق (١)

جدول (٢)

يبين عدد الخبراء ونسبة الموافقة وقيم (كا٢) والدلالة المعنوية

الفقرات	عدد الخبراء	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا٢) المعنوية	قيمة (كا٢) الجدولية	الدلالة المعنوية
١ – ١٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
١٠–٢٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٢٠–٣٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٣٠–٤٠	١٠	١٠	% ١٠٠	١٠	٣.٨٤	معنوي
٤٠–٥٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٥٠–٦٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي

٣-٤-٢ اجراء تحديد تقدير الذات (١):-

لغرض معرفة تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية قام الباحث بجمع المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس تقدير الذات المصمم من قبل (محمد العربي ، ماجدة اسماعيل) بهدف التعرف على تقدير الذات في المجال الرياضي ، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين * لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس تقديرالذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية وبعد جميع الاستمارات (استمارات الاستبيان) قام الباحث باستخراج قيم (كا٢) لبيان صلاحية الفقرات في قيام ماوضعت لاجله على ضوء اجابات الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والجدول (٣) يبين ذلك .

١. غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر : المصدار السابق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص٩٨ .

* ملحق (١)

جدول (٣)

يبين عدد الخبراء ونسبة الموافقة وقيم (كا^{2}) والدلالة المعنوية

الفقرات	عدد الخبراء	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا^{2}) المعنوية	قيمة (كا^{2}) الجدولية	الدلالة المعنوية
١ –١٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
١٠–٢٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٢٠–٣٠	١٠	٩	% ٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٣٠–٤٠	١٠	١٠	% ١٠٠	١٠	٣.٨٤	معنوي
٤٠–٥٠	١٠	١٠	%١٠٠	١٠	٣.٨٤	معنوي
٥٠–٦٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٦٠–٧٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٧٠–٨٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي
٨٠–٩٠	١٠	١٠	%١٠٠	١٠	٣.٨٤	معنوي
٩٠–١٠٠	١٠	٩	%٩٠	٦.٤	٣.٨٤	معنوي

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

"التجربة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لأختيار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسة وتكمن اهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الريئسية"[١].

أذ قام الباحث بأستطلاع مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس تقدير الذات على (١٠) طلبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء المقدسة بغية التعرف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء قيامه بالتجربة الرئيسة ومعرفة الوقت اللازم لأستجابة اللاعبين على فقرات المقياس اذ استغرقة الاجابة مابين (٢٠ –٢٥) دقيقة على جميع فقرات المقياسين .

[١] - وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ بغداد ،دار الكتب للنشر ، ١٩٨٨ ،ص٧٨ .

٣-٦ -١ الأسس العلمية للمقياس :-

اولاَ :- صدق المقياس .

بغية التحقق من صدق مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس تقدير الذات سعى الباحث للحصول على احد انواع الصدق وهو صدق المحتوى من خلال عرض فقرات المقياس والمقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وبيان صلاحية مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس تقديرالذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في محافظة كربلاء .

ثانياً :- ثبات المقياس .

لغرض لحصول على درجة ثبات لمفياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس تقدير الذات قام الباحث بأستخدام اسلوب معامل (الفا كرومباخ) احد اساليب التجزئة النصفية لطريقة ايجاد الثبات وتعتمد فكرة هذا الاسلوب في ايجاد الارتباطات الداخلية لفقرات المقياسين حيث بلغت قيمة (الفا كرومباخ) (٠.٨٩) (٠.٨٣) على التوالي وهما مؤشران عاليين لثبات المقياسين .

٣-٦- ٢ التجربة الرئيسة :-

باشر الباحث بتطبيق مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس تقدير الذات على افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء المقدسة (للمراحل الدراسية الاربعة) واستغرقت مدة تطبيق المقياس (٤) ايام بدءة يوم السبت (٢ / ٤/ ٢٠١١) وانتهت يوم الثلاثاء (٥/ ٤/ ٢٠١١) .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :-

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض ايجاد المعالجات الاحصائية

١- النسبة المئوية .
٢- مربع (كا^{٢}) .
٣- الوسط الحسابي .
٤- الانحراف المعياري .
٥- الارتباط البسيط (بيرسون) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

تحقيقا لاهداف البحث وفروضه قام الباحث بعرض ومناقشة وتحليل النتائج التي توصل اليها طبقاَ للمحاور الاتية :-

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة واقع مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية .

بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي على عينة الدراسة المتمثلة بطلبة كلية التربية الرياضية وتفريغ الدرجات بأستمارات خاصة تم تقسيم واقع التوافق النفسي والاجتماعي إلى ثلاثة مؤشرات وبذلك تم تحقيق الهدف الاول من الدراسة والجدول (٤) بين ذلك .

جدول (٤)

يبين واقع التوافق النفسي والاجتماعي وتقسيمه إلى مستويات حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث.

واقع التوافق النفسي والاجتماعي	المدى	التكرار	النسبة المئوية	س$^{-}$	$^{+}_{-}$ع
التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى العالي	٣٠٠-٢٢٥	٧٥	%٦٢.٥	٢٣٢.١٢٥	٤٥.٩٩
التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى المعتدل	٢٢٥-١٥٠	٣٠	%٢٥		
التوافق النفسي والاجتماعي ذات المستوى الواطئ	١٥٠ فما دون	١٥	%١٢.٥		
المجموع		١٢٠	%١٠٠		

من خلال الجدول (٤) اظهرت النتائج ان لواقع التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ثلاثة مؤشرات مختلفة هي (المستوى العالي للتوافق النفسي والاجتماعي ، المستوى المعتدل للتوافق النفسي والاجتماعي ، المستوى الواطىء للتوافق النفسي والاجتماعي) أعتماداً على حساب الوسط الحسابي البالغ قيمته (٢٣٢.١٢٥) وأنحراف معياري قدره (٤٥.٩٩) أذ تبين ان واقع التوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث من المستوى العالي اذ حصل اعلى تكرار قدره (٧٥) واعلى نسبة (٦٢.٥%) من بين المستويات الثلاثة مما يدلل أمتلاك طلبة كلية التربية الرياضية على مستوى عالي من التوافق النفسي والاجتماعي وهذا يفسر الانسجام والتوافق والتكيف الايجابي للافراد اذ ان الافراد الذين يمتلكون توافقاً نفسياً واجتماعياً عالياً يمتلكون الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤلية وادراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي خدمةً لصالحهم على العكس من الذين لايمتلكون درجات عالية من التوافق النفسي والاجتماعي اكثر تعرضاً للاحباطات البسيطة وعدم تمكنهم من تلبة متطلباتهم ورغباتهم واقل انسجاماً مع الاخرين ومواجهة الحياة كما تجدر الاشارة إلى ان المواقف قد تكون تدريبة او تنافسية او اجتماعية فان التوازن يتضمن قدرة الفرد الرياضي على تغير السلوك وتعديله عند مواجهة الموقف الجديد او اية مشكلة [١] .

[١] صالح حسن الداهري : مصدر سبق ذكره ٢٠٠٨ ،ص٢٠ .

2-4 عرض ومناقشة وتحليل واقع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية .

بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمقياس تقدير الذات على عينة الدراسة المتمثلة بطلبة كلية التربية الرياضية وتفريغ الدرجات بأستمارات خاصة تم تقسيم واقع تقدير الذات إلى ثلاثة مؤشرات وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني من الدراسة والجدول (٥) يبن ذلك .

جدول (٥)

يبين واقع تقدير الذات وتقسيمه إلى مستويات حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث.

واقع التوافق النفسي والاجتماعي	المدى	التكرار	النسبة المئوية	س$^{-}$	ع$^{+-}$
تقدير الذات ذات المستوى العالي	٥٠٠-٣٧٥	٦٠	%٥٠	٢٨٣.٩٢٥	٤٩.٨٩٣
تقدير الذات ذات المستوى المعتدل	٣٧٥-٢٥٠	٣٥	%٢٩.١٦٦		
تقدير الذات ذات المستوى الواطىء	٢٥٠ فما دون	٢٥	%٢٠.٨٣٣٣		
المجموع		١٢٠	%١٠٠		

من الجدول (٥) أظهرت النتائج ان لواقع تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية ثلاثة مؤشرات مختلفة هي (المستوى العالي لتقدير الذات ، المستوى المعتدل لتقديرالذات ، المستوى الواطىء لتقدير الذات) اعتماداً على حساب الوسط الحسابي البالغ (٢٨٣.٩٢٥) وانحراف معياري قدره (٥٩.٨٩٣) اذ تبين ان واقع متغير تقدير الذات لعينة البحث هو من المستوى العالي اذ بلغت نسبة تكرارها قيمة قدرها (٦٠) في حين بلغت النسبة المؤية لهذا المستوى (٥٠%) وهو يمثل اكبر نسبة من بين التكرارات للعينة وتمثل مؤشراً ايجابياً اذ ان امتلاك التقدير الذاتي الايجابي والتنبؤ بالمستوى الموقفي للحالة التنافسية يعدان عاملان مهمين اثناء المنافسة الرياضية والاداء الجيد والامثل للاعب والاستجابة السلوكية التي تعود إلى

ادراكات ذاتية لدى الفرد تتمثل بـ (الرضا الذاتي ، التفوق الرياضي ، التألق الرياضي) .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

تحقيقاً لهدف وفرض البحث فقد قام الباحث بايجاد العلاقة بين كل من بعدي التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات من خلال معامل الارتباط البسيط كما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦)

يبين العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لعينة البحث.

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحتسبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوافق النفسي والاجتماعي	٢٣٢.١٢٥	٤٥.٩٩	٠.٧٤	٠.١٩	١١٨	٠.٠٥
تقدير الذات	٢٨٣.٩٢٥	٤٩.٩٢٥				

من خلال جدول (٦) أظهرت النتائج أن قيمة ر المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩) عند درجة حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط بين كل من متغيري التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين كلاً منهما اذ ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً نفسياً واجتماعياً عالياً يكون اكثرمن غيره توافقاًمع أسرته والانتماء اليها وتوافقه مع زملائه كما ان توافقه يجنبه الاصابة بالامراض النفسية بالاضافة إلى ان التوافق النفسي والاجتماعي يكسب العديد من المهارات الاجتماعية والتفاعل الايجابي والواقعي مع البيئة والشعور بالمسؤلية كما ان التوافق النفسي والاجتماعي العالي يؤهل اللاعب إلى السعي حول تنظيم الحياة ومواجهة الصراعات والمشكلات النفسية بسهولة وهذا مايسمى بالصحة النفسية او الانسجام والتناغم مع الذات[١] وهذا مايفسر قدرة الرياضين امتلاك الثقة بالنفس والعزيمة والاصرار والتحمل ومواجهة الاحباط باتزان وهدوء كما ان امتلاك المفهوم الايجابي عن ذاته من عوامل (الكفاءة والنجاح)

[١] عكلة سليمان الحوري : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨ ،ص١٥١ .

كما ان امتلاك الافراد للقدرات والامكانيات وتفسيرها الايجابي كلها عوامل مؤثرة في النجاح والتفوق في الرياضة وهذا ما يسمى بالثقة الرياضية (Sport Confidence) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها حصل الباحث بعدة استنتاجات وهي :-

١-أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم .

٢- أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في واقع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم .

٣- أظهرت النتائج وجود ثلاثة مستويات للتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية اذ اظهرت النتائج ان اعلى مستوى هو المستوى العالي اذ حقق نسبة قدرها (٦٢.٥%) وتكرار قدره (٧٥) في حين بلغ اقل نسبة لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث المستوى الواطىء اذ بلغ نسبة قدرها (١٢.٥) وتكرار قدره (١٥).

٤- أظهرت النتائج وجود ثلاثة مستويات لتقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية اذ اظهرت النتائج ان اعلى مستوى هو المستوى العالي اذ حقق نسبة قدرها (٥٠%) وتكرار قدره (٦٠) في حين بلغ اقل نسبة لمستوى لتقدير الذات لعينة البحث المستوى الواطىء اذ بلغ نسبة قدرها (٢٠.٨٣٣) وتكرار قدره (٢٥).

٥- اظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين متغيري البح المتمثلة بالتوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية اذ بلغت قيمت رالحتسبة (٠.٧٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩) عند درجة حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

٥-٢ التوصيات :-

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها خلص الباحث بعدد من التوصيات أهمها :

١- الاهتمام بالإعداد النفسي باعتباره جزءاً من الإعداد العام (البدني والمهادي والخططي والمعرفي) .

٢- التأكيد على تدعيم الثقة بالنفس من خلال الاشتراك بالحلقات النقاشية والمنافسات والدورات من تفعيل الدور الايجابي للفرد .

٣- التأكيد على الدورات التربوية والنفسية التي من شأنها تعزيز الدور الاجتماعي والنفسي ومدى التكيف والفهم والانسجام والتأقلم مع الآخرين.

٤- ضرورة إقامة نشاطات ومنافسات مع الكليات الأخرى لغرض تبادل الخبرات سواء كانت المعرفية أو الاجتماعية من اجل تدعيم الثقة بالنفس .

٥- ضرورة إجراء دراسات تتضمن المتغيرات المبحوثة نفسها وتأثيرها على مستوى الأداء المهادي والحركي .

٦- ضرورة أجراء دراسات مشابه تشمل كليات أخرى ولعينات أوسع لأجراء المقارنات.

المصادر والمراجع العربي والأجنبية

أولاً :- المصادر العربية

١. سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،ط٣ ، عمان ، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٥ .

٢. سوسن شاكر مجيد : الاختبارات النفسية (نماذج) ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٠ .

٣. صالح حسن احمد الداري : أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات) ،عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١ ،٢٠٠٨ .

٤. عكلة سليمان الحوري : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، ط١ ، ٢٠٠٨ .

٥. عبد الفتاح غزال : أبحاث حديثة في علم نفس الطفل ، القاهرة ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، ط١ ،٢٠٠٨ .

٦. غازي صالح محمود ،شيماء عبد مطر : مفهوم الذات الأساليب والمقاييس ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ط١ ، ٢٠٠٧ .

٧. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،ط١ ، ٢٠٠٢ .

٨. منى عبد الحليم : مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم – تطبيقات ،القاهرة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ط١ ، ٢٠٠٩ .

٩. محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، جامعة حلوان ، ط١ ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .

١٠. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ط١ ، ١٩٨٨ .

محلق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم من حيث ملائمته لعينة البحث والبيئة العراقية

ت	أسماء الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د. ناهدة عبد زيد الدليمي	أ.د	الكرة الطائرة	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٢	د. ياسين علوان	أ.د	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٣	د. مازن عبدا لهادي	أ.د	التعلم الحركي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٤	د.عزيز كريم النايف	أ.د	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
٥	د. حيدر حسن عباس اليعقوبي	أ.م.د	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
٦	د.سهيل نجم المسلماوي	أ.م.د	الكرة الطائرة	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٧	د. حيدر عبد الرضا	أ.م.د	اختبار والقياس	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٨	د. عدنان حامد مارد	م.د	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
٩	م. عزيز كريم وناس	م	كرة القدم ، علم النفس	جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية
١٠	م. حسن علي حسين	م	اختبار وقياس	جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء – كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان على عينة البحث (طلبة كلية التربية الرياضية) جامعة كربلاء المقدسة

عزيزي الطالب .....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث أجراء بحث مسحي بعنوان (التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية) للمراحل الدراسية الأربعة ، علماً أن مقياس التوافق النفسي والاجتماعي) هو مدى توافق وانسجام الفرد مع نفسه وأصدقائه وأسرته وجيرانه ومجتمعه، لذا يرجى من حضرتكم الإجابة على جميع فقرات المقياس علماً توجد فقرات سلبية وعبارات ايجابية ، بوضع علامة ( ) إزاء الإجابة المناسبة لك وان التدرج من (١ – ٥) درجة إذ أن اقل درجة للبدائل هي (١) وأعلى درجة للبدائل هي (٥) .

ملاحظة :- عدم ذكر الاسم عند الإجابة لان الاستبيان لأغراض لبحث العلمي .

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحـــث

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

ت	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	قليلاً	نادراً ما	أبداً
١.	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة					
٢.	أشعر انني راض عن قدراتي					
٣.	اشعر بالخجل عند الحديث مع الآخرين					

٤.	أشعر بأنني مستقر اسرياَ					
٥.	أجد النظام الجامعي صارما اكثر مما يجب					
٦.	أشارك الناس افراحهم واحزانهم					
٧.	أشعر بالراحه أثناء وجودي مع الاحرين					
٨.	احترم دوري في الحياة					
٩.	علاقتي بالجنس الاخر يسودها الاحترام					
١٠.	استمتع بالحديث مع افراد اسرتي					
١١.	يقدر اساتضتي ضكائي					
١٢.	علاقاتي الاجتماعية بجيراني متوترة					
١٣.	اعاني من الشعور بالضنب					
١٤.	اتوقع الفشل في اغلب الاعمال التي انجزها					
١٥.	اعتقد اني غير مرغوب في من الجنس الاخر					
١٦.	أتمنى اسعاد افراد اسرتي					
١٧.	افتخر بانتمائي إلى كليتي					
١٨.	احب البقاء مع الاخرين اطول وقت ممكن					
١٩.	تراودني المخاوف					
٢٠.	أهدافي في حدود قدراتي					
٢١.	تربطني الصداقة الاخوية بزملائي من الجنس الاخر					

٢٢.	اشعر بان افراد اسرتي يحترمونني					
٢٣.	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي					
٢٤.	افتخر بانتمائي إلى مجتمعي					
٢٥.	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن					
٢٦.	اشعر بانني افهم نفسي					
٢٧.	اعتز بزملائي كلهم من الجنس الاخر					
٢٨.	اجد صعوبة في تادية التزاماتي الاسرية					
٢٩.	اثق بقدراتي على تحقيق نتائج جيدة في الكلية					
٣٠.	اشعر بالحرج اضا ما بدات الحديث مع جماعة من الناس					
٣١.	اعاني من الشرود الضهني					
٣٢.	اتمكن من اتخاض القرارات المهمة في حياتي					
٣٣.	ابادر إلى مصارحة اية زميلة بمشاعري من دون احراج					
٣٤.	اعاني من المشكلات السارية					
٣٥.	أود ترك الدراسة في الجامعة					
٣٦.	اتقبل انتقادات الآخرين					

٣٧.	استعيد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة					
٣٨.	اعتقد انني سوف احقق احلامي في المستقبل					
٣٩.	اشعر انني محظوظ مع الجنس الاخر					
٤٠.	ينتابني شعور بالياس من اسرتي					
٤١.	أتمنى ان لاتفوتني اية محاضرة طيلة العام الدراسي					
٤٢.	أفضل الانعزال عن الزملاء والزميلات في الكلية					
٤٣.	اغضب بسرعة لأهون الاسباب					
٤٤.	أتوقع انفسي مستقبل زاهر					
٤٥.	أرغب في مساعدة الجنس الاخر					
٤٦.	أفتخر بأنتمائي إلى اسرتي					
٤٧.	ارتاح إلى غياب التدريسي عن المحاضرات					
٤٨.	أحب اقامة علاقات صداقة جديدة بالآخرين					
٤٩.	أشعر بالسعادة والرضا لان علاقاتي بمن حولي مستقرة					
٥٠.	أتجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها					
٥١.	لاارغب بالتعامل مع الجنس الاخر					
٥٢.	تتصف علاقاتي بافراد اسرتي بانها سيئة					
٥٣.	اشارك مع زملائي في نشاطات الكلية					

٥٤.	اشعر بتعاطف الاخرين معي وحبهم لي					
٥٥.	استغرق في احلام اليقظة اثناء المحاضرات					
٥٦.	أسعى إلى تحقيق اهدافي في الحياة					
٥٧.	تسود الثقة والاحترام علاقاتي بالجنس الاخر					
٥٨.	أعتضر لأفراد اسرتي عندما اخطى في حقهم					
٥٩.	يهمني التحصيل العلمي اكثر مما يهمني الحصول على الدرجات العالية					
٦٠.	أبادر بتقديم المساعدة إلى من يحتاج اليها					

ملحق (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء – كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان على عينة البحث (طلبة كلية التربية الرياضية) جامعة كربلاء المقدسة

عزيزي الطالب

.....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث أجراء بحث مسحي بعنوان (التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى كلية التربية الرياضية) للمراحل الدراسية الاربعة ، علماً أن(مقياس تقدير الذات):هو مدى ما يعبر عنه الفرد عن ذاته بدنياً واخلاقياً واسرياً واجتماعياً ووجدانياً ، لذا يرجى من حضرتكم الإجابة على جميع فقرات المقياس علماً توجد فقرات سلبية وعبارات ايجابية ، بوضع علامة ( ) إزاء الإجابة المناسبة لك وان التدرج من (١ – ٥) درجة إذ أن اقل درجة للبدائل هي (١) وأعلى درجة للبدائل هي (٥) .

ملاحظة :- عدم ذكر الاسم عند الإجابة لان الاستبيان لأغراض لبحث العلمي .

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحـــث

مقياس تقدير الذات للطلبة :- تعبير عما يمتلكه الفرد من قدرات وامكانيات عقلية ونفسية واجتماعية وأتزان انفعالي وتجارب وخبرات سابقة .

ت	الفقرات	لاتنطبق علي تماماً	لاتنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي تماماً
١.	امتلك جسماً سليماً					
٢.	احب ان ابدو وسيماً وانيقاً في كل الاوقات					
٣.	انا شخص جذاب					
٤.	انا مثقل بالاوجاع والالام					
٥.	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
٦.	انا شخص مريض					
٧.	لست بديناً جداً او نحيفاً جداً					
٨.	لست طويلا جداً او قصيراً جداً					
٩.	احب مظهري ان يكون بنفس الطريقة التي هي عليها					
١٠.	لا اشعر انني على مايرام كما يجب					
١١.	بودي ان اغير بعض الاجزاء من جسمي					
١٢.	يجب ان يكون لدي جاذبية اكثر					
١٣.	اعتني بنفسي جيداً من الناحية الدينية					

١٤.	اشعر انني على مايرام معظم الوقت					
١٥.	احاول ان اهتم بمظهري					
١٦.	مستوى ادائي الرياضي ضعيف					
١٧.	غالباً ما اتصرف كما لوكنت غير مايرام					
١٨.	نومي قليل					
١٩.	انا شخص مهذب					
٢٠.	انا شخص متدين					
٢١.	انا شخص امين					
٢٢.	انا شخص فاشل					
٢٣.	انا شخص سيء					
٢٤.	انا شخص ضعيف من الناحية الاخلاقية					
٢٥.	انا راض عن سلوكي الاخلاقي					
٢٦.	انا متدين كما اريد ان اكون					
٢٧.	انا راض عن صلتي بالله					
٢٨.	بودي ان اكون جدير بالثقة اكثر من ذلك					
٢٩.	ينبغي ان اذهب إلى الجامع (الكنيسة) اكثر من ذلك					
٣٠.	لا يجب ان اقول مثل هذه الاكاذيب الكثيرة					

٣١.	انا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي					
٣٢.	افعل ما هو صواب معظم الوقت					
٣٣.	احاول ان اتغير عندما اعرف انني اقوم باشياء خاطئة					
٣٤.	استخدم احياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي					
٣٥.	افعل احياناً اشياء سيئة جداً					
٣٦.						
٣٧.	انا شخص مرح					
٣٨.	لدي قدر من ضبط النفس					
٣٩.	انا شخص هادىء وسلس					
٤٠.	انا شخص حقود					
٤١.	انا لاشي					
٤٢.	افقد اعصابي					
٤٣.	انا راض بان اكون كما انا تماماً					
٤٤.	انا انيق كما اود ان اكون					
٤٥.	انا لطيف تماماً كما يجب علي ان اكون					
٤٦.						
٤٧.	احتقر نفسي					

٤٨.	ارغب في الا استسلم بسهولة كما افعل					
٤٩.	استطيع دائما العناية بنفسي في اي وقت					
٥٠.	احل مشاكلي بسهولة تامة					
٥١.	اتحمل التانيب عن اشياء دون ان افقد اعصابي					
٥٢.	اغير رأي كثيراَ					
٥٣.	افعل اشياء بدون تفكير مسبق فيها					
٥٤.	احاول ان اهرب من مشاكلي					
٥٥.	لدي اسرة تساعدني دائماَ في اي نوع من المشاكل					
٥٦.	انا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي واسرتي					
٥٧.	انا عضو في اسرة سعيدة					
٥٨.	انا غير محبوب من اسرتي					
٥٩.	اصدقائي لايثقوا بي					
٦٠.	اشعر ان اسرتي لاتثق بي					
٦١.	انا راضي عن علاقاتي الاسرية					
٦٢.	اعامل والدي كما يجب علي معاملتهما					
٦٣.	افهم اسرتي تماماَ كما يجب علي ان اكون					
٦٤.	انا حساس جداَ لما تقوله اسرتي					
٦٥.	يجب علي ان اثق في اسرتي اكثرمن ذلك					

٦٦.	انا لا احاول فهم الآخرين					
٦٧.	احاول ان اكون عادلاً مع اصدقائي واسرتي					
٦٨.	اقوم باداء نصيبي من العمل في المنزل					
٦٩.	احاول حل مشاكلي بمفردي					
٧٠.	اتشاجر مع اسرتي					
٧١.	استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)					
٧٢.	لااتصرف بالطريقة التي ترى اسرتي انه اتصرفها					
٧٣.	انا شخص ودود					
٧٤.	انا مشهور بين النساء					
٧٥.	انا مشهور بين الرجال					
٧٦.	انا غاضب من العالم كله					
٧٧.	لا اهتم بما يفعله الاخرون					
٧٨.	من الصعب مصادقتي					
٧٩.	انا اجتماعي كما اود ان اكون					
٨٠.	انا راضي عن الطريقة التي اعامل بها الاخرين					
٨١.	احاول ان ارضي الاخرين ولكني لا ابالغ في ذلك					

٨٢.	يجب ان اكون اكثر ادباً بالنسبة للاخرين					
٨٣.	لست صالحاً اطلاقاً من وجهة النظر					
٨٤.	ينبغي ان اتعامل بصورة افضل مع الاخرين					
٨٥.	احاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين					
٨٦.	ارى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس					
٨٧.	اتعامل في يسر مع الآخرين					
٨٨.	لا اسمع الاخرين بسهولة					
٨٩.	لا اسمع الاخرين بسهولة					
٩٠.	اجد صعوبة في التحدث مع الاخرين					
٩١.	لا اقول الصدق دائماً					
٩٢.	في بعض الاحيان افكر في اشياء سيئة جداً لايصح الحديث عنها					
٩٣.	يعتريني الغضب احياناً					
٩٤.	احياناً عندما اكون على غير مايرام ينتابني الضيق					
٩٥.	لا احب كل من اعرفهم					
٩٦.	اروج الشائعات قليلاً في بعض الاحياناً					
٩٧.	اجد صعوبة في التعامل مع من احب					
٩٨.	اشعر احياناً برغبة في السب					

٩٩.	افضل الفوز على الهزيمة في اللعب					
١٠٠.	احياناً اؤجل عمل اليوم إلى الغد					

ملحق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء – كلية التربية الرياضية

((استمارة استبانه أراء الخبراء والمختصين لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي))

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء بحث مسحي بعنوان (التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يأمل الباحث مساعدتكم وإسهامكم القيم في الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كونها تقيس ما وضعت من أجله وذلك بوضع علامة ( ) في الحقل صالحة أ و غير صالحة وتغير ما ترونه مناسباً للفقرات مع إضافة أو تعديل إي منها ، وكذلك يأمل الباحث بإقرار بدائل الإجابة للمقياس أو تغيرها بحيث تكون ملائمة لفقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ملائمة لعينة البحث (طلبة كلية التربية الرياضية) علماً إن البدائل هي (كثيراً جداً ، كثيراً ، قليلاً، نادراً ما ، أبداً) .

مع الشكر والتقدير

التوقيـع :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

التاريـخ:-

الباحث

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل
١.	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة			
٢.	أشعر انني راض عن قدراتي			
٣.	اشعر بالخجل عند الحديث مع الاخرين			
٤.	أشعر بانني مستقر اسرياً			
٥.	أجد النظام الجامعي صارما اكثر مما يجب			
٦.	أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم			
٧.	أشعر بالراحه أثناء وجودي مع الاحرين			
٨.	احترم دوري في الحياة			
٩.	علاقتي بالجنس الاخر يسودها الاحترام			
١٠.	استمتع بالحديث مع افراد اسرتي			
١١.	يقدر اساتضتي ضكائي			
١٢.	علاقاتي الاجتماعية بجيراني متوترة			
١٣.	اعاني من الشعور بالضنب			
١٤.	اتوقع الفشل في اغلب الاعمال التي انجزها			
١٥.	اعتقد اني غير مرغوب في من الجنس الاخر			
١٦.	أتمنى اسعاد افراد اسرتي			

١٧.	افتخر بانتمائي إلى كليتي			
١٨.	احب البقاء مع الاخرين اطول وقت ممكن			
١٩.	تراودني المخاوف			
٢٠.	أهدافي في حدود قدراتي			
٢١.	تربطني الصداقة الاخوية بزملائي من الجنس الاخر			
٢٢.	اشعر بان افراد اسرتي يحترمونني			
٢٣.	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي			
٢٤.	افتخر بانتمائي إلى مجتمعي			
٢٥.	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن			
٢٦.	اشعر بانني افهم نفسي			
٢٧.	اعتز بزملائي كلهم من الجنس الاخر			
٢٨.	اجد صعوبة في تادية التزاماتي الاسرية			
٢٩.	اثق بقدراتي على تحقيق نتائج جيدة في الكلية			
٣٠.	اشعر بالحرج اضا ما بدات الحديث مع جماعة من الناس			
٣١.	اعاني من الشرود الضهني			
٣٢.	اتمكن من اتخاض القرارات المهمة في حياتي			
٣٣.	ابادر إلى مصارحة اية زميلة بمشاعري من دون			

	احراج			
٣٤.	اعاني من المشكلات السارية			
٣٥.	أود ترك الدراسة في الجامعة			
٣٦.	اتقبل انتقادات الآخرين			
٣٧.	استعيد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة			
٣٨.	اعتقد انني سوف احقق احلامي في المستقبل			
٣٩.	اشعر انني محظوظ مع الجنس الاخر			
٤٠.	ينتابني شعور بالياس من اسرتي			
٤١.	أتمنى ان لاتفوتني اية محاضرة طيلة العام الدراسي			
٤٢.	أفضل الانعزال عن الزملاء والزميلات في الكلية			
٤٣.	اغضب بسرعة لأهون الاسباب			
٤٤.	أتوقع انفسي مستقبل زاهر			
٤٥.	أرغب في مساعدة الجنس الاخر			
٤٦.	أفتخر بأنتمائي إلى اسرتي			
٤٧.	ارتاح إلى غياب التدريسي عن المحاضرات			
٤٨.	أحب اقامة علاقات صداقة جديدة بالآخرين			
٤٩.	أشعر بالسعادة والرضا لان علاقاتي بمن حولي مستقرة			

٥٠.	أتجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها			
٥١.	لاارغب بالتعامل مع الجنس الاخر			
٥٢.	تتصف علاقاتي بافراد اسرتي بانها سيئة			
٥٣.	اشارك مع زملائي في نشاطات الكلية			
٥٤.	اشعر بتعاطف الاخرين معي وحبهم لي			
٥٥.	استغرق في احلام اليقظة اثناء المحاضرات			
٥٦.	أسعى إلى تحقيق اهدافي في الحياة			
٥٧.	تسود الثقة والاحترام علاقاتي بالجنس الاخر			
٥٨.	أعتضر لأفراد اسرتي عندما اخطى في حقهم			
٥٩.	يهمني التحصيل العلمي اكثر مما يهمني الحصول على الدرجات العالية			
٦٠.	أبادر بتقديم المساعدة إلى من يحتاج اليها			

ملحق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء – كلية التربية الرياضية

((استمارة استبانه أراء الخبراء والمختصين لمقياس تقدير الذات))

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء بحث مسحي بعنوان (التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يأمل الباحث مساعدتكم وإسهامكم القيم في الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كونها تقيس ما وضعت من أجله وذلك بوضع علامة ( ) في الحقل صالحة أ و غير صالحة وتغير ما ترونه مناسباً للفقرات مع إضافة أو تعديل إي منها ، وكذلك يأمل الباحث بإقرار بدائل الإجابة للمقياس أو تغيرها بحيث تكون ملائمة لفقرات مقياس تقدير الذات ملائمة لعينة البحث (طلبة كلية التربية الرياضية)علماالبدائل:-

(لاتنطبق علي تماما ، لاتنطبق علي غالباً ، تنطبق احياناً، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي تماماً) .

مع الشكر والتقدير

التوقيـع :-

اللقب العلمي :-

الاختصـاص :-

التاريـخ:-

الباحث

مقياس تقدير الذات للطلبة:- تعبير عما يمتلكه الفرد من قدرات وامكانيات عقلية ونفسية واجتماعية وأتزان انفعالي وتجارب وخبرات سابقة.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل
١.	امتلك جسماً سليماً			
٢.	احب ان ابدو وسيماً وانيقاً في كل الاوقات			
٣.	انا شخص جذاب			
٤.	انا مثقل بالاوجاع والالام			
٥.	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا			
٦.	انا شخص مريض			
٧.	لست بديناً جداً او نحيفاً جداً			
٨.	لست طويلا جداً او قصيراً جداً			
٩.	احب مظهري ان يكون بنفس الطريقة التي هي عليها			
١٠.	لا اشعر انني على مايرام كما يجب			
١١.	بودي ان اغير بعض الاجزاء من جسمي			
١٢.	يجب ان يكون لدي جاذبية اكثر			
١٣.	اعتني بنفسي جيداً من الناحية الدينية			
١٤.	اشعر انني على مايرام معظم الوقت			
١٥.	احاول ان اهتم بمظهري			
١٦.	مستوى ادائي الرياضي ضعيف			

١٧.	غالباً ما اتصرف كما لوكنت غير مايرام			
١٨.	نومي قليل			
١٩.	انا شخص مهذب			
٢٠.	انا شخص متدين			
٢١.	انا شخص امين			
٢٢.	انا شخص فاشل			
٢٣.	انا شخص سيء			
٢٤.	انا شخص ضعيف من الناحية الاخلاقية			
٢٥.	انا راض عن سلوكي الاخلاقي			
٢٦.	انا متدين كما اريد ان اكون			
٢٧.	انا راض عن صلتي بالله			
٢٨.	بودي ان اكون جدير بالثقة اكثر من ذلك			
٢٩.	ينبغي ان اذهب إلى الجامع (الكنيسة) اكثر من ذلك			
٣٠.	لا يجب ان اقول مثل هذه الاكاذيب الكثيرة			
٣١.	انا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي			
٣٢.	افعل ما هو صواب معظم الوقت			
٣٣.	احاول ان اتغير عندما اعرف انني اقوم باشياء خاطئة			

٣٤.	استخدم احياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي			
٣٥.	افعل احياناً اشياء سيئة جداً			
٣٦.				
٣٧.	انا شخص مرح			
٣٨.	لدي قدر من ضبط النفس			
٣٩.	انا شخص هادىء وسلس			
٤٠.	انا شخص حقود			
٤١.	انا لاشي			
٤٢.	افقد اعصابي			
٤٣.	انا راض بان اكون كما انا تماماً			
٤٤.	انا انيق كما اود ان اكون			
٤٥.	انا لطيف تماماً كما يجب علي ان اكون			
٤٦.				
٤٧.	احتقر نفسي			
٤٨.	ارغب في الا استسلم بسهولة كما افعل			
٤٩.	استطيع دائما العناية بنفسي في اي وقت			
٥٠.	احل مشاكلي بسهولة تامة			
٥١.	اتحمل التانيب عن اشياء دون ان افقد اعصابي			

٥٢.	اغير رأي كثيراَ			
٥٣.	افعل اشياء بدون تفكير مسبق فيها			
٥٤.	احاول ان اهرب من مشاكلي			
٥٥.	لدي اسرة تساعدني دائماَ في اي نوع من المشاكل			
٥٦.	انا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي واسرتي			
٥٧.	انا عضو في اسرة سعيدة			
٥٨.	انا غير محبوب من اسرتي			
٥٩.	اصدقائي لايثقوا بي			
٦٠.	اشعر ان اسرتي لاتثق بي			
٦١.	انا راضي عن علاقاتي الاسرية			
٦٢.	اعامل والدي كما يجب علي معاملتهما			
٦٣.	افهم اسرتي تماماَ كما يجب علي ان اكون			
٦٤.	انا حساس جداَ لما تقوله اسرتي			
٦٥.	يجب علي ان اثق في اسرتي اكثرمن ذلك			
٦٦.	انا لا احاول فهم الآخرين			
٦٧.	احاول ان اكون عادلاَ مع اصدقائي واسرتي			
٦٨.	اقوم باداء نصيبي من العمل في المنزل			
٦٩.	احاول حل مشاكلي بمفردي			

٧٠.	اتشاجر مع اسرتي			
٧١.	استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)			
٧٢.	لااتصرف بالطريقة التي ترى اسرتي انه اتصرفها			
٧٣.	انا شخص ودود			
٧٤.	انا مشهور بين النساء			
٧٥.	انا مشهور بين الرجال			
٧٦.	انا غاضب من العالم كله			
٧٧.	لا اهتم بما يفعله الاخرون			
٧٨.	من الصعب مصادقتي			
٧٩.	انا اجتماعي كما اود ان اكون			
٨٠.	انا راضي عن الطريقة التي اعامل بها الاخرين			
٨١.	احاول ان ارضي الاخرين ولكني لا ابالغ في ذلك			
٨٢.	يجب ان اكون اكثر ادباً بالنسبة للاخرين			
٨٣.	لست صالحاً اطلاقاً من وجهة النظر			
٨٤.	ينبغي ان اتعامل بصورة افضل مع الاخرين			
٨٥.	احاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين			

٨٦.	ارى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس			
٨٧.	اتعامل في يسر مع الآخرين			
٨٨.	لا اسمع الاخرين بسهولة			
٨٩.	لا اسمع الاخرين بسهولة			
٩٠.	اجد صعوبة في التحدث مع الاخرين			
٩١.	لا اقول الصدق دائماً			
٩٢.	في بعض الاحيان افكر في اشياء سيئة جداً لايصح الحديث عنها			
٩٣.	يعتريني الغضب احياناً			
٩٤.	احياناً عندما اكون على غير مايرام ينتابني الضيق			
٩٥.	لا احب كل من اعرفهم			
٩٦.	اروج الشائعات قليلاً في بعض الاحياناً			
٩٧.	اجد صعوبة في التعامل مع من احب			
٩٨.	اشعر احياناً برغبة في السب			
٩٩.	افضل الفوز على الهزيمة في اللعب			
١٠٠.	احياتاً اؤجل عمل اليوم إلى الغد			